



## מחשבות יוצרות לב

### "המחשבות הטהורות מכוונות את הלב"

הדרך לשמחה עוברת בראש: להזכיר לעצמנו שוב ושוב כמה טוב קיבלנו - תורה, חיים וקרבת אלוקים.

#### שאלה למחשבה:

איזו מחשבה טובה על חייך תוכל לשנן לעצמך ברגע זה?



## שמחה של מצווה

### "לשמח יותר ממוצא שלל רב"

השמחה האמיתית באה מעשיית רצון ה'. כשאדם מכניס שמחה לתפילה ולברכות - היא עצמה נהפכת למקור כוח.

#### שאלה למחשבה:

איזו מצווה קטנה היום תוכל לעשות בשיא השמחה, כאילו מצאת אוצר?



## תחושת הזכות

### "המלך בחר בך לשרת לפניו"

דמיין שמלך גדול בוחר בך מכל העם. קל וחומר מלך העולם שבחר בנו לתורה, למצוות ולשיח עמו.

#### שאלה למחשבה:

איך התחושה לדעת שבורא העולם מחכה דווקא לתפילה שלך?



## שינוי פרספקטיבה

### "כאילו ניצל ממוות או מצא אוצר"

הפלא יועץ מציע לדמיין שניצלנו מסכנה גדולה. כך יש לשמוח על עצם הזכות לחיות חיים של משמעות.

#### שאלה למחשבה:

אם היית קם הבוקר עם מה שהודית עליו אתמול, מה היה לך?



## השמחה כבחירה

### "להיות מושל ברוחו"

האדם נקרא לנהל את רגשותיו ולעורר שמחה בזמן הנכון. השמחה היא החלטה של התודעה.

#### שאלה למחשבה:

מתי היום תבחר באופן מודע לחייך, גם אם זה לא בא בטבעיות?



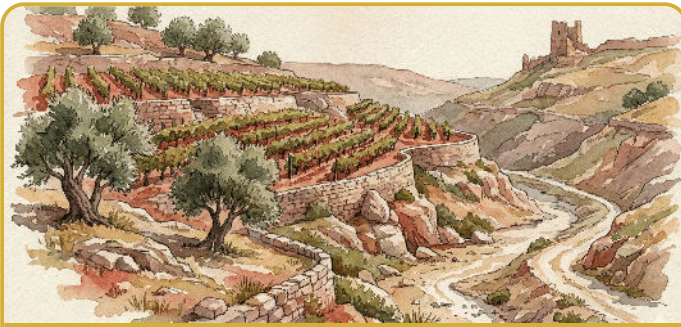
## שמחה בפשטות

### "כל החיים - שדה של שמחה רוחנית"

אכילה, שינה ועבודה - כשנעשים לשם שמיים, הם הופכים למצווה ולמקור של שמחה עמוקה.

#### שאלה למחשבה:

איזו פעולה פשוטה היום תוכל להפוך ל"מצווה" מלאה בשמחה?



## לשמח אחרים

### "להאיר פנים ולשמח לב נדכאים"

השלב הגבוה ביותר הוא להעניק שמחה לאחר. לעודד, לכבד ולהאיר פנים זו המצווה הגדולה מכולן.

#### שאלה למחשבה:

מי האדם הראשון שתוכל להאיר לו פנים היום?



## שמחה מול קושי

### "לפי הקושי - כך השכר"

דווקא מי שקשה לו ומצליח לשמוח, שכרו גדול יותר. השמחה הרוחנית מאפילה על כל צערי העולם.

#### שאלה למחשבה:

מהו "הניצוץ הטוב" שתוכל למצוא בתוך אתגר שאתה חווה כרגע?