

ĆWICZENIA WDZIĘCZNOŚCI

W jaki sposób cieszyć się życiem?

Badania z zakresu psychologii pozytywnej wskazują, że ci, którzy ćwiczą wdzięczność, mają niższy deklarowany poziom depresji i stresu i są bardziej zadowoleni ze swoich relacji społecznych.

NAPISZ LIST

Pomyśl o kimś, kto wywarł duży wpływ na Twoje życie, kimś, komu chciałbyś podziękować, lub kimś, kogo cenisz i chciałbyś nadal mieć w swoim życiu. Napisz list zawierający szczegółowe informacje na temat tego, za co jesteś im wdzięczny, a następnie wyślij go.

PROWADŹ DZIENNIK

Poświęć kilka minut każdego wieczoru na spisanie pięciu dobrych rzeczy ze swojego dnia. Wpisy nie muszą być ważnymi wydarzeniami - mogą być tak proste, jak dobry posiłek, rozmowa z przyjacielem lub sprostanie trudnemu wyzwaniu.

ODWIEDŹ KOGOŚ

Napisz list do kogoś, kogo cenisz, jak opisano powyżej, ale zamiast wysyłać go, dostarcz go osobiście.

Nie mów tej osobie, dlaczego ją odwiedzasz! Przeczytaj swój list, a następnie pozwól jej zachować go jako pamiątkę.

MÓW "DZIĘKUJĘ"

Miej oczy szeroko otwarte przez cały dzień, aby powiedzieć „dziękuję”. Spróbuj docenić drobne czynności, które ludzie wykonują każdego dnia, które mogą zostać przeoczone, na przykład kolega, który zawsze jest gotowy do wysłuchania Cię.

SPACERUJ UWAŻNIE

Idź na spacer i postaraj się jak najpełniej zauważyć swoje otoczenie. Możesz poczuć zapach kwiatów, zauważyć ładny budynek lub poczuć powiew kojącej bryzy. Poświęć kilka minut na skupienie się na każdym ze swoich zmysłów (wzroku, słuchu, smaku, węchu i dotyku), aby znaleźć nowe rzeczy, których być może nie zauważyłeś.

Ludzie, którzy regularnie praktykują wdzięczność, poświęcając czas na zauważenie i zastanowienie się nad rzeczami, za które są wdzięczni, przeżywają więcej pozytywnych emocji, czują się pełni energii, lepiej śpią, wyrażają więcej współczucia i życzliwości, a nawet mają silniejszy układ odpornościowy.

Karta pracy przygotowana w ramach projektu "Bądź Mądry przed Szkodą - zadbaj o swoje zdrowie psychiczne" współfinansowanego ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego