

Ebook z zestawem praktycznych ćwiczeń

# Poczuj wdzięczność



twójpsycholog



Instytut  
Wspierania  
Rozwoju

© COPYRIGHT by TwójPsycholog & Instytut Wspierania Rozwoju 2024  
Poczuj wdzięczność. Ebook z zestawem praktycznych ćwiczeń.

Autorzy i autorki: Zespół Instytutu Wspierania Rozwoju  
Redakcja i korekta: Zespół Instytutu Wspierania Rozwoju  
Grafiki: icons8.com, Icons8  
Opracowanie graficzne: Karolina Sadłowska (TwójPsycholog)

Wydanie pierwsze, 2024

# Twórcy Ebooka

## Instytut Wspierania Rozwoju

Jesteśmy zespołem psychoterapeutów, psychologów i coachów, którzy zjednoczyli swoje wysiłki, aby wspierać potrzebujące osoby w przezwyciężaniu tego, co przeszkadza im żyć i pracować w sposób zgodny z ich pragnieniami i celami. Chcemy pomagać im w rozwiązywaniu problemów i przezwyciężaniu kryzysów psychologicznych, które im w tym przeszkadzają, jak również inspirować do zmian, które pozwolą im rozwijać się i wzrastać, zarówno w sferze osobistej, jak i zawodowej.



umów wizytę



sprawdź

## TwójPsycholog

Jesteśmy platformą pomagającą w znalezieniu profesjonalnej pomocy psychologicznej dopasowanej do potrzeb danej osoby i sprawnym umówieniu wizyty. Pomagamy również Psychologom\_żkom, Psychoterapeutom\_tkom oraz ośrodkom w organizowaniu i usprawnianiu codziennej pracy.

# Spis treści

Poznaj Martę!.....	5
Marta poznaje, czym jest wdzięczność.....	8
Korzyści płynące z rozwoju postawy wdzięczności...10	
Od czego zacząć rozwijanie postawy wdzięczności? Czyli uważność jako podstawa.....	11
Jak mózg reaguje na wdzięczność? Neuroplastyczność a wdzięczność.....	13
Pełna wdzięczność, czyli o trzech jej aspektach.....	17
Jak rozwijać postawę wdzięczności? Praktyczne ćwiczenia do stosowania od zaraz.....	22
Zakończenie.....	41



# Poznaj Martę,

która będzie towarzyszyć nam w drodze odkrywania wdzięczności.



Przyglądając się życiu Marty, wspólnie odkryjemy, jak ta postawa może odmienić Twoje codzienne doświadczenia i wprowadzić nową jakość do Twojego życia.

Czytając tego ebooka nie tylko dowiesz się, czym jest wdzięczność, ale także poznasz, jakie korzyści niesie ze sobą praktykowanie wdzięczności. Wdrożenie jej w Twoje życie może być bardzo wspierające, zarówno dla Twojego dobrostanu psychicznego, jak i dla relacji z innymi ludźmi.

Wspólnie odkryjemy, jak świadome praktykowanie wdzięczności może wpłynąć na nasz mózg. Zrozumiemy, że do bycia wdzięcznym nie potrzebujemy wielkich osiągnięć ani luksusowego stylu życia - wdzięczność jest dostępna dla każdego, kto jest gotów ją praktykować. Dowiemy się, jak zacząć praktykować wdzięczność od zaraz, w prosty i skuteczny sposób, który wniesie w nasze życie nową jakość.

# Zaczynamy?

## Krótką historia naszej bohaterki

Marta to kobieta w wieku trzydziestu siedmiu lat, która stale balansuje na cienkiej linii między pracą zawodową a zadaniami związanymi z rolą matki. To typ osoby ambitnej, która ciągle jest w ruchu i codziennie stawia czoła wyzwaniom zawodowym i rodzinnym. Ma męża i dwójkę małych dzieci (3 i 7 lat).

Marta pracuje jako menedżerka projektu w średniej wielkości firmie, a jej harmonogram jest wypełniony spotkaniami, raportami i deadline'ami.

Może liczyć na wsparcie swojego męża w opiece nad dziećmi i w niektórych obowiązkach domowych, ale generalnie jest osobą, która ma mało czasu na odpoczynek i swoje zainteresowania.

Z pozoru Marcie niczego nie brakuje. Mieszka w komfortowym mieszkaniu, ma pracę, która przynosi stabilny dochód, oraz wspierającego męża i zdrowe dzieci. Jednak mimo tych zewnętrznych sukcesów w jej życiu coś ciągle nie gra. Często towarzyszy jej uczucie zmęczenia, przepracowania, frustracji i poczucia, że jest niewystarczająca i mało szczęśliwa.

Marta jest doskonałym przykładem osoby, która potrzebuje zrozumieć, jak wdzięczność może zmienić jej spojrzenie na życie. Mimo że ma wiele powodów do radości, brak postawy wdzięczności sprawia, że ciągle dostrzega to, czego jej brakuje, zamiast tego, co już ma.



# Marta poznaje, czym jest wdzięczność

Na początku jest zdziwiona, że wdzięczność może być tak różnie pojmowana i nie jest tylko prostym wyrażeniem podziękowania. Spośród licznych definicji najbardziej przemawiają do niej dwa określenia na wdzięczność:

## Wdzięczność jako uczucie

Wdzięczność jest postrzegana jako uczucie, które pojawia się w efekcie uzyskania jakiejś korzyści. To uczucie uświadomienia sobie obdarowania ze strony kogoś innego.  
(Emmons R.A.)

## Wdzięczność jako postawa

To tendencja do odczuwania wdzięczności w różnych sytuacjach. (Rosenberg E.L.) To postawa względem życia, określony styl postępowania oraz myślenia, którego możemy się nauczyć i który można rozwijać.  
(Kwiatek P.)



Marta czuje, że chce spróbować rozwijać w sobie postawę wdzięczności. Jeszcze nie wie, czy jej się to uda, ale chce coś zmienić w swoim życiu, a rozwijanie postawy wdzięczności nie wymaga od niej żadnych czasochłonnych szkoleń czy kosztownych wydatków – wszystkie potrzebne do tego zasoby ma już w sobie.

**Wdzięczność to postawa, która pozwala nam doceniać to, co już mamy.** To zdolność do odczuwania wdzięczności za ludzi, zdrowie i chwile, które kształtują nasze życie. To nauka patrzenia na świat z perspektywy obfitości. Wdzięczność to także postawa charakteryzująca się otwartością i zainteresowaniem życiem.

Rozwijanie tej postawy przynosi dużo korzyści, które motywują Martę, aby rozpocząć pracę od zaraz.

**Czy Ciebie te korzyści  
również przekonają  
do spróbowania?**

# Korzyści płynące z rozwoju postawy wdzięczności

- Poprawia samopoczucie i ogólne zadowolenia z życia, redukuje ilość myśli depresyjnych,
- spaja związki i buduje lub umacnia relacje interpersonalne,
- pomaga w regulacji stresu i trudnych emocji, wzmacnia cierpliwość,
- zwiększa empatię i odporność psychiczną w obliczu napotykanym trudności,
- zmniejsza skłonność do materializmu i ryzyko wypalenia zawodowego,
- wpływa pozytywnie na zdrowie fizyczne: obniża ciśnienie krwi, zmniejsza poziom zmęczenia, redukuje odczucie bólu, poprawia jakość snu.



# Od czego zacząć rozwijanie postawy wdzięczności?

## Czyli uważność jako podstawa

Z poprzedniego rozdziału Marta dowiedziała się, że wdzięczność może być uczuciem, które pojawia się w momencie, gdy zostajemy przez kogoś czymś obdarowani. W takim przypadku uczucie wdzięczności może pojawić się spontanicznie.

Jednak my chcemy pracować nad rozwojem postawy wdzięczności, a do jej zaistnienia konieczna jest **nasza UWAGA**, skupienie się na tym, co jest dobre, co zasługuje na naszą wdzięczność.

**W jaki sposób świadomie kierować swoją uwagę, aby rozwijać wdzięczność?**

Warto zaczerpnąć kilka elementów z praktyki uważności (z ang. mindfulness). My proponujemy wykonać cztery proste kroki:

- 1 Zatrzymaj się na chwilę.
- 2 Skup swoją uwagę na chwili obecnej, staraj się nie myśleć o przeszłości ani przyszłości, tylko bądź tu i teraz.
- 3 Świadomie zauważ, za co możesz być wdzięczny w danym momencie.
- 4 Pobądź chwilę w tym uczuciu obfitości.

Przykład Marty Przykład Marty Przykład Marty Przykład Marty

Marta przez większość swojego życia spędzała czas na rozmyślaniu o przyszłości. Planowanie, wyznaczanie nowych celów i ciągły pośpiech sprawiają, że zupełnie nie zauważa teraźniejszości.

Gdy Marta zaczyna świadomie kierować swoją uwagę na to, co już jest obecne w jej życiu, zauważa, jak wiele ma powodów do wdzięczności. Dzięki temu zaczyna bardziej aktywnie uczestniczyć w swoim życiu i dostrzegać piękno w codziennych chwilach oraz zyskuje umiejętność celebrowania ważnych wydarzeń.

# Jak mózg reaguje na wdzięczność?



## Neuroplastyczność a wdzięczność

Marta zna już pierwszy krok na drodze do budowania postawy wdzięczności. Musi zdać sobie sprawę z tego, że aby wdzięczność na stałe zagościła w jej życiu, warto poświęcać jej swoją uwagę, najlepiej codziennie. Dlaczego to takie ważne?

Bo dzięki świadomemu kierowaniu uwagi na uczucie obfitości, które pojawia się w trakcie odczuwania wdzięczności, jesteśmy w stanie stworzyć nowe połączenia neuronalne w naszym mózgu.

**O co chodzi z tym mózgiem i jaki ma na niego wpływ wdzięczność?**

## 1

## Mózg jest zaprogramowany na rozpoznawanie zagrożeń

Nasz mózg ewoluował przez wiele tysięcy lat, a jednym z kluczowych elementów tej ewolucji była nasza zdolność do rozpoznawania zagrożeń. Dla naszych przodków przetrwanie zawsze było na pierwszym miejscu, dlatego nasz mózg został zaprogramowany na wykrywanie potencjalnych niebezpieczeństw.

**Z tego powodu tak łatwo jest nam dostrzegać negatywne aspekty różnych sytuacji, nawet jeśli są one stosunkowo mało istotne w kontekście naszego codziennego życia.**



## 2

## Neuroplastyczność mózgu

Dobra wiadomość jest taka, że nasz mózg jest niezwykle plastyczny. Oznacza to, że nie jesteśmy skazani na wieczne trwanie w trybie wykrywania zagrożeń.

Neuroplastyczność mózgu daje nam możliwość zmiany połączeń neuronalnych, a więc sposobu, w jaki myślimy i odczuwamy. Ćwiczenia wdzięczności, takie jak te, które praktykuje Marta, są doskonałym narzędziem do wykorzystania tej neuroplastyczności.

**Kierując naszą uwagę na to, za co jesteśmy wdzięczni, tworzymy nowe połączenia neuronalne, które pozwalają nam odczuwać wdzięczność łatwiej i częściej.**



## 3

## Tworzenie nowych nawyków

**Możemy przeprogramować nasz mózg.** Pamiętajmy, że rozwijanie wdzięczności to proces, który wymaga nieco czasu i praktyki. To jak nauka nowego języka - nie stajemy się ekspertami od razu, ale stopniowo, poprzez regularne ćwiczenia i powtarzanie, odczuwanie wdzięczności może stać się nawykowe.

Dla Marty oznacza to codzienne poświęcanie czasu na refleksję nad tym, za co jest wdzięczna. Na początku może wydawać się to trudne, czasami dziwne i nienaturalne. Jednak w miarę upływu czasu ta praktyka przychodzi jej z większą lekkością, a Marta sama widzi korzyści, jakie zaczyna przynosić rozwijanie postawy wdzięczności.

**W kolejnych rozdziałach razem z Martą będziemy zgłębiać różne techniki i ćwiczenia,** które pomogą nam wykorzystać neuroplastyczność mózgu i rozwijać wdzięczność jako stałą postawę w naszym życiu. Aby móc przejść do części praktycznej, chcemy jeszcze wspomnieć o trzech aspektach wdzięczności, które pozwolą nam nieco uporządkować informacje i stworzyć odpowiednią bazę do rozpoczęcia praktyki.





# Pełna wdzięczność, czyli o trzech jej aspektach

Marta zaczęła zdawać sobie sprawę, że wdzięczność to nie tylko uczucie, które trzymamy dla siebie, ale postawa, którą można wyrażać i dzielić się nią z innymi. Poprzez jej wyrażanie i umiejętne przyjmowanie uznania od innych osób, możemy doświadczyć wdzięczności w pełni. Poznajmy trzy aspekty ważne w rozwoju postawy wdzięczności:

1

## Wyrażanie wdzięczności

Marta nauczyła się, że ważne jest nie tylko doświadczenie wdzięczności, ale także umiejętne jej wyrażanie. Oznacza to mówienie innym, w jaki sposób wzbogacają nasze życie. Ta umiejętność nie wszystkim przychodzi z łatwością, bo wymaga odpowiedniej komunikacji. Aby nieco lepiej to zrozumieć, przytoczmy przykład z życia Marty.



