

Дневник за БЛАГОДАРНОСТ



На



Как да попълваш своя дневник?

- Пиши редовно в дневника си. Може да бъде всеки ден, през ден, в делничните дни или през уикенда, но е важно да определиш конкретно време за попълване и да го спазваш.
- Бъди колкото е възможно по-конкретен и описвай ситуацията в детайли, например „Благодаря, че мама ми донесе топла супа в леглото, когато бях болен“ вместо просто „Благодаря на мама.“
- По-скоро опиши задълбочено едно нещо вместо да изброяваш набързо повече неща, така попълването на дневника ти носи повече ползи.
- Споделяй личните си чувства и преживявания от ситуацията – така ще оцениш по-пълноценно нещата, за които пишеш.
- Докато описваш за какво си благодарен, се опитай да си го представяш като специален подарък, който си получил – така ще се научиш да не приемаш хубавите неща за даденост. Наслади се на подаръците си.
- Опитай да описваш неща, които са били неочаквани изненади – те те карат да изпитваш по-силна благодарност.
- Ако искаш, може да пишеш за някого или нещо повече от веднъж, но се фокусирай върху различна страна на ситуацията.
- Използвай празното пространство долу вдясно, за да изразиш благодарността си - нарисувай, напиши или залепи нещо. Когато благодариш на конкретен човек, можеш да изрежеш тази част от листа и да му я подариш.



