

"אתה נמצא במקום בו נמצאות מחשבותיך.  
ודא שמחשבותיך נמצאות במקום בו אתה רוצה להיות"  
ר' נחמן מברסלב

# חשיבה חיובית וחוסן להתמודדות עם מצבי לחץ



# תלמידים יקרים,

בימים אלו, אתם עוברים תקופה שאינה מוכרת,

תקופה זו מעוררת בנו מגוון רגשות, ייתכן ותרגישו שמחים על החופשה הלא צפויה מהלימודים ועד לחששות ודאגה מפני הבאות.

כל מנעד הרגשות מקובל במציאות זו שאינה מוכרת, חשוב שנביט על הדברים באופן חיובי ונתמקד במחשבות חיוביות.

אני שולחת לכם מצגת זו עם חיבוק גדול וגעגוע לכולכם...

בתקווה שהחשיבה החיובית תחדיר אותנו לשגרה מיטיבה ולימים בריאים.

מודמנים לפנות אליי כאשר אתם מרגישים צורך,

לדבר, לשתף או לשלוח הודעה...

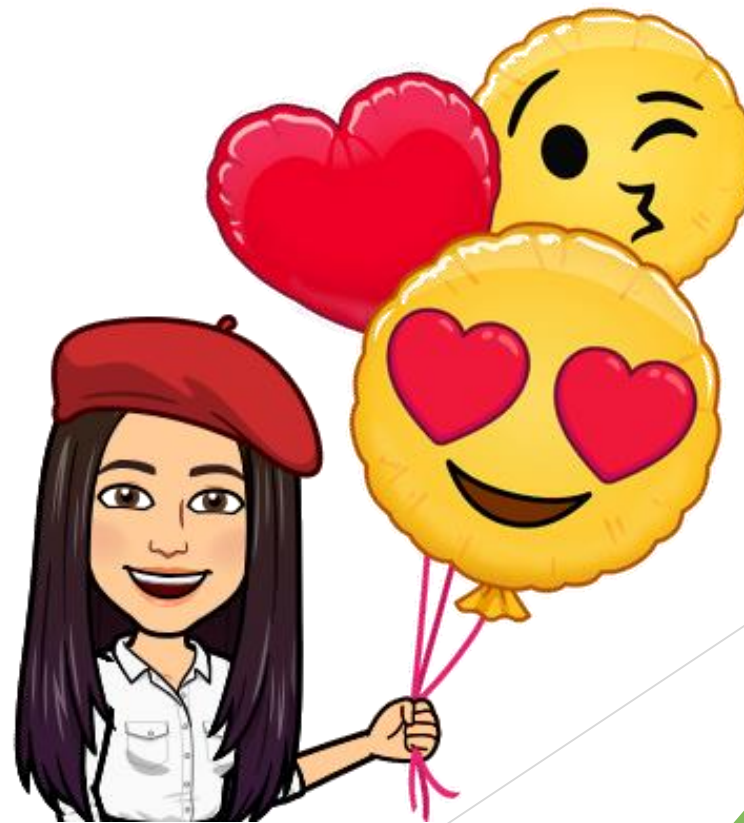
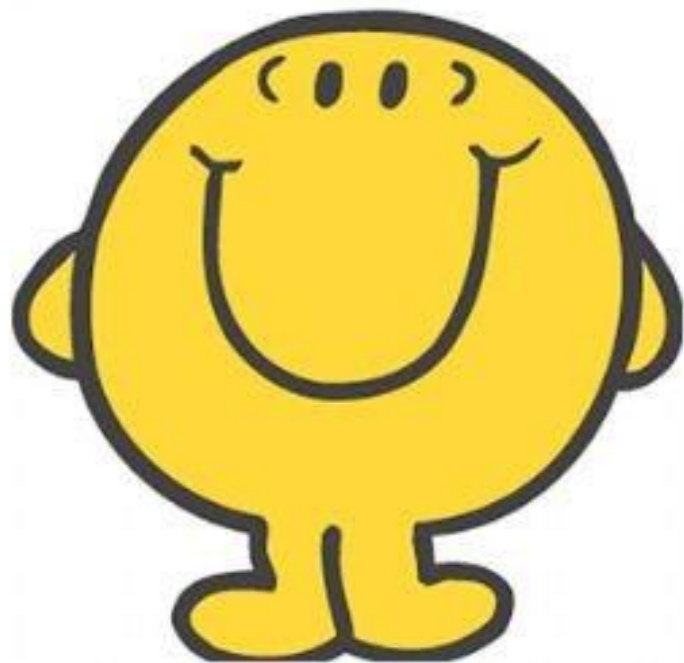
כאן בשבילכם, מור



