



Brain dump - הדרך אל האושר

שש שאלות למחשבה וכתיבה חופשית בדרך לחיים מאושרים יותר

1. מה?

מה הערכים שלי? מה חמישה הערכים שאיתם ארצה לעבוד השנה ושכל מה שאעשה יהיה לאורם. דוגמא:
שמחה, התפתחות, נתינה, משפחתיות, מצוינות, יצירתיות, שפע...

2. למה?

למה אני עושה את מה שאני עושה? למה החלק הזה עושה אותי שמחה וזה פחות? למה האדם הזה קרוב אלי? למה אני מרגישה כך או אחרת? למה אני רוצה לעשות שינוי? למה אני שואפת לעשות משהו מסוים?

3. איך?

איך תיראה השנה שלי? איך אביא את השמחה? איך אגרום לעצמי להרגיש בעלת ערך? משמעותית? איך אעשה את השינוי המיוחל? איך אשנה את הדברים שאני רוצה לשנות?

4. מתי?

מתי יקרו הדברים שאני רוצה שיקרו? השנה? עוד חמש שנים? ברבעון הראשון של השנה?

5. מי?

את מי אני צריכה איתי כדי שזה יקרה ואת מי אני רוצה לידי יותר השנה? מי האנשים החשובים לי? מי עושה אותי שמחה? מי עוזר או עוזרת לי להתפתח? מי האנשים שאיתם טוב לי?

6. איזה?

איזה מערכות יחסים אפתח השנה? איזה תהליך מעניין אעשה השנה? איזו דרך אעבור? איזו אישה או אדם אהיה בסוף 2024? איזה עסק יהיה לי? איזה דברים יעשו אותי מאושרת?

פרקטיקות יום יומיות להגברת האושר:

ההחלטה להיות מאושרת וההבנה שצריך לעבוד בזה, להתאמן וזה מצליח!

נבין מה הפער בין רצוי למצוי

נשמור על אופטימיות

נכתוב רגשות, רצונות, מחשבות

נשים דגש על מערכות יחסים מיטיבות

נשאל שאלות טובות ונמצא את המשמעות לעשייה

נחשוב חיובי

נחגוג הצלחות.

<https://ayaengel.com>

@ ayaengel@gmail.com

f aya engel

📞 050-5861439

📷 aya.bizz

🌐 ayaengel.com