

## W stronę świata

### Wdzięczność każdego dnia

#### EFEKTY ĆWICZENIA



Samoświadomość  
Świadomość  
społeczna

#### NIEZBĘDNE MATERIAŁY



Kartka papieru i długopis  
Wdzięczność każdego  
dnia – arkusz ćwiczeń

#### CZAS TRWANIA



15 minut

### 1. Co?

Ćwiczenie pisemne, które daje uczestnikom możliwość refleksji i wypowiedzenia się na temat obecnych w ich życiu codziennych „darów”, które w innym przypadku pozostałyby niezauważone.

### 2. Dlaczego?

Wdzięczność to pozytywna emocja, która sprawia, że czujemy się dobrze. Kiedy młodzi ludzie wyrażają wdzięczność, pogłębiają świadomość własnych myśli i uczuć, a także wzmacniają umiejętności społeczne i emocjonalne oraz relacje z innymi.

### 3. Jak?

- + Skorzystaj z arkusza ćwiczeń *Wdzięczność każdego dnia* lub z czystej kartki papieru. Poproś uczestników o zapisanie każdego dnia tygodnia dwóch rzeczy lub imion osób, z powodu których czują wdzięczność. Mogą to być osoby, które im pomogły, a nawet trudne doświadczenia, z którymi uczestnicy sobie poradzili i dlatego odczuwają wdzięczność.

- + Przy każdym wpisie uczestnicy krótko wyjaśniają, co sprawia, że są wdzięczni.
- + Siódmego dnia uczestnicy zostają poproszeni o wyrażenie wdzięczności wobec osób, które mają na swojej liście. Mogą to zrobić osobiście, SMS-owo lub telefonicznie – intencją jest podzielenie się ważnym doświadczeniem.
- + Po zakończeniu ćwiczenia uczestnicy dzielą się doświadczeniami, odpowiadając na pytania z sekcji Na początek.

### 4. Na początek

- + Co udało ci się wynieść z tego ćwiczenia?
- + Wskaż, w jaki sposób możesz podjąć wyzwanie i spróbować dostrzegać dobre rzeczy (duże lub małe) w swoim codziennym życiu.

### Czy wiesz?

Osoby, które wyrażają wdzięczność, są bardziej otwarte, mają więcej energii i są szczęśliwsze.

# W stronę świata

## Wdzięczność każdego dnia – arkusz ćwiczeń

Każdego dnia tygodnia wskaż dwie osoby lub rzeczy, za które odczuwasz wdzięczność. Napisz też, dlaczego tak się dzieje.

### ODCZUWAM WdziĘCZNOŚĆ ZA...

### ODCZUWAM WdziĘCZNOŚĆ, BO...

**DZIEŃ 1**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

**DZIEŃ 2**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

**DZIEŃ 3**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

**DZIEŃ 4**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

**DZIEŃ 5**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

**DZIEŃ 6**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

**DZIEŃ 7**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_