

ĆWICZENIE

DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

Ćwiczenie wspiera rozwijanie postawy wdzięczności oraz uważności na pozytywne aspekty codziennych doświadczeń i relacji. Wdzięczność jest jednym z obszarów badanych w psychologii pozytywnej i wiąże się z lepszym samopoczuciem, większą satysfakcją z życia oraz lepszym funkcjonowaniem w relacjach. Ćwiczenie inspirowane badaniami Roberta Emmons'a i Michaela McCullougha dotyczącymi roli wdzięczności.

INSTRUKCJA:

Zastanów się, za co lub za kogo możesz dziś odczuwać wdzięczność. Mogą to być osoby, wydarzenia lub drobne sytuacje dnia codziennego.

DATA:

JESTEM WDZIĘCZNY/NA ZA:

DATA:

JESTEM WDZIĘCZNY/NA ZA:

DATA:

JESTEM WDZIĘCZNY/NA ZA:

DATA:

JESTEM WDZIĘCZNY/NA ZA:

DATA:

JESTEM WDZIĘCZNY/NA ZA:

DATA:

JESTEM WDZIĘCZNY/NA ZA:

DATA:

JESTEM WDZIĘCZNY/NA ZA: