

קורס איך יוצרים אושר
שעור ראשון דף התבוננות

הרגלי חשיבה ופעולה שודדי אושר

קנאה	דאגות
פחד	קיטורים ו/או תלונות
רחמים עצמיים	האשמות
עלבון	בקורת
חוסר ערך עצמי (אני לא מספיק)	השוואות
עצב ו/או דכדוך	קרבנות ומסכנות
התמקדות באין	כעס

הרגלי חשיבה ופעולה תומכי אושר

נדיבות	אמונה/אמון
נתינה	בטחון
חמלה	תקווה
שמחה	אופטימיות
ראיית היש	שלוחה
סליחה	אהבה
קבלה	פרגון
הערכה עצמית	הכרת תודה