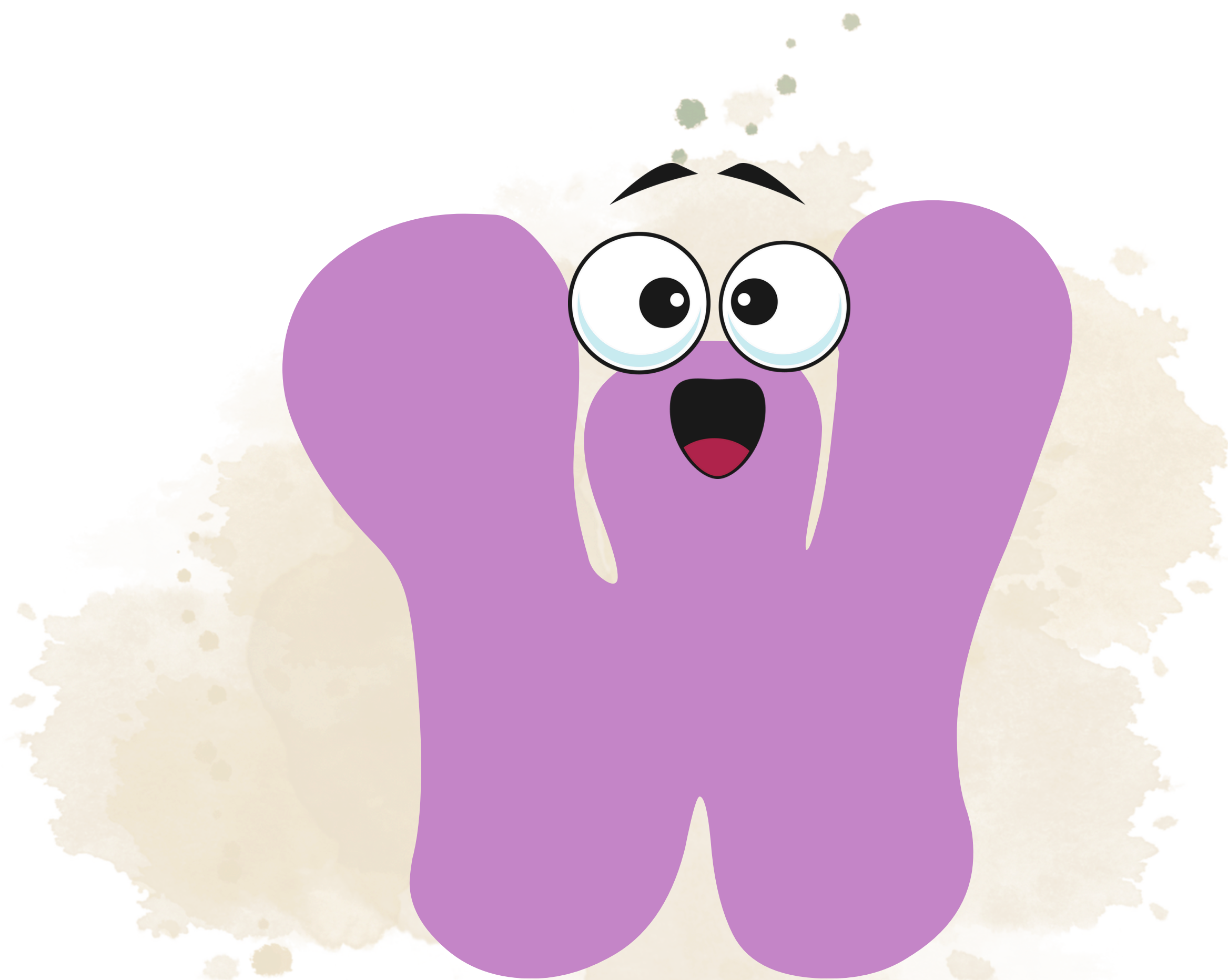




WDZIĘCZNOŚĆ

Kluczem do szczęśliwego życia

1. Połączcie się w pary lub grupy i zróbcie burzę mózgów:

- Z czym kojarzy się Wam moc „Wdzięczności”?
- Gdyby wdzięczność była rośliną – jaką rośliną by była?

2. Zapiszcie Wasze skojarzenia przy strzałkach (np. spirala).

„Hej, hej! To ja – Wdzięczność!

Noszę ze sobą magiczny notes, w którym zapisuję wszystkie drobiazgi, które sprawiają, że serce robi „puk-puk” z radości: ciepłe kakao, przytulias, śmiech przyjaciela, nawet...

