

## W stronę świata

### Postawa pełna dobroci

#### EFEKTY ĆWICZENIA



Świadomość  
społeczna  
Umiejętności  
interpersonalne

#### NIEZBĘDNE MATERIAŁY



Karteczki  
samoprzylepne  
i długopis

#### CZAS TRWANIA



15 minut  
i kontynuacja

### 1. Co?

Ćwiczenie uświadamia, że okazanie komuś dobroci ma bezpośredni, pozytywny wpływ na samopoczucie tej osoby i jednocześnie zwiększa radość osoby, która zachowała się w taki sposób.

### 2. Dlaczego?

Dobroć jest zaraźliwa. Osoby życzliwe, które mają dla innych dobre słowo, podejmują pozytywne działania i regularnie niosą pomoc, pokazują się z najlepszej strony i uwydatniają najlepsze cechy innych.

### 3. Jak?

- + Przygotuj przynajmniej 14 małych karteczek dla każdej osoby i poproś uczestników o wypisanie na nich jak największej liczby pomysłów na dobre uczynki – po jednym na każdej karteczce.
- + Poproś uczestników o zagięcie karteczek i umieszczenie ich w pojemniku, który postawią obok łóżka.

- + Codziennie po przebudzeniu niech losują jedną karteczkę i w ciągu dnia wykonują zapisany na niej dobry uczynek.
- + Zachęć uczestników do powtarzania tych czynności przez czternaście kolejnych dni.
- + Po zakończeniu ćwiczenia przeprowadź z uczestnikami rozmowę z wykorzystaniem pytań z sekcji *Na początek*.

### 4. Na początek

- + Co cię zaskoczyło?
- + Co powstrzymuje cię przed utrzymaniem nastawienia pełnego dobroci codziennie, przez cały rok?

### 5. Krok dalej

- + Jakie odczucia pojawiły się w tobie podczas zapisywania przykładów dobrych uczynków na karteczkach?
- + Z jaką intencją możesz łączyć codzienny dobry uczynek?

### Czy wiesz?

Pozytywne efekty postawy pełnej dobroci są odczuwane przez wszystkie osoby będące świadkami dobrego uczynku – ich nastrój się polepsza, a prawdopodobieństwo, że same postąpią życzliwie, zwiększa się.