

העצב אין לו סוף,
לאושר יש ויש.
אושר הוא נוצה קלה ברוח
שרגע מעופפת באויר -

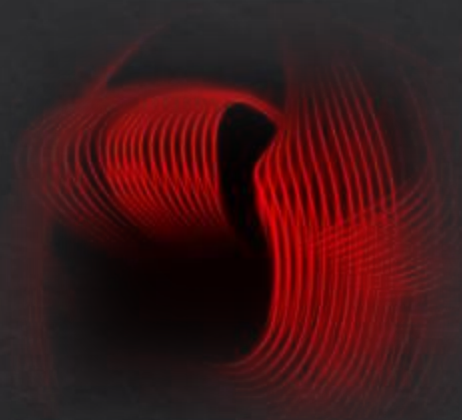
על כנף הרוח,
נישאת עד שתנוח,
קלים חייה וקצרים כמו שיר.

מילים ויניסאוס דה מוראס
לחן אנטוניו קרלוס ז'ובים

האושר ככלי נשלט ומבוסס מחקר

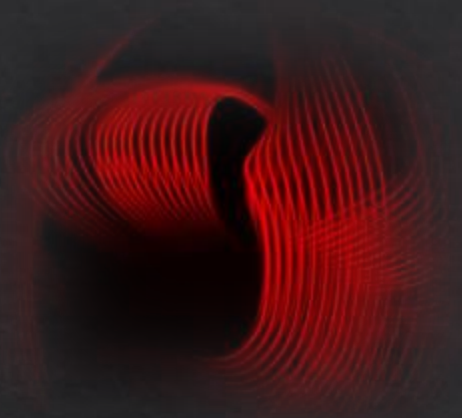


מיכל קורן, מנכ"לית פורום CFO



שלושת הסודות של אנשים בעלי כושר התאוששות
לוסי הון, חוקרת Resilience

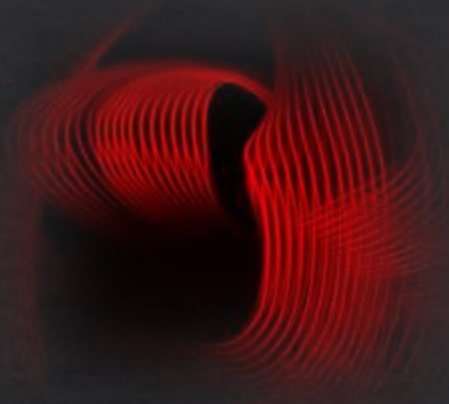




שלושת הסודות של אנשים בעלי כושר התאוששות
לוסי הון, חוקרת Resilience

**Give me the strength
to change the things I
can, the grace to
accept the things I
cannot, and a few
martinis as a backup
plan.**





שלושת הסודות של אנשים בעלי כושר התאוששות
לוסי הון, חוקרת Resilience



**Give me the strength
to change the things I
can, the grace to
accept the things I
cannot, and a few
martinis as a backup
plan.**

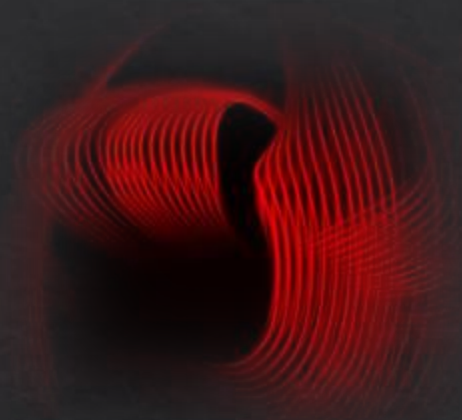
שלושת הסודות של אנשים בעלי כושר התאוששות
לוסי הון, חוקרת Resilience



**Give me the strength
to change the things I
can, the grace to
accept the things I
cannot, and a few
martinis as a backup
plan.**

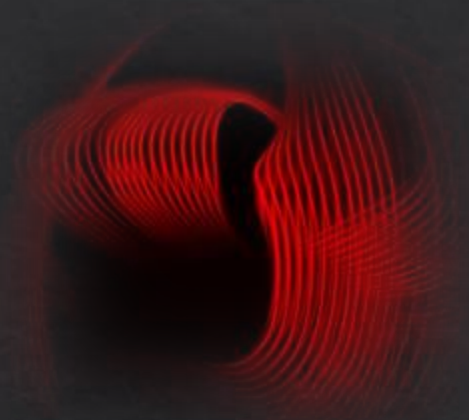
אושר סינטטי – מפתיע, חשוב ושימושי
דניאל גילברט, פסיכולוג וחוקר אושר