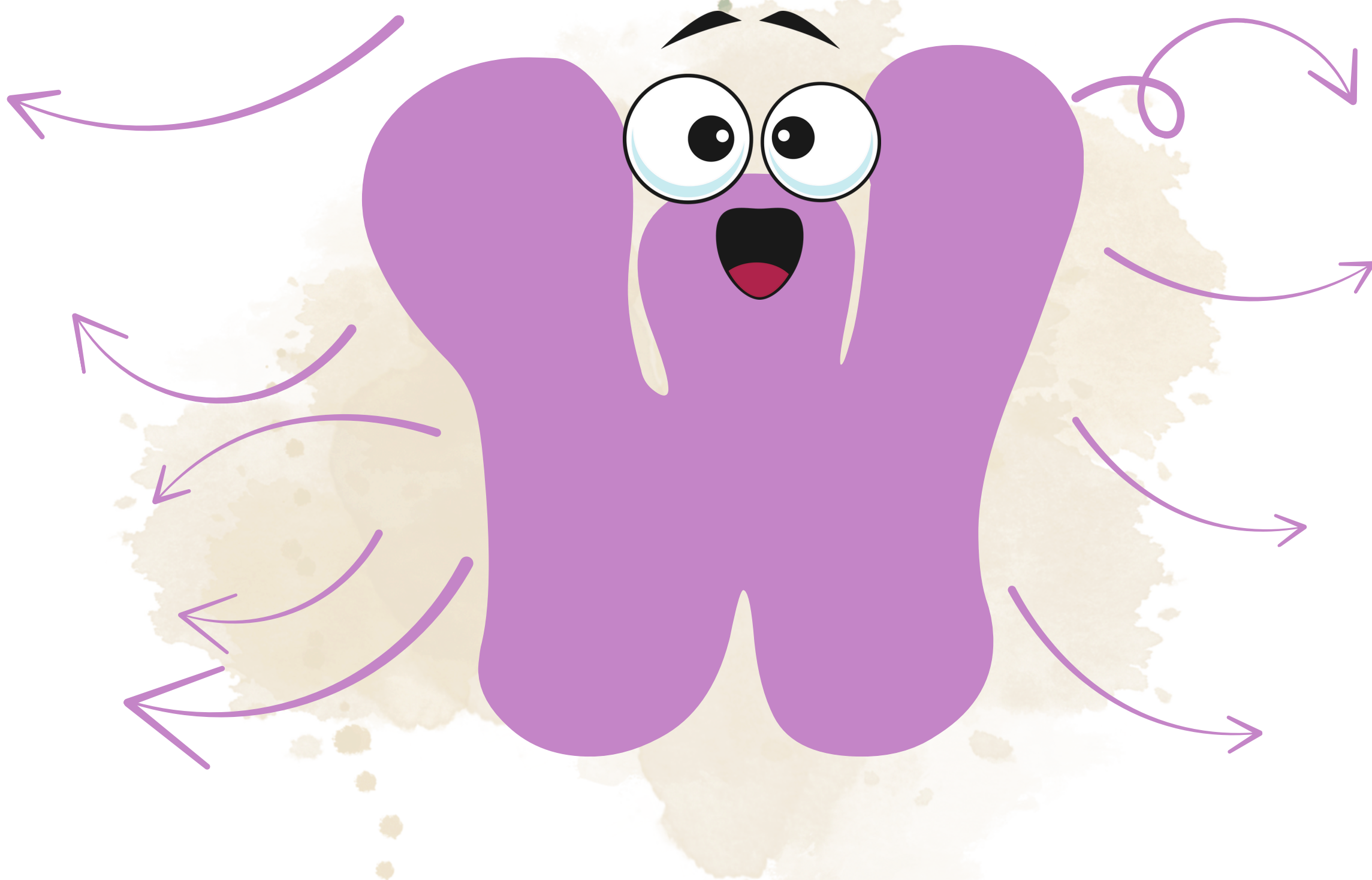
miękkie skarpetki!

Moja supermoc? Zamieniam zwykłe chwile w niezapomniane skarby.

Gdy powiesz „dziękuję” – hop! – twoje serce rośnie, a świat staje się jaśniejszy.

Lubię przypominać: nie musisz mieć wszystkiego, żeby czuć się szczęśliwy. Wystarczy, że zauważysz to, co już masz.

I psst... mam taką sztuczkę: kiedy komuś podziękujesz, pojawiają się we mnie złote iskierki – i lecą dalej, żeby ogrzać serca innych.



3. Pod koniec omawiania tego działu, stwórzcie klasową mapę wdzięczności, w której pokażecie jak wyrażacie swoją Moc Wdzięczności.

Wdzięczność wokół mnie
Moje serce czuje wdzięczność za...