Marta postanowiła wyrazić swoją wdzięczność w stosunku do swojej bliskiej przyjaciółki, Anny, która była zawsze gotowa służyć jej radą i wsparciem. Zamiast powiedzieć jedynie: „Dziękuję, jesteś dla mnie ważna”, Marta postanowiła wyrazić swoją wdzięczność bardziej szczegółowo. Powiedziała Annie:

***„Anno, chciałabym Ci podziękować za to, jak zawsze słuchasz mnie uważnie i angażujesz się w nasze rozmowy. Dzięki temu czuję się naprawdę zrozumiana i doceniona. Twoje wsparcie sprawia, że mogę lepiej zrozumieć siebie i swoje potrzeby”.***

Ten sposób wyrażania wdzięczności był bardziej konkretny, pokazywał, w jaki sposób Anna wzbogacała życie Marty, uwzględniał również jej zaspokojone potrzeby.

## 2

## Przyjmowanie wdzięczności

Kolejnym aspektem, który Marta odkryła, jest umiejętność przyjmowania wdzięczności od innych.

Często jesteśmy skłonni do odrzucania komplementów lub wdzięczności innych, uważając, że to nic szczególnego. Jednak przyjmowanie wdzięczności od innych może być równie ważne jak jej wyrażanie. To potwierdzenie, że nasze działania i obecność mają znaczenie dla innych ludzi.

W przyjmowaniu wdzięczności mogą przeszkadzać nam liczne przekonania o tym, że na nią nie zasługujemy. Podobnie, jak w przypadku wyrażania wdzięczności, przeszkodą może być również nieumiejętna komunikacja. Na przykładzie Marty pokażemy, jak umiejętnie otworzyć się na wdzięczność ze strony innych.



Marta podczas spotkania ze swoją koleżanką, Natalią, usłyszała od niej:

**„Marta, fajnie, że znalazłaś chwilę na kawę. To naprawdę miłe.”**

Początkowo Marta poczuła zawstydzenie, ale przyjmując postawę otwartości na wdzięczność, odpowiedziała:

**„Dziękuję Ci, Natalio. Twój czas jest dla mnie równie cenny, więc cieszę się, że mogłyśmy się spotkać. Rozmowa z Tobą zawsze przynosi mi radość”.**

Poprzez taką odpowiedź Marta przyjęła wdzięczność Natalii, jednocześnie wyrażając swoje docenienie tego, jak wiele czasu i uwagi poświęca jej koleżanka. Dzięki temu obie kobiety poczuły się docenione i bliższe sobie, co tylko wzmocniło ich relację.

## 3

## Wewnętrzne doświadczanie wdzięczności

Kluczowym aspektem wdzięczności jest to, co dzieje się w naszym wnętrzu. To wewnętrzne doświadczanie wdzięczności za to, co mamy i za to, kim jesteśmy. W tym aspekcie rozwoju wdzięczności wspierające są codzienne chwile, które poświęcamy na świadome zauważenie tego, za co możemy być wdzięczni.

Przykład Marty Przykład Marty Przykład Marty Przykład Marty

Marta zaczęła codziennie pisać dziennik wdzięczności, w którym notowała wszystkie rzeczy, które w danym dniu świadomie dostrzegła. To doświadczenie daje jej poczucie spełnienia i większej satysfakcji z życia.

Codziennie zaangażowanie Marty w rozwój postawy wdzięczności, które uwzględnia te trzy aspekty, sprawia, że jej życie staje się pełniejsze i bardziej satysfakcjonujące. To dowód na to, że wdzięczność ma potencjał zmieniać nasze życie na lepsze, nie tylko wewnętrznie, ale także w relacjach z innymi.

# Jak rozwijać postawę wdzięczności?

## Praktyczne ćwiczenia do stosowania od zaraz.

Wdzięczność musi wynikać z wolnej woli – nie można nikogo do niej przymusić. Nie każde z proponowanych ćwiczeń będzie odpowiednie dla każdego, dlatego wybieraj takie, które z Tobą rezonują. Samodzielnie szukaj również innych przykładów ćwiczeń, abyś czerpał/a z praktykowania wdzięczności dużo radości. Jeżeli będziesz zmuszać się do ćwiczeń, to nie osiągniesz zamierzonego efektu. Wdzięczność wymaga spokoju i otwartości serca.

Po zgłębieniu tematu wdzięczności i opanowaniu podstawowych technik uważności, Marta postanowiła, że chce bardziej otworzyć się na wdzięczność w codzienności. Bardzo pomocne okazało się dla niej codzienne prowadzenie dziennika wdzięczności. Jednak na początku nie było to dla niej wcale łatwe.

