



מדור בריאות

כוחה של הפַּרְת־תּוֹדָה

מאת: **רינה נדב**



האם אתם מודים על הדברים הטובים בחייכם? אם תעשו זאת באופן קבוע - תהיו מאושרים ובריאים יותר.

הפַּרְת־תּוֹדָה היא העֲרַכַת האֲנָשִׁים הִיָּקָרִים לָנוּ וְהַדְבָרִים הַטּוֹבִים וְהַפְּשׁוּטִים שֶׁישׁ לָנוּ, כְּמוֹ הַגּוֹף וְהַחוּשִׁים שֶׁלָנוּ, אֲרוּחָה טְעִימָה, שְׂקִיעָה יְפָה וְעוֹד.

מְחַקְרִים מְצָאוּ (גִּילּוֹ) שֶׁתִּרְגּוּל (חֲזָרָה) יוֹמִי שֶׁל הַפַּרְת־תּוֹדָה מְפַחֵת (מוֹרִיד) מֶתֶח וְלֵכֵן מְחַזֵּק אֶת הַמַּעֲרָכַת הַחִיסוּנִית. יֵשׁ לְתִרְגָּל הַפַּרְת־תּוֹדָה עַד שֶׁהַמוֹחַ יִתְרַגֵּל לַחֲשׁוֹב בְּצוּרָה חִיובִית (טוֹבָה).

לְשֵׁם כֶּף מוֹמָלֵץ (כִּדְאִי) לְכַתּוֹב חֲמִישָׁה (5) דְּבָרִים שֶׁאַתֶּם מוֹדִים עֲלֵיהֶם בְּתַחֲלִית (הַתְחָלָה) כָּל יוֹם אוֹ בְּסוּפוֹ (סוּף). הוֹדוּ (אָמְרוּ תּוֹדָה) גַּם עַל דְּבָרִים מוֹבָנִים מְאֲלֵיהֶם כְּמוֹ: "תּוֹדָה שֶׁישׁ לִי מִשְׁפָּחָה וּמָקוֹם לָגוֹר בּוֹ", "תּוֹדָה שֶׁאֲנִי יָכוֹל לִנְשׁוֹם" וְעוֹד.

אם תתחילו לכתוב תגלו שיש דברים טובים רבים מאוד בחיים שלכם.