DOM
ZDROWIE
MOJA RODZINA
CZAS WOLNY
KREATYWNOŚĆ
DOBRE CHĘCI
MIŁE SŁOWO

SZKOŁA
PRZYJAŹŃ
WEWNĘTRZNY SPOKÓJ
JA I MOJE CIAŁO
ULUBIONY SMAK
PRZYRODA
ZWIERZĘ

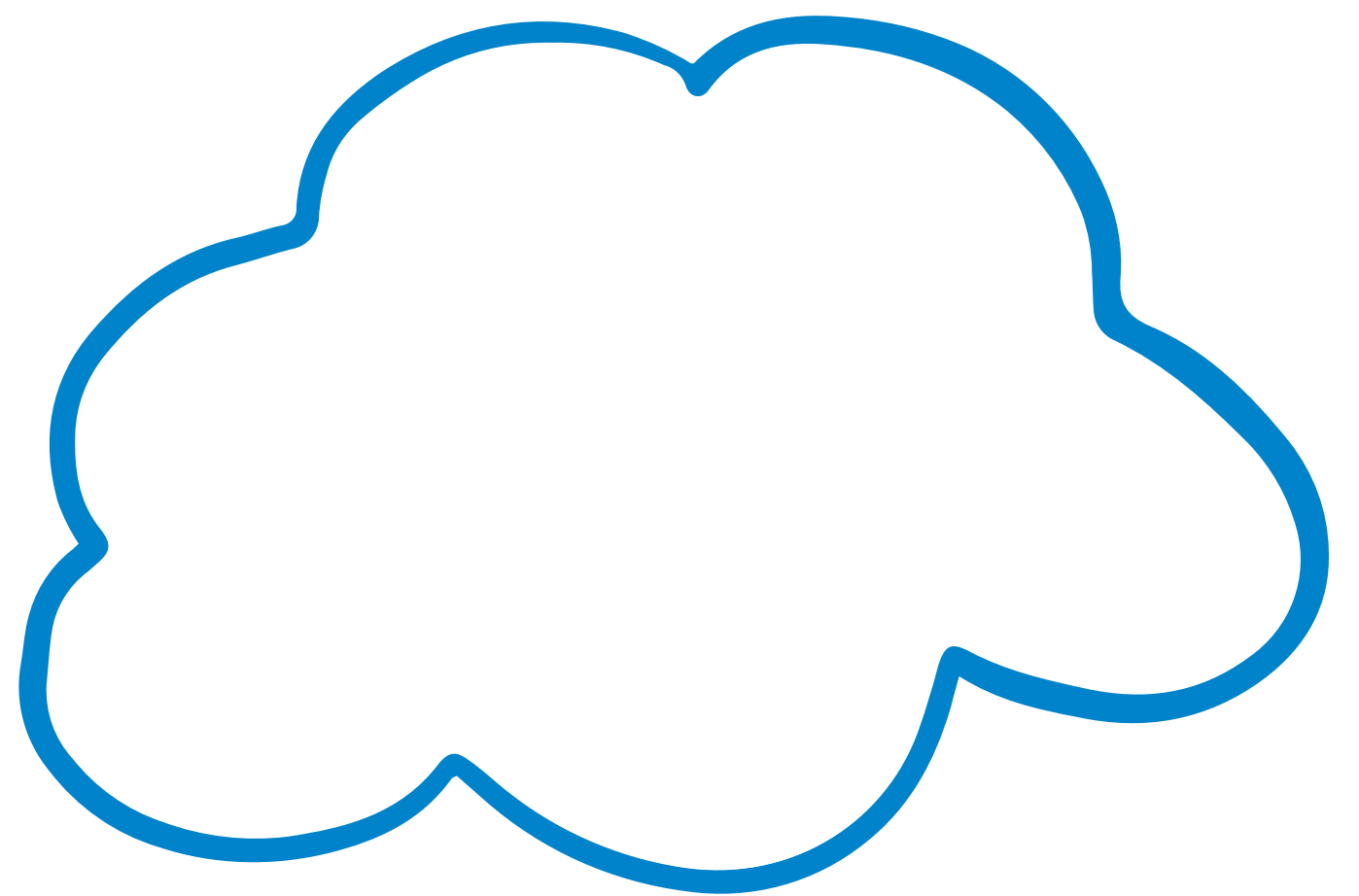
Wdzięczność każdego dnia

dzień	jak się dziś czujesz?	za co czuję wdzięczność?
PON.		
WT.		
ŚR.		
CZW.		
PT.		

dzień	jak się dziś czujesz?	za co czuję wdzięczność?
PON.		
WT.		
ŚR.		
CZW.		
PT.		

Wdzięczność bez używania słów :)

...
Zastanów się, jak możemy wyrazić wdzięczność naszym ciałem, gestem lub zachowaniem. Swoje pomysły zapisz poniżej.



Supermocny Dziennik Uważności

W tym miesiącu zainspirowało mnie...

Spróbuję ponownie...

Jestem wdzięczny za...

W tym miesiącu udało mi się...

W następnym miesiącu postaram się...