

מקורות האושר: מה מוסיף אושר לחיים

דף סיכום: מהו אושר, מה מוסיף לו, ואיך אנחנו משפיעים עליו

הנאה או אושר?



השוואה	הנאה רגעית	אושר מתמשך
כמה זמן?	דקות או שעות	לאורך זמן
דוגמה	ממתק, משחק חדש	חברות טובה, עשייה עם משמעות

מקורות של אושר

- 1. קשרים קרובים עם משפחה וחברים
- 2. עזרה לאחרים ונתינה
- 3. הכרת תודה
- 4. תנועה ושינה טובה
- 5. עיסוק שאני אוהב וטוב בו

אני היוצר של חיי

לא הכול בידינו, אבל תמיד אפשר לבחור איך להגיב. שואלים: מה כאן בידיי?
דוגמה:

- לא בידיי: הטיול בוטל בגלל גשם.
- בידיי: לתכנן פעילות אחרת עם חברים.

זכרו! אושר אינו מצב שבו הכול מושלם. גם אדם מאושר מרגיש לפעמים עצב, כעס או אכזבה – וזה טבעי. האושר נבנה מהבחירות הקטנות שלנו בכל יום.

דוגמה פתורה: יואב לא התקבל לנבחרת. מה בידיו?

- 1. מה לא בידיו: ההחלטה של המאמן.
- 2. מה בידיו: לשאול מה לשפר, להתאמן ולנסות שוב.

התשובה: לשאול את המאמן מה לשפר ולהמשיך להתאמן

בודקים את עצמנו – השלימו את המשפטים:

- א. שמחה קצרה ממשחק חדש היא _____ רגעית.
- ב. כתיבת שלושה דברים טובים בכל ערב היא תרגול של הכרת _____.
- ג. גם כשמשהו לא תלוי בנו, אנחנו בוחרים איך _____.

תשובות לבדיקה עצמית: א. הנאה • ב. תודה • ג. להגיב