

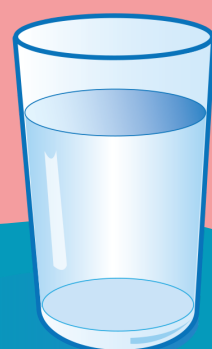
חשיבה חיובית לבריאות פיזית ונפשית

בימי הקיץ החמים, ובמיוחד בתקופה זו, רמת הסטרס והלחץ עלולה לפגוע באיכות ובאורח החיים שלנו.

אנשים הנוטים לחשוב באופן חיובי הינם אנשים בעלי איכות חיים טובה יותר, רמות אושר, סיפוק ושביעות רצון גבוהים יותר. לאנשים בעלי חשיבה חיובית יש נטייה חזקה יותר לשמור על בריאותם, לאכול בריא ולעסוק בפעילות גופנית.

חשיבה חיובית היא לא בהכרח תכונה מולדת, אלא מיומנות שאפשר וכדאי לרכוש!

לשימושכם מספר כלים שיאפשרו להפוך את החשיבה החיובית לחלק בלתי נפרד מחייכם!



התמקדו ב"חצי הכוס המלאה"

- אחת מאבני היסוד של חשיבה חיובית היא היכולת למצוא גם את הטוב במצבים הנתפסים בעינינו כשליליים.
- תרגלו חשיבה חיובית על ידי בחינה של כל ארוע שנתפס כשלילי/מאתגר/מורכב מזוויות נוספות. זה מאפשר להרחיב את התפיסה ולתרגל חשיבה חיובית.
- בכל פעם שיש ארוע כזה, מצאו לפחות 3 סיבות חיוביות להתרחשותו.



הוקירו תודה!

- הוקרת תודה היא כלי העוזר לשפר את תחושת הערך והמצב הרגשי. שאלו את עצמכם את השאלות הבאות:
- על מה אני מכיר תודה בחיים שלי? מה יגרום לי להרגיש אסיר תודה אפילו יותר? מה משמח אותי? אלו דברים מהנים עשיתי לאחרונה? איזה דברים אני גאה שעשיתי? מה גורם לי לפעול בנחישות? מה אני אוהב בעצמי? מה אני אוהב באנשים אחרים בעולם?
- התמידו לענות על שאלה אחת כל יום לפני השינה ותראו שיפור משמעותי בהרגלי החשיבה שלכם!



עשו מדיטציה לפיתוח וחיזוק חשיבה חיובית

תפקיד המדיטציה היא למקד את הפוקוס במקומות טובים בחיים שלנו ולעזור לפתח חשיבה חיובית. מידטציה משתמשת ברגש ובנשימה כדי להגביר את החוויה החיובית וליצור תחושה של רגיעה. נמצא קשר מובהק בין תרגול מדיטציה לבין איכות חיים ואריכות ימים. מצאו הדרכה של מדיטציה (אפשר ביוטיוב) ותקדישו כל יום כעשר דקות למיקוד, נשימה וחשיבה חיובית.



חשיבה

חיובית

