

KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



ODSŁONA 23

Pielegnowanie ogrodu
wdzięczności

AKT 1

Odkryj siebie

zeszyt ćwiczeń



FUNDACJA

Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU



FUNDACJA AKTYWNI RAZEM
KU JEDNOŚCI

Częste powtarzanie słowa „dziękuję” oznacza, że potrafisz poświęcić część swojej uwagi na to, by dać komuś do zrozumienia, iż odczuwasz wdzięczność za coś, co zrobił lub powiedział. „Dziękuję” świadczy o tym, że myślisz nie tylko o sobie, ale przede wszystkim o drugiej osobie. „Dziękuję” oznacza, że troszczysz się o innych ludzi i posiadasz empatię.

Wydrukuj poniższy kalendarz i każdego dnia uzupełniaj go na nowo. Spróbuj czynność tę wykonać przez 63 dni, potem już samoczynnie zacznie przepęłniać Cię radość i wdzięczność za życie, za ludzi, za dzieci, współmałżonka i wszystko to, co Cię otacza i co osiągasz w życiu. Dzięki temu zaczniesz również dostrzegać, że wszystko Ci w życiu wychodzi.

Dziękuję Bogu za *Dziękuję sobie za* *Dziękuję za*

.....
.....

Ćwiczenie nr 2

Opisz jak się teraz czujesz. Czy coś się zmieniło w Twoim myśleniu? Czy coś się zmieniło w Twoich uczuciach? Czy pojawił się uśmiech na Twojej twarzy? Może masz jeszcze jakieś pytania? Zapisz je tutaj a następnie w każdej chwili możesz skontaktować się z nami i uzyskać poradę, pomoc, wsparcie, czy inną niezaspokojoną Twoją potrzebę.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

*Opracowała
Sylwia Koźluk*