**תרגיל מס' 4 - מה הלך טוב - Went Well Exercise:**

למי מיועדת הפעילות?

הפעילות מיועדת למנהל אשר רוצה ללמוד להסיט את הקשב אל עבר הדברים החיוביים שמסביבו יום יום. על ידי ביצוע התרגיל תוכל לראות כיצד השפעה של דברים קטנים יכולה בקלות לשנות את מצב הרוח שלנו.

חשוב על עשרים וארבע השעות האחרונות בחייך, נסה לראות לפחות שלושה דברים טובים, מוצלחים, כאלו שהשאירו אותך בהרגשה חיובית. הם יכולים להיות דברים גדולים או קטנים. האירועים יכולים להיות מתחומים שונים, הקשורים לעבודה, למשפחה ועוד.

נסה לפרט, מה גרם לאירוע החיובי?

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

תאר את הרגשתך:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

במשך השבוע הקרוב עשה זאת כל ערב; קח לך מחברת או צרף מספר דפים לספר זה וחזור על התרגיל בתזמון המתאים לך במהלך היום או בערב. מחקרים רבים וניסיון טיפולי הראו שהתמדה ועקביות בביצוע התרגיל משפרים מאוד את תחושת שביעות הרצון ואת ההרגשה הכללית.

אם בתחילה הנך מתקשה למצוא דברים טובים, אל תתרגש, אתה בחברה טובה. מנהלים רבים התקשו בתחילה כאשר ביקשתי מהם לבצע את התרגיל בסדנאות שאותן אני מעביר. העברת נקודת המבט אל עבר הנושאים החיוביים והמשמחים איננה קלה והיא דורשת אימון. אבל מוקד השינוי, הוא היכולת של כולנו להסיט את המבט אל עבר דברים קטנים רבים, אשר ממלאים לכולנו את הדלי יום יום. דברים אלו נמצאים לידנו יום יום, אולם בשטף האירועים והלחצים איננו שמים אליהם לב.

בסדנאות שאותן קיימתי, משתתפים העלו דוגמאות כגון:

"כל ערב לפני השינה אני מביט על ילדיי הישנים."

"המנהל שלי פרגן לי היום בעבודה."

"הצלחתי להתקדם בפרויקט שהיה תקוע."

"חבר שמזמן לא דברתי עמו צלצל אליי."

"הצלחתי לפנות זמן ללכת למכון כושר."

"בני המתבגר ניהל עמי שיחה."

ועוד דוגמאות רבות נוספות. כלומר, הנושאים שגורמים לנו להרגיש טוב, נמצאים כל הזמן על ידנו!

אנחנו צריכים להתאמן במיקוד הקשב אליהם.