

Dzień dobry 😊

Jeżeli zapytałabym Cię teraz o Twoje potrzeby czy oczekiwania prawdopodobnie bez trudu powstałaby dłuuuuuga lista. A co by było, gdybym zapytała Cię za co jesteś wdzięczny/a? Znacznie trudniej, prawda?

A czym jest wdzięczność?

Najprościej mówiąc, wdzięczność to uczucie będące odpowiedzią na doświadczone od innych dobro 😊

Posłuchaj piosenki Igora Herbuta – „WDZIĘCZNOŚĆ”

<https://youtu.be/Kn8e9qnr4U>

Pomyśl  Wdzięczność:

Za co?

Komu ?

Jak ją możesz okazać? 😊

Oczywiście łatwiej jest skupić się na tym, czego nie mamy, niż na tym, co już mamy, bo wydaje nam się to oczywiste i staje się codziennością. Ważne jest, aby czasem się zatrzymać i dostrzec te wszystkie rzeczy, które uznajemy za pewnik, a za które naprawdę warto być wdzięcznym.

Za co można być wdzięcznym?

Powodów do wdzięczności jest bardzo dużo!

życie,

zdrowie,

rodzinę,

przyjaciół,

dach nad głową,

możliwość edukacji,

wolność,
możliwość decydowania o swoim życiu,
pokój i bezpieczeństwo,
siłę i dowagę,
dostęp do nowych technologii,
oraz wiele, wiele innych!

Pamiętajmy o tym, że im częściej jesteśmy wdzięczni za to, co posiadamy, tym lepiej się czujemy mentalnie i fizycznie – wytwarzamy przecież endorfiny, czyli tzw. hormony szczęścia!

Jak to robić?

- Szukaj pozytywów w życiu codziennym.
- Wyrażaj swoją wdzięczność i uznanie innym ludziom, którzy są wokół ciebie – powiedz, zadzwoń, napisz!
- 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 😊