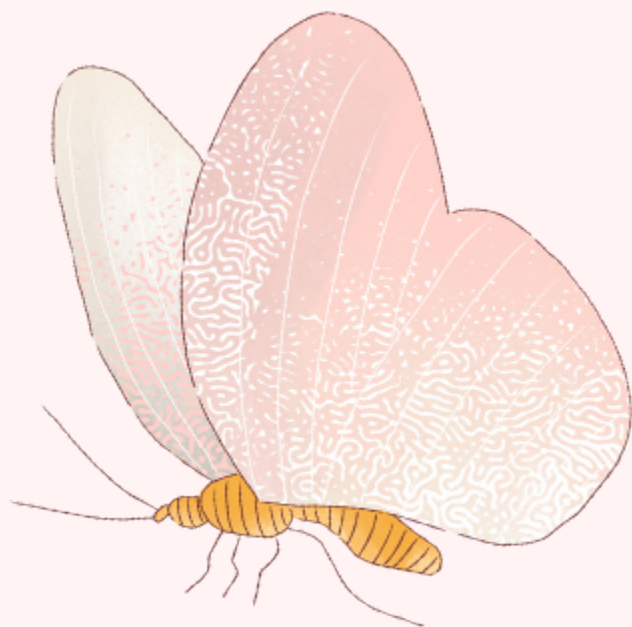
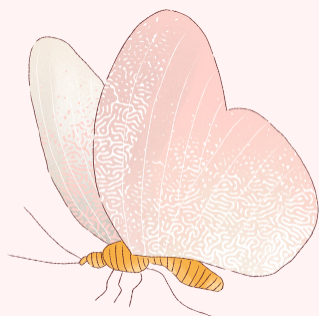


MAGDALENA ROLNIK



SILĄ WdziĘCZNOŚCI:
JAK WZMACNIAĆ PSYCHIKĘ KOBIET
W CODZIENNYM ŻYCIU



Autor: Magdalena Rolnik

Konsultacja psychologiczna:

Jagoda Kowalska

(psycholog, psychoterapeuta)

Ebook ten ma na celu dostarczenie kobietom praktycznych wskazówek dotyczących korzystania z wdzięczności jako narzędzia do wzmocnienia ich psychiki w codziennym życiu. Opiera się na badaniach psychologicznych, inspirujących opowieściach i praktycznych ćwiczeniach, aby pomóc czytelniczkom odnaleźć siłę w wdzięczności.

Produkt jest darmowy.

W całości chroniony prawami autorskimi.

Wprowadzenie do Wdzięczności:

Piszę tego ebooka, ponieważ chcę z Wami podzielić się myślami na temat wdzięczności – czegoś, co stało się naprawdę ważne w moim życiu. Bez zbędnych psychologicznych skomplikowań, po prostu chcę powiedzieć, że wdzięczność to coś znacznie więcej niż po prostu mówienie "dziękuję".

Wdzięczność to dla mnie taka mała, magiczna rzecz, która wprowadza ogromną różnicę w naszym codziennym życiu. To nie tylko emocja, to postawa, która pomaga spojrzeć na świat inaczej. Dzięki wdzięczności widzę teraz piękno nawet w tych najmniejszych, codziennych chwilach.

Czasem mamy tak wiele na głowie, walczymy z codziennymi problemami, zapominamy o tym, co naprawdę ma dla nas znaczenie. Właśnie tutaj wdzięczność wchodzi do gry. To nie tylko siadanie z notesem i wymienianie rzeczy, za które jesteśmy wdzięczne, chociaż taki sposób też działa. To bardziej taka świadomość, że nawet w trudnych chwilach można znaleźć coś, za co warto podziękować.

Dlatego chcę Was zaprosić do tego małego, magicznego świata wdzięczności. Nie trzeba być psychologiem, by zrozumieć, że dziękowanie za to, co mamy, może naprawdę wpłynąć na nasze samopoczucie. To takie proste, a jednocześnie tak potężne.

