Wdzięczność- cz. 2

Anna Domaradzka- psycholog szkolny

Po co w ogóle praktykować wdzięczność?

Im więcej wdzięczności praktykujemy, tym mniej jesteśmy podatni na depresję, niepokój, neurozy, zazdrość czy poczucie osamotnienia.

Jesteśmy dla siebie bardziej życzliwi i serdeczni, bo nasze mózgi reagują zadowoleniem, gdy widzimy radość drugiej osoby. Z dnia na dzień stajemy się szczęśliwszymi ludźmi.

Anna Domaradzka- psycholog szkolny

Jak wpływa na nas praktykowanie wdzięczności?

- umacnia więzi społeczne, rodzinne
- ogranicza naszą tendencję do porównywania się z innymi co jest częstym powodem niezadowolenia
- podnosi naszą samoocenę, gdy dostrzegamy nasz wkład we wzbogacanie życia innych ludzi
- rozwija empatię

Anna Domaradzka- psycholog szkolny

- wpływa na lepszy sen,
- podnosi energię życiową,
- obniża poziom stresu,
- wspiera radzenie sobie z trudnymi przeżyciami, zmniejszając tym samym ryzyko depresji,
- wzmacnia psychikę i system odpornościowy, poprzez redukcję stresu
- zachęca do wybaczania, uwalniając przy tym od przykrych emocji i negatywnych myśli.

Anna Domaradzka- psycholog szkolny

Za co mogę być wdzięczny?

- mroźny, słoneczny dzień
- samotny spacer w lesie
- ugotowany przez mamę obiad
- widok tęczy
- uśmiech dziecka
- odwiedziny przyjaciółki
- cisza
- filiżanka aromatycznej kawy
- brak korków w drodze do domu
- weekend w pidżamie

itd.

Anna Domaradzka- psycholog szkolny

Narzędzia do praktykowania wdzięczności

- **Dziennik lub album wdzięczności-** rodzic może zapisywać powody wdzięczności swoje i dzieci, dzieci mogą je też rysować

- **znajdowanie wdzięczności w ciele** – określanie, gdzie się ją czuje w danym dniu najbardziej

- **wybieranie gestu wdzięczności** – okazywanie go zamiast słów

- **Pudełko dobrych myśli-** pudełko do którego codziennie wrzucamy pozytywną myśl

- **Wieczorna wdzięczność-** opis w pliku ;)

Anna Domaradzka- psycholog szkolny

Mam nadzieję, że swoją refleksją zachęciłam
Państwa praktykowania wdzięczności
Wszystkiego dobrego!

Anna Domaradzka- psycholog szkolny