

## שכחת את הארנק בבית, וחבר מהכיתה קנה לך סנדוויץ' ושתייה מיוזמתו

1. נודניק. למה הוא לא קנה לי גם חטיף?!
2. שואל אותו "כמה כסף להחזיר לך מחר" ככה גם אני הייתי עושה, זה מובן מאליי.
3. אתרגש ממש, אומר תודה, ושוב תודה. ואיזה לא ברור זה שיש לי חבר שדואג לי!

## לארוחה היום הכינו משהו שאתה פחות אוהב

1. אף פעם אין מה לאכול בבית הזה! אזמין לעצמי משהו בוולט.
2. אוכל בשקט מהר בלי להתייחס בכלל למי שעיצב והכין את האוכל.
3. אגיד למי שהכין "תודה על האוכל" גם אם זה פחות הטעם שלי, אני מעריך שדאגו לי

## פספסת את האוטובוס לבית הספר, אבל

### שכן שעבר שם הקפיץ אותך חצי דרך

1. אתלונן על הנהג של האוטובוס וכמה זה מעצבן שאני אצטרך ללכת ברגל חצי דרך.
2. אומר לו "תודה", וכל הדרך בטלפון מעדכן את החבר'ה כי אני עדיין הולך לאחור.
3. אומר לו: "וואו, הצלת אותי! ממש תודה שעצרת! איזה נס שבאת"

## ההורים הפתיעו אותך וקנו לך טלפון חדש,

### אבל זה לא הדגם המדויק והחדש שרצית

1. אתעצבן, נראה לי שפשוט לא אשתמש בו.
2. אתבאס ומתלונן לחברים שההורים שלי קמצנים.
3. אומר תודה מכל הלב. זה שדרוג רציני וזו מתנה יקרה שהם השקיעו בה!

## ה-Wi-Fi בבית נפל ל-20 דקות ואז חזר

1. רב עם ההורים שאנחנו חיים במערה ודורש שיחליפו חברה. איזה עצבים!!
2. מבאס, כשהאינטרנט חוזר ממשיך בלי לחשוב על זה שנייה נוספת.
3. וואו. כמה אנחנו תלויים בטכנולוגיה, ואיזו הקלה ושמחה כשהכל חוזר לעבוד! מזל!

## חבר טוב ישב איתך שעתים ולימד אותך

### למבחן במתמטיקה. בסוף קיבלת 85

1. סתם בזבזתי זמן איתו. בגללו לא קיבלתי 100!
2. עובר הלאה. גם ככה הייתי מקבל 85.
3. אסמס מיד: "קיבלתי 85! מלא תודה על העזרה, בלעדיך הייתי נכשל"

## סכנו את הנקודות:

תשובה 1 = נקודה, תשובה 2 = 2 נקודות, תשובה 3 = 3 נקודות.

### 16-18 נקודות

אתם מעריכים את הקיים, לא לוקחים אף אחד כמובן מאליו ויודעים לפרגן. "עין טובה" היא מנגנון חוסן נדיר ועוצמתי. יש לכם כלי פסיכולוגי ששומר עליכם מקשיים ומבדידות, וגורם לאנשים לרצות להיות בסביבתכם. טיפ לחיים: אל תשמרו את האור רק לעצמכם. כשחבר שוקע בבאסה, עזרו לו בעדינות למצוא את "חצי הכוס המלאה" שלו!

### 11-15 נקודות

קצת התרגלתם לטוב, ולכן קשה לכם להתרגש או להודות מכל הלב. האדישות הזו מובנת, אבל היא יוצרת חומה ביניכם לבין העולם. תנסו קצת להפשיר את הציניות ולראות את הטוב. זה יעשה לכם טוב בלב! טיפ לחיים: פעם ביום, תנידו "תודה" מפורשת על דבר יומיומי שאתם בדרך כלל מתעלמים ממנו.

### 6-10 נקודות

זה טבעי לרצות שהכל יסתדר לפי התכנון, אבל גישת "מניע לוי" היא שואב אנרגיה שמונע מכם לשמוח באמת. כשמשחררים קצת את הביקורת, פתאום מגלים כמה דברים טובים קורים לכם מתחת לאף! טיפ לחיים: נסו את "אתגר ה-24 שעות": יום שלם בלי תלונות. כשעולה תלונה, חפשו בכוח דבר אחד טוב בסיטואציה.