Czy kiedyś zastanawialiście się, jakby było, gdybyśmy każdego dnia znalazły chwilę na to, aby pomyśleć o tym, co nas cieszy, co sprawia, że czujemy się szczęśliwe? Bo ja wiem, że to działa. Wdzięczność to taka tajemna broń, która pomaga zobaczyć pozytywy nawet w tych szarych, trudnych dniach.

Zapraszam Was do tej przygody wdzięczności razem ze mną. Niech nasze życie stanie się pełne małych, wdzięcznych momentów. Bo przecież jesteśmy niesamowite, a nasze życie zasługuje na to, byśmy dostrzegały te piękne drobiazgi. Razem możemy odkryć, jak wielka moc tkwi w tym małym, magicznym słowie – "dziękuję".



Życie czasem nas kopie, prawda? Stres, codzienne zmagania, czasem chwilowy zgrzyt. A wdzięczność, o dziwo, może być naszym asami w rękawie.

Bo pomyślcie o tym: zamiast ciągłego narzekania na to, co nam nie idzie, możemy spróbować spojrzeć na świat przez okulary wdzięczności. To nie oznacza, że musimy udawać, że wszystko jest piękne, kiedy jest szaro. Ale nawet w tych szarych momentach, gdy coś nam nie idzie, można znaleźć coś, za co być wdzięcznym.

Wdzięczność pomaga mi zobaczyć, że nawet jak jest trudno, to mam w życiu fajne kawałki. Nawet gdy jest burza, można znaleźć tę jedną kroplę deszczu, która jest jak magiczny klej, trzymający wszystko razem.

Dlatego zaczęłam zastanawiać się nad tym, jak wdzięczność może wpływać na naszą psychikę. W końcu, kiedy zaczynamy doceniać te małe rzeczy, zamiast tylko skupiać się na problemach, to coś się zmienia. No, przynajmniej u mnie tak jest.

Może nie jestem psychologiem, ale czuję, że to coś ma w sobie. Jakby taki mały przypomnienie, że życie nie zawsze musi być na maksa skomplikowane. Wdzięczność to jak taki codzienny moment zen, który pomaga w równoważeniu emocji.

Rozdział 1:

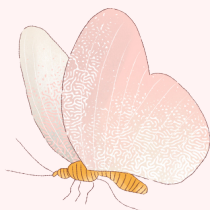
Psychologia Wdzięczności

Badania psychologiczne potwierdzają korzyści płynące z praktyki wdzięczności.

Okazuje się, że są tacy super ludzie, co przeprowadzili badania i dowiedli, że praktyka wdzięczności ma swoje super moce. Nie jestem ekspertem, ale wychodzi na to, że kiedy zaczynamy być wdzięczne za to, co mamy, dzieje się coś fajnego w naszej głowie.

Badania te potwierdzają, że regularne wyrażanie wdzięczności może zmniejszać stres, poprawiać samopoczucie i ogólnie działać jak taki boost dla psychiki. A my tu myślałyśmy, że to tylko takie gadanie "dziękuję"!

To odkrycie sprawiło, że zaczęłam zastanawiać się, co by było, gdybyśmy codziennie znalazły choć chwilę na to, by pomyśleć o rzeczach, za które jesteśmy wdzięczne. Nie trzeba wielkich cudów, czasem te drobne sprawy potrafią zrobić wielką różnicę.



Wyobraźcie sobie, że wdzięczność to jak taki magiczny filtr. Gdy go włączysz, wszystko wydaje się inaczej. Nawet te szare, zwykłe dni nabierają jakiegoś koloru. To jakby patrzeć na świat przez różowe okulary, ale bez przesady!

Kiedy zaczęłam praktykować wdzięczność, zaczęłam zauważać te wszystkie małe rzeczy, które wcześniej umykały mojej uwadze. Taki wszechobecny zapach kawy, ciepły promień słońca na skórze, czy nawet ten przyjemny szmer deszczu. Wdzięczność pomaga mi docenić to, co kiedyś było dla mnie normalne.

A co do życia - to nie chodzi o to, że zaczynamy odczuwać ogromną radość z każdego aspektu. Po prostu, nawet gdy pojawiają się schody, zaczynam patrzeć na nie inaczej. Zamiast zawsze narzekać na to, co nie idzie, zaczynam szukać tych małych, fajnych rzeczy, które mnie naprawdę cieszą.

