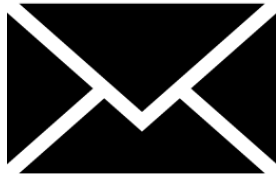


Ćwiczenia Wdzięczności

Pamiętnik Wdzięczności

Każdego wieczoru zanotuj pięć dobrych rzeczy, które wydarzyły się tego dnia. Nie muszą być wielkie - wystarczy na przykład dobry posiłek, rozmowa z przyjacielem, czy uporanie się z trudnym wyzwaniem.



Napisz List

Pomyśl o kimś, kto miał duży wpływ na twoje życie, komu chciałbyś za coś podziękować, lub kogo obecność w swoim życiu doceniasz. Napisz list, gdzie dokładnie opiszesz, za co jesteś tej osobie wdzięczny/wdzięczna. Następnie wyślij im swój list.

Odwiedź Kogoś, Kogo Doceniasz

Pójdź krok dalej i odwiedź osobę, której chciałbyś/chciałabyś podziękować. Możesz wręczyć jej list osobiście, przeczytać jej go na głos lub po prostu zobaczyć się z nią i powiedzieć jej, za co ją doceniasz.



Powiedz "Dziękuję"

Szukaj okazji do powiedzenia "dziękuję." Postaraj się zwracać uwagę na rzeczy, które ktoś robi codziennie, lecz które mogą być przeoczone, na przykład na znajomego z pracy, który ciężko pracuje czy przyjaciela, który zawsze służy radą.

Przejdź się na Spacer Wdzięczności

Wyjdź na spacer i postaraj się szczególnie docenić otaczające cię środowisko. Być może zwrócisz uwagę na zapach kwiatów, na ładny budynek, czy na przyjemny wiatr. Skup się przez kilka minut na wrażeniach docierających do ciebie z każdego zmysłu (wzroku, słuchu, smaku, węchu i dotyku) i postaraj się zauważyć coś, co dotychczas umykało twojej uwadze.

