



## צ'קליסט 15 המלצות זהב לשמחה בחיים

1. לחייך 😊 גם אם זה יתחיל מלאכותי, זה משפיע
2. להאזין לפלייליסט 'מרים' ומשמח
3. לרקוד ולהשתחרר לצלילי מוזיקה
4. כתיבת כל הדברים הנפלאים שהשגת בחייך
5. אמונה בשמחה
6. הגדירו לכם מטרה ופעלו להשגתה
7. דמיונות מודרכים ומדיטציות שמעוררים שמחה
8. התמקדו בחצי הכוס המלאה (חכ"ם)
9. התמקדו במה שקורה כעת, הניחו לעבר ולעתיד
10. הודיה – כלי נפלא להגברת השמחה
11. ספורט – לגוף ולנפש
12. נתינה והתנדבות – נותן ערך רב ומשמח
13. הסביבה משפיעה! בחרו סביבה חיובית ומקדמת
14. תזונה בריאה נמצאה כתומכת רגשית ומשמחת
15. להתמקד בדברים משמחים שקרו היום