Założmy, że życie to taki wielki obrazek. Kiedy skupiamy się na rzeczach, za które jesteśmy wdzięczne, to jakbyśmy malowali na nim kolorowe akcenty. A te szarości i czernie nagle stają się mniej ważne. To jakbyśmy sami sobie dodawały trochę magii do tego wielkiego obrazu naszego życia.

Rozdział 1:

Wdzięczność w Codziennych Sytuacjach Życiowych

Czy zdarzyło Wam się kiedyś wejść do pracy i zastanawiać, co tu się dzieje, czy to wszystko ma sens? Mnie to pewnie raz na jakiś czas, ale od kiedy zaczęłam praktykować wdzięczność, jakoś inaczej to widzę.

Wdzięczność pomaga mi dostrzegać te małe sukcesy, których wcześniej nie zauważałam. Nie chodzi o to, żeby tylko mrużyć "dziękuję" przy szefie, ale o to, żeby docenić nawet najmniejsze zwycięstwa. Nawet jeśli to tylko udane spotkanie czy pozytywny feedback od koleżanki z pracy.

Widzicie, to nie tylko taki magiczny skrót do awansu, ale bardziej taki sposób na odkrywanie radości w tym, co robimy. Praktyka wdzięczności pomaga mi spojrzeć na pracę z innej perspektywy, nawet gdy pojawiają się te irytujące sytuacje.

A co najważniejsze, pomaga mi skupić się na tym, co dla mnie ważne. Nie chodzi o to, żeby uwodzić się nadmiernym optymizmem, ale bardziej o to, żeby szukać tych pozytywnych momentów w codziennym zamieszaniu.



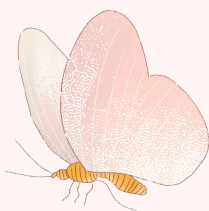
Wicie, czasami mamy te dni, kiedy nagle zdajemy sobie sprawę, że osiągnęliśmy coś fajnego w pracy. A ja zaczęłam zauważać, że często zapominamy popatrzeć na to z odpowiednią dozą wdzięczności.

Dziękczynienie za sukcesy zawodowe to coś więcej niż tylko powiedzenie "yay, udało się". To bardziej taki moment, żeby pomyśleć: "kur....ka, przepraszam za wyrażenie, ale jestem nieźle z siebie dumna!". Nawet gdy to tylko mała rzecz, jak skończenie projektu czy uznanie od szefa, warto to docenić.

Ale wiesz co jest jeszcze fajniejsze? Nauka na porażkach. Bo wiem, że czasem te nieudane momenty potrafią totalnie zepsuć humor. Ale z drugiej strony, to z nich często wyciągamy najwięcej nauki. Każda porażka to taka lekcja życia, która nas czegoś nauczyła.

Odkąd zaczęłam praktykować wdzięczność za sukcesy i porażki, zauważyłam, że to taka fajna równowaga. Nie jestem wpatrzona w sukcesy tak bardzo, żeby zapomnieć o tym, co mogę poprawić. I nie mam w sobie tyle zgorzknienia po porażkach, bo zamiast tego patrzę na nie jak na kroki do przodu.

Czy któraś z Was kiedyś pomyślała o tym, żeby po prostu powiedzieć "dziękuję" za te momenty w pracy?



Czasem w codziennym zamieszaniu zapominamy o tym, jak ważne są dla nas nasze bliskie relacje. No i wchodzi w grę wdzięczność – taka mała rzecz, która może robić wielką różnicę.

Wzmacnianie więzi rodzinnych to coś, co zaczęłam naprawdę doceniać od kiedy praktykuję wdzięczność. Zamiast tylko skupiać się na tym, co może irytować, zaczęłam szukać tych małych chwil, za które mogę być wdzięczna. Nawet w tych trudniejszych momentach potrafię znaleźć coś, co dodaje mi otuchy.

A co do przyjaźni, to wdzięczność sprawia, że zaczęłam bardziej doceniać te drobne, codzienne rzeczy. Dziękować koleżankom za wsparcie, nawet jeśli to tylko krótka wiadomość czy uścisk. Te małe akty wdzięczności potrafią zacieśnić więzi i pokazać, ile dla nas znaczą.

