

PRAKTYKA WDZIĘCZNOŚCI

WDZIĘCZNOŚĆ

to postawa życiowa wyrażająca radość, nie tylko z tego, że my coś otrzymujemy, ale i z tego, że dajemy.

To świętowanie życia we wszystkich jego przejawach, z całym jego bogactwem i różnorodnością.

Wdzięczność:

- 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.

Przyjmowanie postawy wdzięczności:

- 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 wybaczenia, uwalniając przy tym od przykrych emocji i negatywnych myśli.

Powodów do wdzięczności może być wiele:

- mroźny, słoneczny dzień,
- samotny spacer w lesie,
- ugotowany przez mamę obiad,
- widok tęczy,
- uśmiech dziecka,
- uśmiech rodzica,
- sprawnie działające narządy,
- odwiedziny przyjaciółki,
- ciepły sweter,
- cisza,

- wspólna zabawa,
- koniec przeziębienia,
- filiżanka aromatycznej kawy,
- pozostawanie w zdrowiu
- brak korków w drodze do domu,
- koncert,
- ciepło wtulonego w nas zwierzaka,
- weekend w pidżamie itd.

Pierwszym krokiem może być wyrażanie wdzięczności wobec:

- drugiej osoby,
- siebie samego,
- świata/losu.



Kilka z nich można realizować wspólnie z dziećmi. Może to być:

- rozmowa przed snem o tym, za co jesteśmy i komu wdzięczni w mijającym dniu, dzieciom można pomóc nazywać potrzeby, które udało im się zaspokoić przez swoje działanie lub innego człowieka,
- prowadzenie dziennika wdzięczności – rodzic może zapisywać powody wdzięczności swoje i dzieci, dzieci mogą je też rysować,
- tworzenie symboli wdzięczności, które umieszczane w widocznym miejscu w domu mają nam przypominać o tym, kto i w jaki sposób wzbogacił nasze życie,

- tworzenie albumu wdzięczności, w którym wklejamy ilustracje, wzmacniające nasze poczucie wdzięczności,
- znajdowanie wdzięczności w ciele – określanie, gdzie się ją czuje w danym dniu najbardziej,
- wybieranie gestu wdzięczności – okazywanie go zamiast słów.



Źródło: <https://dziecisawazne.pl/jedna-prosta-rzecz-ktora-sprawia-ze-latwiej-dostrzec-szczescie/>