




THE RETHINK KIT

להעניק לעולם דפוס חשיבה של טוב לב

| תוצאות הלמידה | החומרים הדרושים | משך הזמן הדרוש |
|---|--|---|
|  מודעות חברתית כישורי מערכות יחסים |  פתקיות צבעוניות ועט |  15 דקות מעקב |

+ עודדו את המשתתפים להמשיך בפעילות במשך ארבעה-עשר ימים רצופים.

+ לאחר סיום הפעילות, התחילו לשוחח עם המשתתפים תוך שימוש בפותחי השיחה המוצעים כנקודת זינוק.

4. פותחי שיחה

+ מה הפתיע אותך?

+ מה מונע ממך מלשמור על דפוס חשיבה של טוב לב בכל ימות השנה?

5. לצלול עמוק יותר

+ מה חוויית בזמן שכתבת את פעולות הטוב לב שלך על הפתקיות הצבעוניות?

+ אילו כוונות תוכל/י להפנות לעשיית דבר נדיב אחד ביום?

1. מה?

פעילות שמדגימה שטוב לב כלפי אחרים משפר את רווחתו של הזוכה בטוב לב וגם מגדיל את אושרו של המעניק.

2. למה?

טוב לב הוא מידבק. אנשים נדיבים, שתמיד יש להם מילים טובות ופעולות חיוביות לאחרים, מפיקים את המרב מעצמם וגם את מה שהכי טוב בחייהם של אחרים.

3. איך?

+ בקשו מהמשתתפים לכתוב על לפחות 14 פתקיות כמה שיותר מעשים טובים שהם יכולים לדמיין.

+ בקשו מהמשתתפים לקפל את הפתקיות ולשים אותן בקערה ליד המיטה.

+ בקשו מהמשתתפים לבחור פתקית אחת כאשר הם מתעוררים, ולבצע את הפעולה הנדיבה שלהם במשך כל היום.

האם ידעתם?

ההשפעות החיוביות של טוב לב נחקקות במוחו של כל אדם שהיה עד לפעולה הטובת לב, משפרות את מצב רוחו, ויש סבירות רבה יותר שהוא ימשיך להיות נדיב גם לאחרים.