

מוכרחים להיות שמח

דרכים להעלאת תחושות חיוביות

דר' ניבה דולב

אל תזניחו את אושרכם – שימו אותו במקום מרכזי וקחו עליו אחריות. נסו לברר מה משמח אתכם באמת. ערכו רשימה של כל הדברים המשמחים אתכם – בחרו בכל חודש שלושה דברים שתוכלו להכניס לסדר היום שלכם. קבעו פגישה לקפה עם חבר או חברה. קראו ספר לנשמה. עשו בכל יום משהו קטן ומהנה עבור עצמכם. התקשרו לחבר שלא דברתם אתו מזמן. קבעו יציאה עם חברים. חשבו באופן אופטימי והסתכלו על חצי הכוס המלאה. השתדלו שלא להשוות את עצמכם לאחרים. המנעו מחשיבת יתר. אל תקחו ללב את הדברים הקטנים. אמרו תודה בסיומו של כל יום על משהו אחד טוב שקרה באותו יומר. שימו לב לדברים הקטנים של החיים. חפשו בכל יום מראה אחד שבשלו היה שווה לקום בבוקר. העריכו את הדברים הטריטוריאליים שקיימים בחייכם – הודו בכל יום על דבר אחד הקיים בחייכם. נסו לתרגל מדיטציה. צאו לבילוי משפחתי. הזכרו במשהו שתמיד חלמתם לעשות ולא הגעתם אליו – ייתכן שהגיע הזמן לנסות ולהגשים אותה. התנדבו. פנו זמן לבלות עם משפחתכם – קבעו פעילות משפחתית משותפת והכניסו אותה לשגרה השבועית שלכם. צאו יום בשבוע מוקדם יותר מהעבודה. צאו לחופשה. הביעו חיבה לאנשים – אמרו להם שהם חשובים לכם. אפשרו לעצמכם להיות אנושיים – סלחו לעצמכם על טעויות. הזכירו לעצמכם מה משמעותה של עבודתכם. כתבו יומן או רשימות כשמשהו מטריד אתכם. אל תתרגזו – הכעס מזיק לכם ולסובבים אתכם. כתבו מכתב סליחה למישהו שפגע בכם – שילחו אותו או שמרו אותו אצלכם. בקשו סליחה ממישהו שפגעתם בו. בסיומו של כל יום חשבו על משהו אחד שהצלחתם בו היום. בדרככם הביתה מהעבודה, חשבו על דבר מאתגר שחוויתם באותו יום ושיגרום לכם להתפתח. תכננו חופשה – התכנון והציפיה בעצמם מעוררים רגשות חיוביים. עשו בכל שבוע משהו אחד ספונטני. צאו לסרט או הצגה. התעוררו בכל יום מספר דקות מוקדם יותר והתחילו את הבוקר באופן רגוע. עשו ספורט. אכלו נכון. כתבו מכתב תודה לאדם משמעותי בחייכם – שלחו אותו אם הדבר ניתן (כך תגרמו אושר לאדם נוסף). קחו במהלך היום 10 דקות פסק זמן לעצמכם. מצאו כמה דקות ביום לא לעשות כלום – רגעים אלה מרגיעים ומעוררים יצירתיות. עשו בכל שבוע משהו קטן עבור אדם אחר. חייכו – החיוך מעלה רמות שמחה אישיות ומדבק אחרים. נסו להגביל את הדיבור העצמי השלילי שלכם. האמינו בעצמכם – הזכירו לעצמכם הצלחות שהיו לכם בעבר. ערכו רשימה של חוזקות שלכם. ערכו טקסים קטנים – לבד, למשפחה או לחברים – לימי הולדת, חגים או ארועים. קנו לעצמכם משהו קטן שהייתם רוצים. השתמשו בהומור. גוונו את הפעילויות בהם אתם עוסקים. תלו לוח שעם במשרד או בבית ותלו עליו תמונות של ארועים, חברים או דברים שאתם אוהבים – הוא יהווה תזכורת לרגעים המשמחים. שמחו בשמחתם של אחרים. שתפו אחרים ברגשותיכם. חבקו....חבקו. נצלו את זמן הפנאי שלכם בתבונה – עשו דברים שימלאו אתכם. מצאו את הדברים שיוצרים אצלכם תחושת זרימה. התענגו על האוכל שאתם אוכלים, על מוזיקה טובה או בילוי מהנה. חגגו חדשות טובות והצלחות. צרו אלבום תענוגות ובו תמונות של אנשים אוהבים וקחו אותו אתכם. זהו מה הם הדברים המשמעותיים לכם ביותר – ועשו יותר מהם. שחררו מחשבות שליליות, אל 'תחפרו' בהן. הגשימו חלומות ישנים. אמרו לאנשים קרובים שאתם אוהבים אותם ושהם משמעותיים לכם. נסו להכיר אנשים חדשים. אמרו מילה טובה או מחמאה לאנשים שאתם פוגשים – נסו להפוך זאת להרגל קבוע. מידי שבוע, הביטו על חייכם ממבט על (ZOOM OUT) והעריכו את מה שיש לכם ומה שהשגתם.