

## **KARTA PRACY DO LEKCJI 1 – Praktyka wdzięczności**

Praktyka wdzięczności to narzędzie, które pomoże dostrzec w rzeczywistości aspekty wypełniające sensem życie, dające poczucie satysfakcji i radości.

Każdego dnia (lub jak często możesz), wieczorem, przeanalizuj swój dzień i zanotuj 3 rzeczy, za które czułaś/-eś wdzięczność. Mogą to być drobiazgi. Jeśli jest to trudne, zacznij od znalezienia jednej takiej rzeczy. Wraz z nabywaniem wprawy w praktyce wdzięczności, umysł z większą łatwością nakierowuje uwagę na te aspekty rzeczywistości. Może któregoś dnia uda Ci się znaleźć więcej niż 3 rzeczy?

W praktyce wdzięczności pomoże założenie zeszytu, w którym dzień po dniu zanotujesz swoje obserwacje. Ważne, żeby to zapisywać. W trudnych momentach takie notatki mogą być podręczną apteczką pierwszej pomocy – znajdziesz tam dowody na to, że życie ma sens!

**Za co jestem dziś wdzięczna/-y?**

- 1.
- 2.
- 3.