

הכרת תודה

פוקוס על דברים טובים

המוח האנושי התפתח לחשוב בצורה כזו שהוא כל הזמן מזהיר אותנו מדברים שעלולים לפגוע בנו או להכאיב לנו. זה עזר לאדם הקדמון לשרוד. בימנו, אותו מנגנון נשאר גם כשאינן סכנה אמיתית. הפוקוס כל הזמן על השלילי. לכן, חשוב לאמן את המוח לשים לב ולהתמקד גם בחיובי, בדברים הטובים שקורים לנו ושנמצאים בחיינו. הקדישו בכל יום זמן למחשבה על הטוב, וזה יעשה לכם רק טוב.

דברים טובים שקרו לי היום

- -----
- -----
- -----
- -----

דברים טובים שיש בחיי

- -----
- -----
- -----
- -----

דברים טובים שאני מבקש.ת לעצמי

- -----
- -----
- -----
- -----