

דף תרגיל 'תרופת סבתא ללב' - שיעור 3 חלק 5

דף תרגיל 'תרופת סבתא ללב' – חלק 5

הי, התרגיל הזה הוא הכי פשוט והכי חשוב

קח/י לעצמך מינימום 15 דקות של שקט עם עצמך, כיבוי הניידים וכל הסחות הדעת!

אני קוראת לזה "תרופת סבתא ללב"

וכשמה היא אחת מהתרופות העתיקות ביותר שהשפעתה לא פגה

והיא עדכנית היום כנראה יותר מתמיד.

אז עכשיו פשוט לקחת דף ונייר ולהודות על כל הדברים שכבר יש בחיי, עכשיו.

אפשר ומומלץ להפוך אותם לרשימה כתובה.

אפשר לעשות את התרגיל יום-יום עד השיעור הבא

אבל בעצם זהו תרגול יומי לכול החיים.

אם התרגול לא משפר במידי את מצב הרוח שלי

זה אומר שאני לא עושה אותו עד הסוף,

אני לא ברגש ממש מוקירה (ואפשר לשם המחשה לקחת את התרגיל עוד צעד

ולדמיין את חיי בלי אותו דבר כדי להעריך לעומק)

(בעודי כותבת שורות אלו, אמצע החורף –7 ינואר 2015

יש סופה בחוץ ובבניין שלי היו כבר 3 הפסקות חשמל

אז יותר מתמיד אני מעריכה כל רגע שיש לי חשמל,

שיש אור, יש חום, יש מזגן, יש טלוויזיה, יש מקרר...

קל יותר להעריך כל דבר כשהוא לא ברור מאליו)

מה הדברים שקיימים בחייך שאת מוקירה ומודה על קיומם? מה רשימת ההוקרה שלך?
מוזמנת/ת לשתף כאן למטה בתגובות ולתת השראה למשתתפים נוספים.

יש לך שאלה או שיתוף? מוזמנת/ת לשתף כאן למטה בתגובות ונחזור אלייך בהקדם
שלך, אילת