**W tym rozdziale postaramy się przedstawić różne ćwiczenia, które pomogą Ci rozwijać wdziękność. Warto pamiętać, że umiejętność przeżywania wdziękności jest czymś, co można wytrenować. Oto kilka pomysłów, które pomogą Ci bardziej otworzyć się na wdziękność i czerpać z niej radość każdego dnia.**



# Ćwiczenie 1:

## Dziennik Wdzięczności

Dziennik Wdzięczności to jedno z najskuteczniejszych narzędzi do rozwijania wdzięczności w codziennym życiu. Marta odkryła, że prowadzenie dziennika wdzięczności pomaga jej skupić się na pozytywnych aspektach życia i doceniać to, co ma. Ponadto, w dzienniku wdzięczności warto również zastanowić się nad negatywnymi rzeczami, które z pozoru wydają nam się nie klasyfikować na listę wdzięczności. Postaraj się i w takich negatywnych wydarzeniach dostrzec pozytywną lekcję dla siebie.

Jak wykonać to ćwiczenie:

### 1 Wybierz dogodny moment

Możesz to robić o dowolnej porze dnia, najlepiej jednak, gdy masz chwilę spokoju i ciszy. To może być codziennie, ale jeśli masz mniej czasu, to poświęć chwilę przynajmniej raz w tygodniu.

### 2 Rozpocznij pisanie

Usiądź wygodnie i zacznij pisać. Świadomie skieruj swoje myśli na te wszystkie rzeczy, osiągnięcia, wydarzenia, za które możesz być wdzięczny/a. Pomocna w tym może być nasza ściągą, którą znajdziesz poniżej.



### 3 Notuj przez 5-10 minut

Stwórz swoją listę, starając się określić również to, w jaki sposób dany przedmiot, wydarzenie, osiągnięcie wzbogaciło Twoje życie lub jakie Twoje potrzeby zostały dzięki nim zaspokojone.

### 4 Przeczytaj i zastanów się

Po zakończeniu pisania przeczytaj swoje wpisy. To moment na chwilę refleksji. Jak się czujesz?

### 5 Bądź z tym uczuciem

Pobądź przez chwilę w uczuciu wdzięczności. Doceniaj to, co masz. To może przynosić radość, satysfakcję i poczucie obfitości.



Przykład zapisków Marty:

- 1) Jestem wdzięczna za poranną kawę, która dodaje mi energii na cały dzień i pomaga zatrzymać się na chwilę.
- 2) Jestem wdzięczna za dzisiejszą rozmowę z przyjaciółką, która pomogła mi otworzyć się na różne perspektywy w poszukiwaniu nowej pracy.
- 3) Jestem wdzięczna za dzisiejszy samotny spacer, który pozwolił mi odpocząć i wyciszyć niepokój i chaos, który towarzyszy mi w ostatnich dniach.

Pamiętaj, że to ćwiczenie powinno sprawiać Ci radość i być wyrazem Twojej autentycznej wdzięczności. Jeśli nie lubisz pisać, możesz przeznaczyć pewien czas w ciągu dnia na refleksję, aby świadomie skupić się na tym, za co jesteś wdzięczny. Nie rób tego z przymusu, ale z chęci do odkrywania piękna w codziennym życiu.

Marta odkryła, że prowadzenie dziennika wdzięczności pomaga jej skupić się na pozytywnych aspektach życia i doceniać to, co ma. Jednak po kilku dniach Marta spostrzegła, że zaczyna się kręcić wokół tych samych rzeczy i nie wie, co jeszcze wpisać do swojego dziennika. **Z pomocą przyszła jej nasza „ŚCIAGA WDZIĘCZNOŚCI”, na której odnalazła listę z podpowiedziami**, za co można być wdzięcznym. Czasami bowiem najtrudniej dostrzec to, co tak bardzo jest dla nas oczywiste.



# Ściąga wdzięczności

## Wdzięczność w codzienności

„Jestem  
wdzięczny/a,  
że mam...”

- woda
- elektryczność
- powietrze
- muzyka
- film
- ubranie
- czas
- mowa/słuch/węch/smak
- zdrowie
- książka/podcast/artykuł
- oddech/bicie serca/  
łyż/uśmiech
- jedzenie
- kawa/herbata
- mój dom/mieszkanie
- .....

## Wdzięczność w relacjach

„Jestem  
wdzięczny/a  
...(komu) ...  
(za co)?

