

# DĖKINGUMO PRAKTIKA – RŪPINIMASIS SAVIMI



Ar žinojote, kad...

Dėkingumo praktika nėra nauja. Visų laikų filosofai ir visų religijų atstovai tikino, kad įsisąmonintas dėkingumas naudingas mūsų sveikatai ir prisideda prie pilietiškumo ir visuomeniškumo.

Daugelis mokslininkų pastebėjo, kad dėkingumas negali būti siejamas su neigiamomis emocijomis, kadangi jis sukelia ilgai trunkantį gyvenimo džiaugsmą ir besąlygišką meilę.

Dėkingumo praktikavimas prisideda prie pozityvaus mąstymo.

Mokslinių tyrimų metu išsiaiškinta, kad yra sąsaja tarp dėkingo suaugusio žmogaus buvimo vaiko aplinkoje ir to vaiko jaučiamo dėkingumo intensyvumo ir dažnumo jam suaugus. Vaikystėje matytas žmogaus dėkingumo jausmas stiprina augančio žmogaus dėkingumo jausmą.

Dėkingumo praktikai nereikia ruoštis iš anksto. Pakanka kelių minučių per dieną sustoti ir pagalvoti, už ką šiandien esate dėkingi. Siūlome Jums 3 būdus, kaip pradėti. Galite užrašyti su dėkingumu susijusias mintis Jums patogiu metu nepriklausomai nuo dienos arba galite išsikelti sau 6 ar 7 dienų uždavinį ir kiekvienoje dienoje ieškoti dėkingumo apraiškų.



# ESU DĖKINGAS UŽ....

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

VASARIS

# DĒKINGUMO DIENORAŠTIS

Tyla kambaryje, arbatos puodelis, pritemdyta šviesa ar ankstyvas rytas. Šiandien esu dėkingas už...

**PIRMADIENIS**

**ANTRADIENIS**

**TREČIADIENIS**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**KETVIRTADIENIS**

**PENKTADIENIS**

**ŠEŠTADIENIS**

+

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 7 DIENŲ DĒKINGUMO PRAKTIKA

## PIRMADIENIS

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

## ANTRADIENIS

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

## TREČIADIENIS

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

## KETVIRTADIENIS

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

## PENKTADIENIS

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

## ŠEŠTADIENIS

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

## SEKMADIENIS

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____