

רוצים חיים ארוכים? זה מה שתעשו!

מאת: חיה רבקה זבולינסקי
נובמבר 7, 2021

אם אתם רוצים חיים ארוכים? הנה מה שאתם צריכים לעשות! והכי מצחיק שזה קל, נעים בדוק ומנוסה! למה אתם מחכים?

רבי נחמן מגלה לנו את סוד החיים הארוכים!

כן, קראתם נכון.

אז…

ובכן, קודם כל אנחנו צריכים להיות מודעים יותר לכל יום, שעה ואפילו רגע. למה? כי כשאנחנו מודעים לזמן שקיבלנו אנחנו יכולים לקחת חלק ממנו ולמלא אותו בקדושה – מצוות ומעשים טובים, שיחה מתוקה עם בורא עולם (התפילה האישית, התבודדות) ועוד הרבה דברים

שעושים לנו, ולסובבים אותנו, רק טוב!

אולי גם זה יעניין אתכם:

אם יש לכם את צרור המפתחות הזה אתם מסודרים!

עניין של גישה

בלי יום רע אחד בחיים שלי

לדוגמה, נניח שאתם ערים 18 שעות ביום. במהלך כל אחת מהשעות הללו אתם יכולים להקדיש 30 שניות או 60 שניות, או יותר – מה שנוח ומתאים לכם.

עכשיו, קחו את השניות הללו ועשו איתן מעשה טוב – מצווה, חיוך מלא שיניים לחבר שצריך אותו כמו אוויר לנשימה, מילה טובה, מצווה, תפילה קטנה, מטבע קטנה לצדקה, חסד קטן למישהו בסביבה, ברכה… הרשימה כמו שאתם שמים לב ארוכה.

כשאנחנו מודעים לזמן שקיבלנו אנחנו יכולים לקחת חלק ממנו ולמלא אותו בקדושה – מצוות ומעשים טובים!

בצורה זו תצליחו למלא את הרגעים שלכם ברוחניות, במצוות, מחשבות ומעשים טובים, כאלה שירוממו אתכם רוחנית.

תהיו החלטיים ונחושים בעניין הזה גם אם נראה קשה, אבל עם הזמן זה יהיה קל יותר. כי איך אומרים החכמים? כל ההתחלות קשות אבל אחר כך קל יותר…



כמה שניות כל יום , זה הסוד לחיים ארוכים !

בסופו של דבר איך כל שעה מרגישה ארוכה יותר . ולא רק , גם היום ירגיש לכם ארוך יותר . הזמן שלכם יהפוך למלא , עשיר ומספק !

זהו , זה הסוד של החיים הארוכים .

ורגע לפני שאתם יוצאים מכאן ועוברים למאמר הבא : כאשר כל יום מלא עם עוד מעשים טובים מהיום הקודם תזכו להתברך באריכות ימים . פלוס , ידוע ש ”פקודי השם משמחי לב ” כפי שאומר דוד המלך – המצוות משמחות את הלב , אז ככה גם תזכו לחיים ארוכים מלאים שמחה ואושר !

שווה , נכון ?

מאמרים נפלאים ומרתקים נוספים בנושא צמיחה אישית תמצאו בקישור הזה .