# מהי חשיבה חיובית?

לחצו על הקישור וצפו בסרטון הקצר

<https://www.youtube.com/watch?v=nJ2ozuRWnVE&feature=youtu.be>

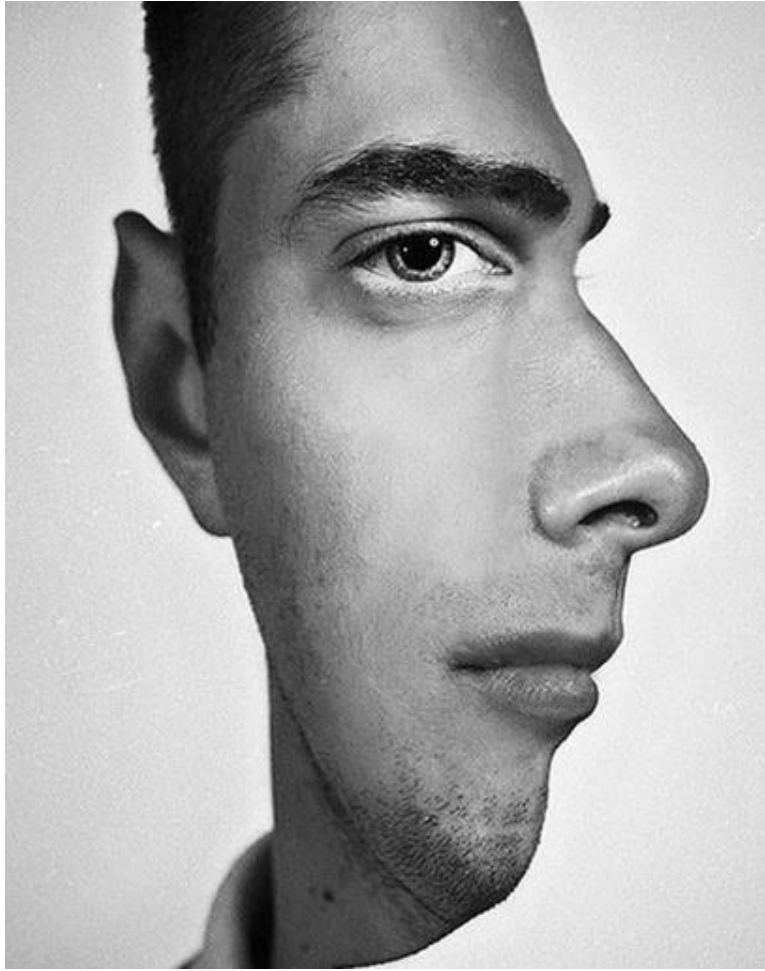




התבוננו בתמונות  
שלפניכם ונסו  
לזהות מה אתם  
רואים...