A teraz relacje partnerskie. Kiedy zaczęłam praktykować wdzięczność w związku, odkryłam, że to nie tylko takie gadanie "dziękuję" na oślep. To bardziej taka świadomość tego, co dla mnie partner robi, i szacunek dla tych małych

gestów. Nawet gdy partner włoży wysiłek w coś malutkiego, to dzięki wdzięczności zaczęłam to bardziej dostrzegać.



Jak wyrażać wdzięczność w relacjach? Bez filozoficznych zagadnień, tylko dziewczyna do dziewczyn, bo przecież wiemy, jak to jest!

1. Napisz Kartkę czy List:

Kiedy ostatnio wysłałaś komuś list lub kartkę z podziękowaniem? W dzisiejszych czasach pełnych wiadomości tekstowych to może być wyjątkowe i osobiście. Przyjemnie się czyta coś napisanego ręcznie!

2. Uścisk czy Masaż:

Czasem wystarczy tylko mocniejszy uścisk albo spontaniczny masaż pleców, żeby wyrazić wdzięczność. Działa jak magia!

3. Gotowanie czy Drobiazg z Kuchni:

Czy ktoś z Was uwielbia gotować? No to możecie sprawić komuś przyjemność ulubionym daniem lub słodkim wypiekiem. Bo przecież droga przez żołądek!

4. Wspólny Czas:

Czas to najcenniejszy prezent. Zorganizujcie wspólny wieczór, spacer czy weekendowy wypad. Dla mnie to jedna z najlepszych form wdzięczności!

5. Komplementy z Sercem:

Zamiast standardowych komplementów, spróbuj wyrazić wdzięczność w szczególny sposób. Powiedz, dlaczego akurat ta osoba jest dla Ciebie ważna i co w niej doceniasz.

6. Działaj Razem na Rzecz Innych:

Praktykujcie wdzięczność razem, pomagając komuś innemu. Wspólne działanie na rzecz innych może wzmacniać więzi i jednocześnie przynosić radość.

7. Słuchaj z Empatią:

Wdzięczność to nie tylko słowa, ale i gotowość do wysłuchania drugiej osoby. Czasem wystarczy, żebyś była tam dla kogoś, kto chce się podzielić swoimi myślami.

8. Drobiazgi, Które Mówią Wielkie Rzeczy:

To nie zawsze muszą być wielkie gesty. Czasem mały kwiatek, ulubiona czekolada czy zakupiona ulubiona kawa potrafią powiedzieć: "Dziękuję za to, że jesteś."

9. Zorganizujcie "Dzień Bez Powodu":

Wybierzcie dzień, który będziecie obchodzić bez żadnego konkretnego powodu. Po prostu, żeby okazać sobie nawzajem wdzięczność za to, że jesteście.

10. Użyj Słów:

Wreszcie, kiedy wszystko zawiedzie, zawsze są słowa. Po prostu powiedz komuś, że jesteś wdzięczna. To może brzmieć banalnie, ale czasem to wystarcza.

Czasem to właśnie te drobne rzeczy decydują o głębokości naszych relacji, prawda? A wiecie, że istnieje coś takiego jak pięć języków miłości? Gary Chapman opisał je jako różne sposoby wyrażania uczuć wobec bliskiej osoby, coś w rodzaju unikalnego slangu miłości.

Chodzi o to, że każda z nas preferuje dwa konkretniejsze języki miłości spośród pięciu: kontakt fizyczny, słowa, czas, przysługi i podarunki. I to sprawia, że nie doświadczamy miłości w identyczny sposób. Jesteśmy tak różne, jak piękne kwiaty w ogrodzie życia.

