

Dzień dobry 😊

Czy wiesz czym jest wdzięczność?

Najprościej mówiąc, jest to ten stan, kiedy czujemy, że chcemy powiedzieć lub zrobić coś miłego komuś, kto wcześniej zrobił coś dobrego dla nas.

Posłuchaj piosenek Małego TGD 😊

https://www.youtube.com/watch?v=rtqxy00ZFM8&ab_channel=Ma%C5%82eTGD

https://www.youtube.com/watch?v=7I8kfsPQm-8&ab_channel=Ma%C5%82eTGD-Topic

Pomyśl  Wdzięczność:

Komu ?

Jak ją możesz okazać? 😊

Za co można być wdzięcznym?

Powodów do wdzięczności jest bardzo dużo!

życie,

zdrowie,

rodzice, rodzeństwo,

przyjaciele, koledzy,

dom,

możliwość uczenia się,

fajni nauczyciele 😊

komputer,

oraz wiele, wiele innych!

Jak okazać wdzięczność?

- Napisz list do osoby, której chciałbyś podziękować.
- Pokaż to, że dostrzegasz i doceniasz to co dla Ciebie robi i kim jest.
- Okaż szacunek osobom, które Cię obsługują. Bądź dla nich dobry i życzliwy, bo złość i grymas, które czasem im towarzyszą, spowodowane są zwykłym przemęczeniem organizmu i brakiem szacunku ze strony klientów. Uśmiechnij się i powiedz coś miłego, a zobaczysz jak pozytywne emocje szybko się rozprzestrzeniają :).
- Szczerze dziękuj za komplementy oraz nagradzaj innych komplementami. Z jednej strony czujesz się doceniony i zauważony (czując przy tym jednocześnie, że zasłużyłeś/łaś na dobre słowa), a z drugiej dajesz drugiej osobie coś od siebie, czego nie da się kupić – coś, co w znacznym stopniu poprawi samopoczucie i uprzyjemni dzień osobie obdarowywanej Twoim dobrym i ciepłym słowem.
- Raz w tygodniu zrób sobie dzień wdzięczności. Każda czynność, którą wykonasz będzie powodem do docenienia i będzie stanowić niejako Twój własny prezent. Zaczynając od daru, że usłyszałeś budzik, a to wskazuje na to, że się obudziłeś i żyjesz, że słyszysz, że stać Cię na budzik czy telefon, który Cię budzi. Poprzez rozmowy i spotkania ze znajomymi, co wskazuje na to, że masz bliskich na których możesz liczyć i spędzać z nimi miło czas, że żyjesz w kraju, gdzie możesz po prostu wyjść (oczywiście w obecnej sytuacji jest to ograniczone z uwagi na koronawirusa).
- Podaruj swój czas, pieniądze lub inne rzeczy materialne na cele charytatywne, wesprzyj organizację, którą cenisz. Możesz pójść do schroniska z zapasem karmy dla zwierząt, kocy czy chęci pomocy przy codziennych obowiązkach lub możesz wybrać jedną z organizacji wpierających osoby chore, dzieci czy ludzi w podeszłym wieku i przekazać jakąś kwotę pieniędzy.
- Stwórz dziennik wdzięczności, do którego będziesz mógł/mogła sięgnąć w każdym momencie. Zapisuj pod koniec każdego dnia za co jesteś wdzięczny/a. Stwórz listę 5 rzeczy – mogą to być przykładowo: ludzie, talenty, chwile, przedmioty. Mogą to być również drobiazgi, jak i większe tematy. To twoja decyzja, co stanie się twoim powodem do wdzięczności :).

Przypominam, że można się ze mną kontaktować przez Skype (dyżur od poniedziałku do piątku w godzinach 16.00- 18.00), lub pisząc wiadomość na adres achlebinska@zdrohiczyn.pl

POZDRAWIAM 😊