

**1. מהי ההגדרה של "הכרת הטוב" ?**

- א. היכולת להחזיר לאנשים טובה באותו סכום כסף שהם השקיעו בנו.
- ב. מצב שבו אנחנו בוחרים לראות את המציאות בעין טובה ולהודות עליה.
- ג. להתעלם מהדברים הרעים שקורים לנו ולשחק אותה שהכל תמיד מושלם.
- ד. להגיד תודה רק לאנשים מבוגרים או לבעלי סמכות.

**2. למה כל כך חשוב לתרגל הכרת הטוב בחיים שלנו ?**

- א. כי כשאנחנו מודים זה גורם לאנשים לרצות להביא לנו יותר מתנות.
- ב. כי ככה ניחשב מנומסים ונוכל להתחמק ממשימות קשות שנותנים לנו.
- ג. כי הסתכלות חיובית מעניקה לנו שמחה, רוגע ומאפשרת ליצור קשרים חברתיים.
- ד. כי זה מונע מאיתנו מחלות קשות.

**3. מה מלמד אותנו המשפט "בור שְׁשִׁתִּית מְמַנּוּ מִים, אֵל תִּזְרַק בּוּ אָבֹן" ?**

- א. שאסור לשתות מים ממקומות שאנחנו לא מכירים.
- ב. שצריך לשמור על איכות הסביבה ולא לזרוק אבנים בטבע.
- ג. שאם מישהו זרק עלינו אבן, אנחנו צריכים להחזיר לו במים.
- ד. שאסור לנו להיות כפויי טובה ולהחזיר רעה למי שהיטיב איתנו.

**4. איך השגרה וההרגל מקשים עלינו להכיר טובה ?**

- א. השגרה מעייפת אותנו ולכן אין לנו כוח להגיד תודה.
- ב. כשאנחנו מתרגלים למציאות טובה, היא הופכת בעינינו למובן מאליו.
- ג. הרגלים רעים גורמים לנו לשכוח איך לדבר יפה.
- ד. השגרה גורמת לנו להתמקד רק במסכים ולא באנשים.

**5. מהו מנגנון "הטיית השליליות" שיש לנו במוח?**

- א. מחלה שגורמת לאנשים להיות עצובים כל הזמן.
- ב. הרגל נרכש של צפייה מוגזמת בחדשות וחשיבה שלילית.
- ג. מנגנון הישרדותי שסורק בעיות וסכנות, וגורם לנו להתמקד בדברים השליליים.
- ד. נטייה לחשוב שאנחנו תמיד צודקים ואחרים טועים.

**6. למה גורמת תודעת "מגיע לי" ?**

- א. לביטחון עצמי מופרז שעוזר לנו להציב מטרות ולהצליח בחיים.
- ב. למוטיבציה גבוהה יותר להכיר את הזכויות שלנו.
- ג. לרצון לשתף את כל העולם בדברים הטובים שיש לנו.
- ד. להרגשה שכולם חייבים לנו, ולכן אין על מה להודות להם.

**7. כיצד ניתן לבטא הכרת הטוב במעשים ?**

- א. בעזרת הכרת אנשים טובים שמתגוררים בסביבתנו.
- ב. על ידי עשיית מעשים שמבטאים הערכה, כמו נתינה, התנדבות ועזרה.
- ג. על ידי חשיבה על חצי הכוס המלאה לפני השינה מדי ערב.
- ד. על ידי קניית דברים חדשים לעצמנו כדי לשפר את מצב הרוח.

**8. מה הפירוש של אימון "עין טובה" ?**

- א. ללכת לבדיקת ראייה כדי לוודא שאנחנו רואים את המציאות כפי שהיא.
- ב. לאמן את המוח לחפש את הטוב, גם במצבים שנראים פחות טובים.
- ג. להסתכל רק על החברים הטובים שלנו ולהתעלם ממי שמעצבן אותנו.
- ד. להתמקד ביופי החיצוני של הדברים שמסביבנו.

**9. מדוע "השוואות חברתיות" פוגעות בהכרת הטוב שלנו ?**

- א. כי השוואות גורמות לאנשים לדרוש מעצמם פחות.
- ב. כי זה מבזבז לנו הרבה זמן שהיינו יכולים לנצל ללימודים.
- ג. כי זה עלול להוביל אותנו להתמקד במה שחסר לנו, ולא להעריך את מה שיש לנו.
- ד. כי זה גורם לנו לרצות לחלק את הדברים שלנו עם כולם שווה בשווה.

**10. מהי ההמלצה לגבי אמירת 'תודה' בחיי היומיום ?**

- א. להגיד תודה רק על דברים חשובים באמת, כדי שהמילה לא תאבד מהמשמעות שלה.
- ב. להגיד תודה בלב, כמה שיותר פעמים.
- ג. לחכות שהצד השני יגיד לנו תודה קודם, ורק אז להחזיר לו.
- ד. להתרגל לומר תודה מפורשת גם על דברים קטנים שעושים עבורנו.

## מחון תשובות:

ב.1

ג.2

ד.3

ב.4

ג.5

ד.6

ב.7

ב.8

ג.9

ד.10