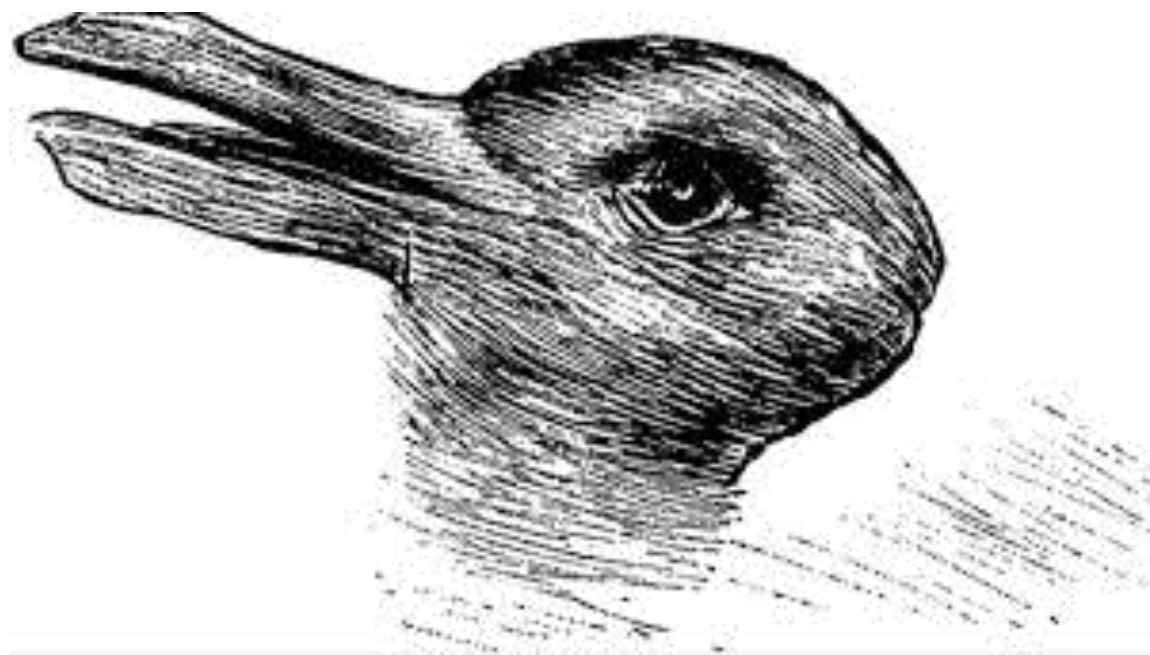












בתמונות ניתן לראות  
יותר מדבר אחד, השאלה  
היא באיזה חלק  
מתמקדים- בשחור או  
בלבן...



כך, גם במציאות יש לנו אפשרות לבחור במה להתמקד.

העין-אוספת את המידע החדותי (מה שאנו רואים) המידע הוא מתורגם במוח למשמעות.

אנו נוטים לראות חלק מהתמונה כדמות ולתת לה חשיבות, ולכן שאר התמונה תיתפס כרקע .

במצבי לחץ, לעתים נראה רק חלק קטן מהתמונה ולא את התמונה השלמה.





מצבי לחץ משפיעים על איך שאנחנו תופסים את המצב, מעוררים רגשות שליליים ופוגעים ביכולת לשמור על חשיבה חיובית.

כשאנו נמצאים במתח לאורך זמן, אנו נוטים:



\* לחוש עצבות

\* להיות מדוכדכים ומודאגים

\* להגיב באופן מייד

# מהי חשיבה שלילית ?

<https://youtu.be/jTVY0X5msBw>



# מחשיבה שלילית -> לחשיבה חיובית

<https://youtu.be/DaAbudDfBTw>





# לסיכום

אז מה דעתכם ->

האם חשיבה חיובית היא עניין של בחירה?

תלמידים יקרים,

בימים אלו, נבחר במחשבות חיוביות, נבין כי זו רק תקופה שתחלוף, נשמור על כללי ההיגיינה, ננצל את הזמן ללמוד דברים חדשים, להנות מ"יחד משפחתי" ותכף נחזור לחברים, למורים ולספסל הלימודים.

שתפו אותי בדברים טובים שקורים לכם...  
כאן בשבילכם, מור.

