

ניהול 'מדד האושר שלי' - שיעור 4 חלק 3

ניהול 'מדד האושר שלי' – צעדים ועקרונות

איך לנהל לטובתי את מדד האושר שלי כדי שאוכל להיות מאושר/ת ושלווה בכל מיני מצבי חיים?  
תחושת אושר נקבעת לפי ההתאמה בין מדד האושר שלי למציאות והגמישות של מדד האושר שלי למצבי חיים משתנים. צעדים לניהול מדד האושר בדרך שתתמוך בתחושת האושר, ההגשמה וההצלחה:

#### **צעד ראשון:**

לשלב במקומות הראשונים ברשימת מדד האושר שלי את הדברים הכי חשובים מרשימת ה'כן' שלי

**צעד שני:** ניהול הדברים ש'אין'

לחלק את כל ה'אין' - קיים במדד האושר שלי אך לא מתקיים בחיים שלי

לאחת מהקטגוריות הבאות:

**קטגוריה ראשונה:** 'בטיפולי'

**קטגוריה שנייה:** 'יהיה יהיה, לא יהיה לא יהיה'

**קטגוריה שלישית:** הייתי רוצה אבל לא רלוונטי

**הבנה:** מדד אושר מקובע יכול ליצור הרבה כאב. מדד אושר גמיש מאפשר תחושת אושר ושלווה במצבי חיים משתנים.

איך לנהל לטובתי את מדד האושר שלי?

**עקרון 1:** להוציא את ה' הידיעה

אין דבר אחד שהאושר שלי תלוי בו

**עקרון 2:** אני רוצה אבל לא צריכה (לא חייבת)

**עקרון 3:** שינוי זמניות

**עקרון 4:** לנהל את מדד האושר לי לטובתי (ולא רק עבור אחרים)

**עקרון 5:** להעריך ולהעצים את מה שכן שיש, ולא לקחת כמובן מאליו את ה'כן'

**עקרון 6:** לשחרר את העקשנות

### **תרגול מדד האושר שלי**

כשעולה הכאב - לנהל עם עצמי דיאלוג וללמד את עצמי שוב שוב את מדד האושר החדש , לפי הצעדים והעקרונות של ניהול מדד האושר

ללמד את עצמי בצורה חכמה לא דרך שינון לענות על השאלה 'למה אני חושבת שזה נכון?' וכל פעם להסביר עד שמבינים מחדש, אחרי תרגול חוזר יגיע הרגע שזה יהיה חלק ממערכת האמונות הרגשית שלי והכאב כבר לא יעלה בכלל.

**מה הצעדים והעקרונות שהכי התחברת אליהם בניהול מדד האושר?**

**מוזמנת/ת לשתף כאן למטה בתגובות**

**יש לך שאלות או שיתופים? מוזמנת/ת לשתף כאן למטה בתגובות ונענה בהקדם**

**שלך, אילת**