- szczerzy uśmiech
- rozmowa
- mąż/żona/dzieci/ mama/  
tata/przyjaciel/ znajomy/  
obca osoba
- wspólnie spędzony czas
- dobre słowo
- nowa znajomość
- wspólnota/grupa
- spotkanie
- wsparcie/zaufanie
- .....

## Wdzięczność za coś wyjątkowego

„Jestem  
wdzięczny/a za  
to niecodzienne  
wydarzenie, bo  
wniosło w moje  
życie...”

- zdaną ważną próbę  
lub egzamin
- niespodzianka od  
przyjaciół
- świętowanie rocznicy
- otrzymanie awansu  
w pracy
- udane wakacje
- podpisanie umowy o pracę
- dzień wolny
- ślub/oświadczyzny
- urodziny
- uroczysta kolacja
- .....

## Wdzięczność za pracę

„Jestem  
wdzięczny/a  
za codzienne  
obowiązki, bo  
dają/uczą  
mnie...”

- doprowadzenie projektu  
do końca
- uznanie od szefa
- rozwiązanie trudnego  
problemu
- komputer/telefon/aparat
- szkolenie/warsztaty/  
konsultacje
- nauka nowej umiejętności
- wsparcie od  
współpracownika
- odwaga wyrażenia  
swojego zdania
- spotkanie z zespołem
- kawę w przerwie
- pracę zdalną/w biurze
- .....

## Wdzięczność za naturę

„Jestem  
wdzięczny/a za  
otaczający  
mnie świat, bo  
daje mi...”

- wschody i zachody słońca
- wiatr/deszcz
- promienie słońca
- miękki piasek
- strumień w lesie
- zielona polana
- zwierzęta
- cień drzew
- piękne kwiaty
- góry/morze/las
- .....

## Wdzięczność dla samego siebie

„Jestem  
wdzięczny  
sobie za ...”

- swoje ciało
- udany trening
- czas spędzony sam ze sobą
- ambicje
- swoje emocje:  
radość/smutek/złość
- przejażdżka na rowerze
- zadbanie o siebie
- marzenia
- .....

## Wdzięczność w trudnościach

„Jestem  
wdzięczny/a  
za trudne  
doświadczenie...,  
bo dało/nauczyło  
mnie...”

- kłótnia z bliską osobą
- wsłuchanie się w swoje  
trudne emocje
- przezwyciężenie kryzysu
- walka z nałogiem lub  
chorobą
- samotność/odrzućenie
- popełniony błąd/porażka
- .....

## Ćwiczenie 2: List wdzięczności

Proponowane ćwiczenie polega na napisaniu listu wdzięczności do osoby, która ma szczególne znaczenie w Twoim życiu. Marta ma dużą trudność w wyrażaniu wdzięczności drugiej osobie, bo do tej pory podchodziła do swoich relacji z innymi w sposób bezrefleksyjny. Ciężko jej zatem wyrazić słowami, za co jest komuś wdzięczna i w jaki sposób jego obecność wzbogaca jej życie. **Słowa pisane zazwyczaj przychodzą nam z większą łatwością niż słowa, które mamy wypowiedzieć drugiej osobie bezpośrednio.** Zatem to ćwiczenie jest pomocne w opisanu swojej wdzięczności dla drugiej osoby. Jego wynik niekoniecznie musi być później jej przekazany, choć oczywiście może. Chodzi głównie o pracę nad zauważaniem i nazywaniem, aby wspomóc nasz mózg w przeprogramowaniu na to, co dobre i wartościowe w naszym życiu.

List ten jest okazją do wyrażenia swojego uznania i podziękowania w sposób szczerzy i osobisty. Pamiętaj, że to ćwiczenie ma na celu nie tylko wyrażenie wdzięczności, ale również naukę wyrażania emocji i potrzeb w relacjach z innymi ludźmi.

**Jak wykonać to ćwiczenie?**



## 1 Wybór adresata

Wybierz osobę, której chcesz napisać list wdzięczności. To może być członek rodziny, przyjaciel, współpracownik, nauczyciel lub ktokolwiek, kto miał istotny wpływ na Twoje życie.

## 2 Znalezienie czasu i miejsca.

Znajdź spokojne miejsce, gdzie będziesz mógł/a skoncentrować się na pisaniu listu. To ważne, abyś czuł/a się swobodnie i komfortowo podczas tego ćwiczenia.

## 3 Rozpoczęcie pisania.

Przypomnij sobie momenty lub gesty, za które jesteś wdzięczny/a swojemu adresatowi. Pamiętaj o szczegółach i emocjach, jakie towarzyszyły tym sytuacjom. Napisz o tym, jakie potrzeby zostały zaspokojone dzięki tej osobie. Wyraź swoje uczucia i uznania w sposób szczerzy i osobisty.

