

Judaism: An Algorithm for Success

Danielle Bloom, Ed.D.
Rabbi Benzion Brodie, LCSW
ATT, February 15, 2021

[Rabbi Sacks Algorithm](#)

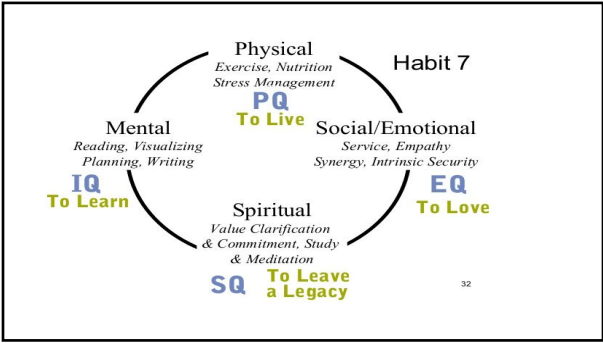
Rabbi Lord Jonathan Sacks:

“I cannot tell you how it works, but that it works, I do know!”



4 Intelligences





“

Develop all four intelligences. pq (physical intelligence) which represents 70 trillion cells that fight disease and digest your breakfast. iq (intellectual intelligence) eq (emotional intelligence) the sensing and wisdom of the heart -- and sq (spiritual intelligence) having to do with meaning, purpose and integrity around your selected value system and your believed source. when combined, they change the world for good.



”

- Stephen R. Covey

RelicsWorld

SQ: The Science

Spirituality is an inner sense of relationship to a higher power that is loving and guiding... (It) encompasses our relationship and dialogue with this higher presence. P.25

SQ: The Torah: Devarim 7:8 and Devarim 6:5

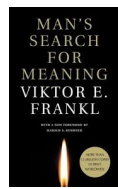
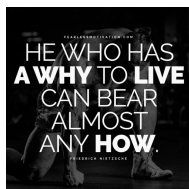
תִּלְמַם הוֹצִיא ה' אֶתְכֶם בְּיַד חֲזָקָה וְיִסְדָּךְ מִבַּיִת עֲבָדִים מִיַּד פְּרַעַה מֶלֶךְ-מִצְרָיִם.
וְאַהֲבַתְּ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ בְּכָל-לִבְבְּךָ וּבְכָל-נַפְשְׁךָ וּבְכָל-מְאֹדְךָ:



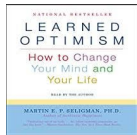
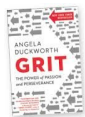
SQ: The Mitzvos



SQ: The Science



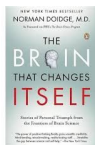
EQ: The Science: Positive Psychology



EQ: Science Meets Torah and Mitzvos

Science	Torah and Mitzvos
Gratitude	Yehudim, Modeh Ani, 100 Brachos Daily
Relationships, Empathy and Forgiveness	Kibbud Av V'em, V'ahavta L'Reacha Kamocho
Grit (Passion + Perseverance)	Discipline and Willpower: Halacha, Kina'ah Taavah v'Kavod, Lo Sasuru Acharei Levavchem V'acharei Eineichem
Growth Mindset (Power of Yet)	Life Long Learning
Anger vs. Humility	Kol Minei Gehinom Sholten Bo: Rambam on Kaas and Gaavah vs. Anavah

IQ: The Science: Neuroplasticity and Old Age



IQ: The Mitzvos: Life-Long Learning



PQ: The Science: Nutrition, Exercise and Sleep



PQ: The Mitzvos

ויקרא יחיה: וחי בקים

דברים ד:טו: ונשמרתם מאד לנפשותיכם

דרך ה' (רמח"ל): חלק אן מה שהאדם משתמש מן העולם לצרכו הנה צריך תחלה שיהיה מוגבל בגבול רצונו ית' ושלא יהיה אלא הראוי לבריות הגוף וקיום חיותו על א:4) דהיינו שלא יהיה בו דבר ממה שמנעו ואסרו האל ית' הצד היותר טוב ולא כפי נטיות החומר ותשוקתו למותרות ויהיה הכונה בו להיות הגוף מוכן ומזומן להשתמש ממנו הנשמה לצורך עבודת בוראו שלא תמצא לה עיכוב בהעדר הכנות וחולשתו וכשיהיה אדם משתמש מן העולם על הדרך הזה הנה ימצא התשייש היא בעצמו פועל השלימות כמיש יקנה בו מעלה אמיתית כמו שיקנה במעשה כל המצות כלן כי גם זה מצוה עלינו לשמור את גופנו בהכנה הגונה לשוכל לעבוד בו את בוראינו ונשתמש מהעולם לטובה זו ולתכלית זה כפי המצטרך לנו ונמצינו אנחנו מתעלים במעשה הזה והעולם עצמו מתעלה בזה בהיותו עוזר לאדם לשיעבוד את בוראו

[Rabbi Sacks Algorithm](#)

Rabbi Lord Jonathan Sacks:

“I cannot tell you how it works, but that it works, I do know!”



Recommended Reading

SQ:

The Spiritual Child: The New Science on Parenting for Health and Lifelong Thriving by Lisa Miller
Man's Search for Meaning by Victor Frankl

EQ:

EQ by Daniel Goleman
Give and Take by Adam Grant
Grit by Angela Duckworth
Growth Mindset by Carol Dweck
Happiness Advantage by Shawn Achor
How Children Succeed by Paul Tough
Learned Optimism by Martin Seligman
Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make you Happier by Robert A. Emmons
The Seven Habits of Highly Effective People by Stephen Covey

IQ:

Growth Mindset by Carol Dweck
The Brain that Changes Itself by Norman Doidge

PQ: Spontaneous Healing by Andrew Weil
Conquering Depression and Anxiety Through Exercise by Keith Johnsgard