אושר סינטטי – מפתיע, חשוב ושימושי
דניאל גילברט, פסיכולוג וחוקר אושר



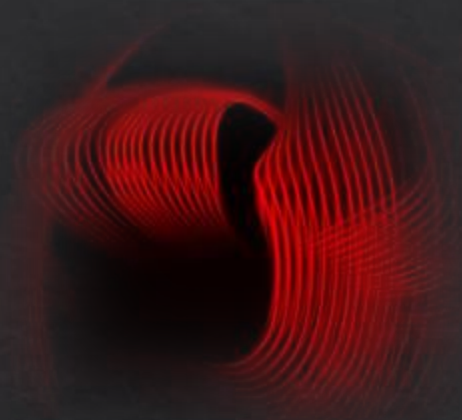


אושר סינטטי – מפתיע, חשוב ושימושי
דניאל גילברט, פסיכולוג וחוקר אושר



אושר סינטטי – מפתיע, חשוב ושימושי
דניאל גילברט, פסיכולוג וחוקר אושר



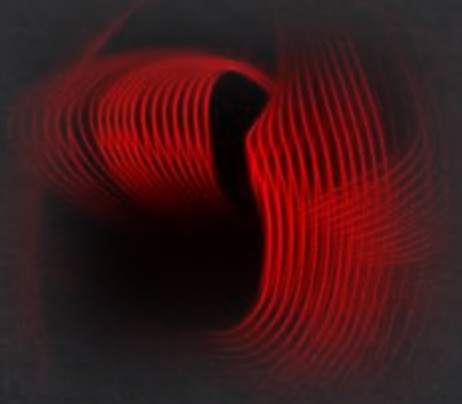


לתכנן חיים מאושרים
אליזבת דאן, פסיכולוגית וחוקרת אושר



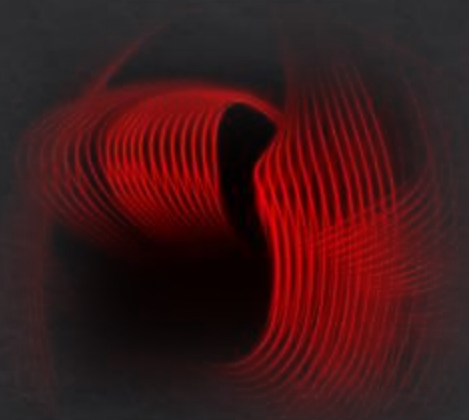
לתכנן חיים מאושרים
אליזבת דאן, פסיכולוגית וחוקרת אושר



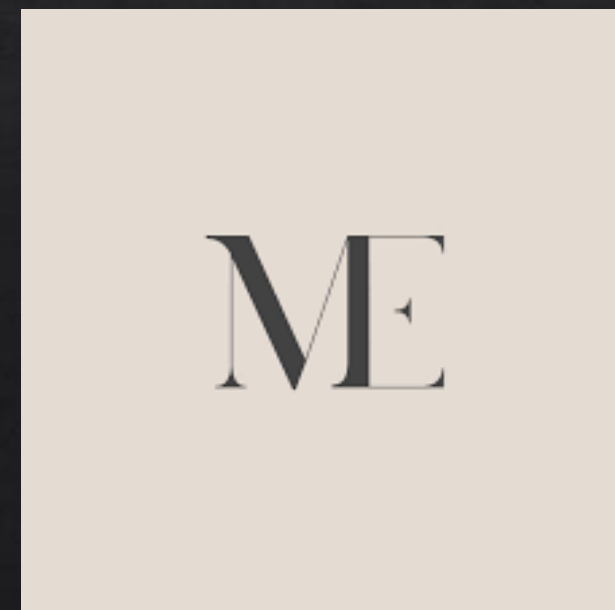


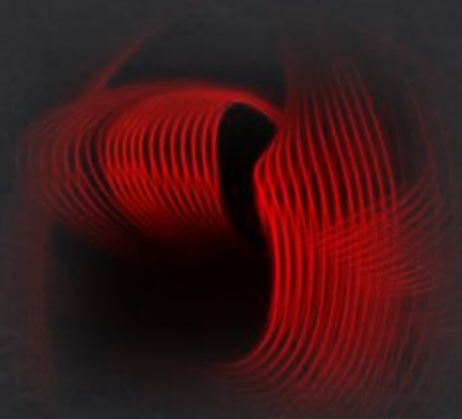
לתכנן חיים מאושרים
אליזבת דאן, פסיכולוגית וחוקרת אושר





לתכנן חיים מאושרים
אליזבת דאן, פסיכולוגית וחוקרת אושר





לתכנן חיים מאושרים אליזבת דאן, פסיכולוגית וחוקרת אושר



מילים מעשיות

- אפשר לבנות לכוון ולדייק את האושר שלנו
- שלוש האסטרטגיות של אנשים בעלי כושר התאוששות:
 - לדעת שקושי הוא חלק מהחיים. **זה לא אישי** נגדנו.
 - **להתמקד במה שאפשר לשנות** ולקבל את מה שלא ניתן לשנות
 - **תהיו אדיבים לעצמכם** ותוודאו שמה שאתם עושים - עושה לכם טוב
- **אושר סינטטי** הוא היכולת שלנו לייצר אושר מלאכותי, שזהה מבחינה ביוכימית לאושר טבעי
- **רציונליזציה** היא לא בלוף, אלא הבנה אחרת ולידית של המצב
- שלושת מחוללי האושר:
 - **שפע של זמן** (תקנו זמן בכסף)
 - **אל תתנו לטכנולוגיה להתנכל לאושר** (אל תתנו ל"אני המייד" להכשיל את "האני החושב והעמוק")
 - **נדיבות ישירה** (שאתם רואים במו עיניכם את תוצאותיה)