

קודם ומחנכים

תתארו לכם קצת אושר... (שלמה ארצי)

בשבועות האחרונים התייחסנו למיומנות s.e.l הכוונה עצמית, מיומנות חשובה שבונה חוסן. הכוונה עצמית מתייחסת לכישורים יומיומיים שבונים תחושת מסוגלות. למשל, היכולת לשתף ברגשות, לתכנן זמן וסדר עדיפויות, לפתור בעיות ולהציב מטרות. כל אלו ניתנים לתרגול במצבי חיים יומיומיים וחשוב לעשות זאת.

אולם הכוונה עצמית מתייחסת גם לגמישות מחשבתית ולחשיבה חיובית, לאופטימיות ולתקווה. איך אפשר לתרגל דברים כאלה? אנו נוטים לחשוב שאופטימיות וחשיבה חיובית הן תוצר של אופי, אישיות או סביבת חיים נטולת אתגרים, אבל האמת היא שגם אותן ניתן לתרגל.

ישנו משפט שאני מחבבת במיוחד: "צרות באות לבד, שמחות צריך לזום ולייצר".
כך מחזקים מיומנות של אופטימיות וחשיבה חיובית.
מתארים קצת אושר.

קודם ומחנכים

לקראת השנה החדשה אני מזמינה אתכם למלא את צנצנת המשאלות:

- הכניסו לצנצנת משאלה, חלום שהייתם רוצים להגשים.
- חשבו על אדם שהייתם רוצים לשתף במשאלה שלכם.
- חשבו על פעולה אחת שאתם יכולים לעשות כדי לקדם את החלום.
- דמיינו את הרגע שבו הוא מתגשם.

