

יום "הערך את החיים שלך"

19 באוקטובר



מה, יש חג כזה?

עד כמה שזה נשמע מוזר: כן! הוא הומצא על ידי שני בני זוג מארצות הברית.

מטרת היום הזה היא "להעיר" אותנו, לגרום לנו לחשוב קצת על עצמנו ועל החיים שלנו: מה טוב בהם, מה כדאי לשנות, עם מי כדאי לחזק את הקשר, ובאופן כללי - להפוך אותם ליותר **משמעותיים!**

והתשובה היא: 42...!!!

תשובה למה? ובכן, זאת התשובה לשאלה הגדולה של החיים, היקום וכל השאר (לא מאמינים? אתם מוזמנים להקליד בגוגל את המספר 42...).

בקצרה נגלה לכם שזהו ציטוט מתוך הספר: "המדריך לטרמפיסט לגלקסיה" מאת דאגלס אדמס. זוהי סדרת מדע בדיוני קומית - מהידועות ביותר בעולם!! (סקרנים? כנסו [לקישור](#))

ומכיוון שחלקכם בטח ירוצו עכשיו לקרוא את הספר, קבלו טיפ חשוב: **אל תשכחו לקחת מגבת!!!**



If you can't find a way, create one



אם יוצאים מגיעים למקומות נפלאים!
(דוקטור סוס)

מה עוד חשוב בחיים?
בטקס "בחירת הנוער" של רשת הטלוויזיה Fox, שנערך ב-2013, נאם השחקן ההוליוודי הידוע **אשטון קוצ'ר!**

הנאום היה קצר, מעניין ואפילו קצת **מפתיע**, וכלל שלושה דברים חשובים בחיים...

רוצים לדעת מהם?
מוזמנים להיכנס [לקישור](#)

"לוגותרפיה"

לא לא, זו לא מילת קוד עתיקה, אלא שיטה טיפולית שפותחה ע"י ד"ר ויקטור פרנקל, פסיכיאטר יהודי נודע מאוסטריה, לפיה - האדם מתמודד עם קשיים גדולים בעזרת המשמעות שהוא נותן לדברים.

בזמן השואה נשלח פרנקל למחנות עבודה ולאשוויץ. שם למעשה, הוא השתמש בשיטתו שלו על עצמו וכך הצליח לשרוד את התנאים הקשים!! לאחר המלחמה הוא כתב את ספרו הידוע: "האדם מחפש משמעות", והשפעתו ניכרת עד היום בכל רחבי העולם.

[בקישור](#) ניתן להיכנס לריאיון קצר אך מרגש, בו סיפר פרנקל כיצד ויתר על האפשרות להימלט מאוסטריה הנאצית בכדי להישאר עם הוריו.

- ולבסוף, מצ"ב קישורים
- לשני ספרים העוסקים
- בביטחון עצמי והערך של
- החיים... מקוות שתיהנו:
- "[ביטחון עצמי](#)", מאת גלילה
- רון פדר עמית
- "[ביטחון עצמי - כל הסודות](#)",
- מאת קטי קיי וקלייר שיפמן
-