## 4 Określenie wpływu.

Spróbuj zrozumieć, jakie konkretne zmiany lub doświadczenia przyniósł/a ta osoba do Twojego życia. Może to być wsparcie w trudnych chwilach, inspiracja do rozwoju czy po prostu radosne chwile spędzone razem.



## 5 Wyrażenie wdzięczności.

W listach wdzięczności warto wyrazić swoją wdzięczność w prosty, bezpośredni sposób. Możesz napisać, że jesteś wdzięczny/a za ich obecność w Twoim życiu, za ich wsparcie, za to, że sprawili, iż czujesz się ważny/a i doceniany/a.

## 6 Czytanie listu (opcjonalne).

Po zakończeniu pisania, możesz przeczytać swój list na głos. Jeśli czujesz gotowość, możesz go również przekazać adresatowi.

Pamiętaj, że to ćwiczenie ma pomóc Ci rozwijać umiejętność wyrażania emocji i uznania w relacjach. Niezależnie od tego, czy przekażesz ten list adresatowi, czy też jego treść pozostanie znana tylko Tobie, warto doceniać ludzi, którzy mają pozytywny wpływ na Twoje życie.



# Ćwiczenie 3:

## Słoik wdzięczności

To proste ćwiczenie pomoże Ci dostrzec i docenić codzienne drobiazgi, które często umykają uwadze, a jednak wnoszą wiele do jakości Twojego życia.

Ćwiczenie polega na zorganizowaniu pojemnika, do którego wrzucasz karteczki, na których notujesz obiekty wdzięczności, za każdym razem, gdy je zauważysz.

Marta chciała znaleźć sposób na rozwijanie wdzięczności u innych członków rodziny i doszła do wniosku, że słoik wdzięczności będzie doskonałym pomysłem na zabawę, która pomoże domownikom zwrócić uwagę na dobre rzeczy, które spotykają ich w codzienności.

### Jak wykonać to ćwiczenie?

1

Wybierz słoik lub pudełko, które będzie Twoim "Słoikiem codziennej wdzięczności." Możesz je nawet udekorować, aby nadać mu specjalny charakter.

2

Umieść słoik w widocznym miejscu, tak abyś mógł do niego łatwo sięgnąć w ciągu dnia.

3

Przygotuj bloczek karteczek lub skrawków papieru oraz długopis.

- 4 W ciągu dnia, kiedy dostrzeżesz coś, za co jesteś wdzięczny, zatrzymaj się na chwilę. To może być coś bardzo prostego, takiego jak pierwszy łyk aromatycznej kawy, uśmiech nieznanego na ulicy czy ciepłe promienie słońca na skórze.
- 5 Następnie zapisz swoją wdzięczność na karteczce. Staraj się być konkretny i szczerzy w swoich zapisach. Opisz, dlaczego jesteś wdzięczny za to doświadczenie.
- 6 Po zapisaniu karteczki, wrzuć ją do swojego „Słoika codziennej wdzięczności”. Niech to stanie się naturalną reakcją na dostrzeganie pozytywnych chwil w ciągu dnia.
- 7 Powtarzaj ten proces zawsze, gdy coś dostrzeżesz, za co możesz być wdzięczny. Niezależnie od tego, czy jest to rano, w trakcie pracy, czy wieczorem.
- 8 Zachęć domowników do wspólnej zabawy i dostrzegania wdzięczności.

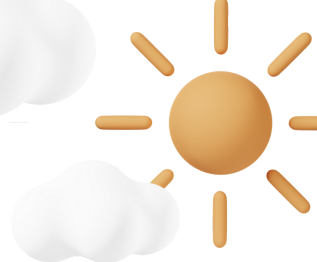
Po pewnym czasie, otwórz swój „Słoik codziennej wdzięczności” i przeczytaj wszystkie karteczki. To doświadczenie pozwoli Ci docenić, jak wiele wartościowych rzeczy dzieje się w Twoim życiu każdego dnia.

Razem z innymi, takimi jak Marta, możesz praktykować wdzięczność w codziennym życiu i odkrywać piękno ukryte w prostych, codziennych chwilach.



# Ćwiczenie 4:

## Spacer wdzięczności



Proponowane ćwiczenie pomoże Ci zwrócić uwagę na rzeczy oczywiste, takie, które bierzemy za pewnik w naszym życiu. Często nie mamy czasu na ich zauważenie i docenienie.

