

ĆWICZENIE

“TRZY DOBRE RZECZY”

Ćwiczenie wspiera zauważanie pozytywnych doświadczeń w codziennym życiu oraz sprzyja refleksji nad tym, co wpływa na poczucie dobrostanu. Regularne zwracanie uwagi na pozytywne wydarzenia wiąże się ze wzrostem satysfakcji z życia oraz częstszym doświadczaniem pozytywnych emocji. Ćwiczenie inspirowane pracami Martina Seligmana nad interwencjami psychologii pozytywnej.

INSTRUKCJA:

Przypomnij sobie dzisiejszy dzień. Zapisz trzy wydarzenia lub sytuacje, które były dla Ciebie dobre lub przyjemne. Następnie zastanów się, dlaczego takie były, co w nich było dla Ciebie ważne, co w tych rzeczach sprawiło, że poczułeś się dobrze.

1. CO DOBREGO / MIŁEGO MNIE DZIŚ SPOTKAŁO?

DLACZEGO OCENIAM TO JAKO DOBRE, CO W TYM BYŁO DLA MNIE WAŻNE?

2. CO DOBREGO / MIŁEGO MNIE DZIŚ SPOTKAŁO?

DLACZEGO OCENIAM TO JAKO DOBRE, CO W TYM BYŁO DLA MNIE WAŻNE?

3. CO DOBREGO / MIŁEGO MNIE DZIŚ SPOTKAŁO?

DLACZEGO OCENIAM TO JAKO DOBRE, CO W TYM BYŁO DLA MNIE WAŻNE?