



DĒKINGUMO IŠŠŪKIS

10 dėkingumo dienų

DĒKINGUMAS

Būdami dėkingi, išreiškiame ir parodome, kas mums yra svarbu ir reikšminga. Dėkingumas – teigiamų dalykų pastebėjimas ir vertinimas siejamas su geresne fizine ir psichikos sveikata.

DĒKINGI ŽMONĖS PATIRIA DAUGIAU POZITYVIŲ EMOCIJŲ, REČIAU IŠGYVENA DEPRESYVIAS BŪSENAS IR APSKRITAI YRA LABIAU PATENKINTI GYVENIMU.



Dėkingumo praktikavimas gali padėti išsiugdyti šią savybę. Šis 10 dienų dėkingumo iššūkis, gali būti puiki proga išmokti pastebėti ir labiau vertinti pozityvius kasdienybės dalykus.

KAS 1-3 DIENAS Į ŽURNALĄ NUPIEŠKITE ARBA UŽRAŠYKITE DALYKUS, UŽ KURIUOS ESATE DĒKINGI.

Jeigu nekyla minčių, išsirinkite klausimą iš sąrašo.

- KOKS GERIAUSIAS DALYKAS ŠIANDIEN TAU NUTIKO?
- KAS IR KODĖL TAVE VERČIA JAUSTIS MYLIMĄ?
- KAS ŠIANDIEN TAVE PRADŽIUGINO?
- KAS ŠIANDIEN TAU PADĖJO?
- KAS SU TAVIMI ŠIANDIEN BUVO DRAUGIŠKAS?
- KAS ŠIANDIEN TAU KĖLĖ ŠYPSENĄ?
- SU KUO IR KODĖL TU GERIAUSIAI SUTARI?
- KOKS YRA PATS GERIAUSIAS TAU KADA NORS NUTIKĘS DALYKAS?
- KOKIAM GYVŪNUI JAUTIESI LABIAUSIAI DĒKINGAS(-A)?
- DĖL KO ŠIANDIEN GALĖTUM PASIDŽIAUGTI SAVIMI?
- KAS ŠIANDIEN TAVE PRALINKSMINO?
- KOKĮ ŠIANDIEN NUTIKUSĮ DALYKĄ NORĖTUM VISADA PRISIMINTI?
- KAS GALI TAVIMI PASIRŪPINTI, KAI TAU SUNKU?
- KOKIOJE VIETOJE TAU LABIAUSIAI PATINKA BŪTI?
- KOKS MAŽAS DALYKAS TAVE ŠIANDIEN PRADŽIUGINO?
- KĄ ŠIANDIEN IŠMOKAI UŽ KĄ JAUTIESI SAU DĒKINGAS(-A)?
- KOKĮ PRISIMINIMĄ TURĖDAMAS(-A) JAUTIESI DĒKINGAS(-A)?

PIRMA DIENA

TREČIA DIENA

ANTRA DIENA

KETVIRTA DIENA

PENKTA DIENA

SEPTINTA DIENA

ŠEŠTA DIENA

AŠTUNTA DIENA

DEVINTA DIENA

DEŠIMTA DIENA!

SVEIKINAME PABAIGUS 10 DIENŲ DĒKINGUMO
IŠŠŪKĪ!

Už tai, tikrai gali sau padēkoti!