Marta wybrała się na spokojny spacer po pobliskim parku, w którym od zawsze spacerowała, ale tym razem - z nowym celem. Zamiast zwyczajowego pochłonięcia myślami o codziennych obowiązkach postanowiła skupić się na otaczającym ją świecie. W trakcie tego spaceru Marta odkryła piękno otaczającej przyrody. Usłyszała śpiew ptaków, poczuła ciepły promień słońca na twarzy, a nawet zauważyła kształty chmur na niebie. Przez chwilę przestała być zapracowaną kobietą i stała się obserwatorką piękna codzienności.

### Jak wykonać to ćwiczenie?

- 1** **Znajdź chwilę, aby wybrać się na spacer.**

To może być rano, po pracy, w weekend lub w dowolnym czasie, który jest dla Ciebie odpowiedni.

## 2 Znajdź odpowiednie miejsce.

Wybierz miejsce na spacer, które daje Ci spokój i możliwość obserwacji otaczającego świata. To może być park, plaża, las, ale także ulica w Twojej okolicy.

## 3 Rozpocznij spacer.

Idąc spokojnie, zacznij uważnie obserwować otoczenie. Jeśli masz problem ze skupieniem, w pierwszej kolejności skoncentruj swoją uwagę na oddechu - to pomoże Ci wypełnić się spokojem.

## 4 Zwróć uwagę na detale.

W trakcie spaceru staraj się zwracać uwagę na drobne, często niedostrzegane detale otoczenia. To mogą być rzeczy takie jak śpiew ptaków lub szum liści. Kształt chmur na niebie. Barwy kwiatów i zapachy wokół. Słoneczne promienie na skórze. Dźwięki ulicy, ludzi rozmawiających czy dzieci bawiących się.

## 5 Refleksja nad wdzięcznością.

W miarę jak odkrywasz te drobne cuda, zastanów się, jak te zjawiska lub elementy otoczenia wzbogacają Twoje życie. Pomyśl o tym, w jaki sposób wpływają na Twoje samopoczucie i dobrostan.

## 6

**Praktykuj uważność.**

Oprócz refleksji nad wdzięcznością, skup się na praktykowaniu uważności w trakcie spaceru. Bądź w pełni obecny w danej chwili, delektując się pięknem otaczającego Cię świata.

## 7

**(Opcjonalnie) Zapisz swoje odczucia.**

Po zakończonym spacerze usiądź na chwilę i zapisz w swoim dzienniku wdzięczności te rzeczy, za które byłeś wdzięczny podczas spaceru. Staraj się opisać, jakie emocje towarzyszyły Ci podczas tej praktyki.

To doskonały sposób na uświadomienie sobie, że codzienne życie jest pełne drobnych skarbów, które często nam umykają. Praktykując spacer wdzięczności, możesz nauczyć się doceniać piękno otaczającego Cię świata i stawać się bardziej świadomym obserwatorem. To doskonały sposób na rozwijanie wdzięczności w codziennym życiu.



# Zakończenie

Wraz z Martą w podróży odkrywania wdzięczności przemierzyliśmy fascynującą ścieżkę do głębszego doświadczania radości i satysfakcji w codziennym życiu. Wdzięczność jest jak klucz otwierający drzwi do skarbów, które często mamy tuż pod nosem, ale ich nie dostrzegamy.

Poznaliśmy definicję wdzięczności, jej wpływ na nasz mózg, a także naukę wyrażania i przyjmowania wdzięczności. Odkryliśmy, że wdzięczność jest postawą, którą możemy rozwijać, by wzbogacić nasze życie. Zaprezentowaliśmy praktyczne ćwiczenia, które pomogą Ci w budowaniu tej postawy. Oprócz tego, stworzyliśmy listę rzeczy, za które możemy być wdzięczni w różnych aspektach naszego życia.

**Pamiętaj, że wdzięczność to umiejętność, którą warto pielęgnować każdego dnia i ją rozwijać. Wdrożenie jej w życie może przynieść ogromne korzyści, zarówno dla Twojego dobrostanu psychicznego, jak i dla relacji z innymi ludźmi.**



Dziękujemy Ci za towarzyszenie nam w tej podróży. Mamy nadzieję, że nasz ebook o wdzięczności będzie inspiracją do bardziej świadomego i wdzięcznego życia. Pamiętaj, że każdy dzień pełen jest skarbów, które czekają na Twoje odkrycie.

Życzymy Ci wspaniałego życia pełnego wdzięczności!

Z wdzięcznością,

[Instytut Wspierania Rozwoju i Twójpsycholog](#)

