

Посилення співчуття Десять пальців вдячності

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ



самоусвідомлення
уміння
підтримувати
стосунки

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ



папір і ручка

КІЛЬКІСТЬ ЧАСУ



10 хвилин

1. Що?

- + Практика, яка проявляє цінність вдячності для нашого тіла, емоційного благополуччя та стосунків з іншими.

2. Чому?

- + Прояв вдячності допомагає людям формувати, підтримувати та укріплювати міцні стосунки, та проявляти добро в світ. Чим частіше ми виражаємо вдячність, тим більше відчуваємо цінність великих і малих благословень у житті.

3. Як?

- + Завантажте та поширте ілюстрацію нижче або попросіть учасників намалювати відбиток власних рук на аркуші паперу.
- + Попросіть учасників написати на кожному пальці по одній речі, за яку вони вдячні. Наприклад, «Я вдячний за свого друга».

- + Після завершення вправи запросіть учасників до дискусії на запропонованій темі.

4. Тему розмови

- + Поділіться історією випадку, коли ви відчували вдячність за слова чи дії іншої людини.
- + Які кроки можна зробити, щоб помічати добро навколо себе та висловлювати вдячність?

5. Зануртеся глибше

- + Якщо ви ще цього не зробили, коли прокинетесь зранку чи перед сном увечері спитайте себе: «Яка одна річ викликає у мене відчуття вдячності?»

Чи знали ви?

Дослідження свідчать про те, що прояв вдячності може сприяти покращенню здоров'я, підвищенню рівня щастя та зміцненню зв'язків з іншими людьми.

Посилення співчуття

Десять пальців вдячності

На кожному пальці закінчіть речення
«Я відчуваю вдячність за...»