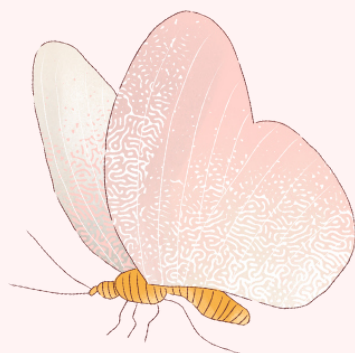
Dla tych, których językiem miłości są wyrażenia afirmatywne, słowa są jak magiczne zaklęcia. Ważne jest, aby usłyszeć, co w nas jest wyjątkowe. "Bardzo mi się podobało, kiedy zeszłej nocy przyrządziłaś kolację" czy "Kocham cię" - to dla nich jak najpiękniejsze nuty w serenadzie uczuć.

Inni z nas czują się najbardziej kochani, gdy ktoś zrobi dla nich drobną przysługę. Czasem to pomocna dłoń w trudnej sytuacji, a czasem zaskakujący gest zrozumienia. Akt miłości, drobna przysługa, jak zeskrabanie lodu z samochodu czy przygotowanie czegoś specjalnego, może sprawić, że ich serce rośnie z radości.

Podarunki są kolejnym językiem miłości. To nie tylko materializm, ale także gest docenienia. Może to być ulubiona czekolada, kawa czy kwiaty - istotne jest, aby pokazać, że znamy gust drugiej osoby.

Dla tych, którym najważniejszy jest wspólnie spędzony czas, jakość momentów razem jest bezcenna. Wspólna aktywność fizyczna, zwiedzanie, gra w gry czy po prostu czas bez rozpraszaćcych gadżetów - to dla nich prawdziwy dowód miłości.

I na koniec, dla tych, którym językiem miłości jest dotyk, bliskość cielesna ma ogromne znaczenie. Trzymanie za rękę, przytulanie, buziaki czy masaż - to dla nich jak magiczny eliksir uczuć.



Tak więc, Kochane, teraz, gdy znacie te różne języki miłości, zastanówcie się, jaki jest Wasz i Waszych bliskich. Spróbujcie używać go, aby jeszcze mocniej pielęgnować Wasze piękne kwiaty relacji.

Życie czasem nas zaskakuje, niestety nie zawsze w pozytywny sposób. W tych momentach, gdy wszystko wydaje się szare, praktyka wdzięczności działa jak promyk słońca w chmurach.

Wdzięczność pomaga znaleźć te małe światełko w tunelu, gdy czujemy się przytłoczone trudnościami. Nawet najmniejsze pozytywne elementy stają się źródłem otuchy.

To jak zmiana obiektywu aparatu, kiedy zaczynamy dostrzegać te drobne rzeczy, za które możemy być wdzięczne, zamiast skupiać się tylko na bólu. To taka mała przerwa od ciężkich myśli.

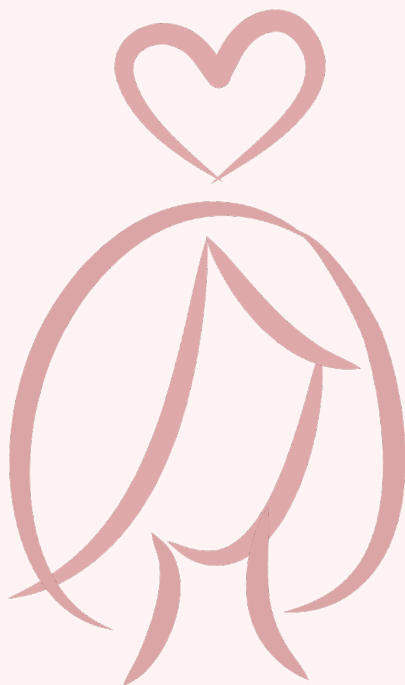
W trudnych chwilach, wdzięczność działa jak trening dla naszej psychiki, wzmacniając naszą odporność na trudności. To jak budowanie siły w elastyczności i wytrwałości.

Gdy jest ciężko, łatwo zapomnieć o chwilach radości. Wdzięczność to przypomnienie sobie o pozytywnych momentach, nawet gdy są one chwilowo zakryte smutkiem.

Wdzięczność to także inwestycja w pozytywne myślenie. Kiedy dostrzegasz dobro w trudnych chwilach, otwierasz furtkę dla kolejnych pozytywnych doświadczeń.

Praktykując wdzięczność w trudnych momentach, stajemy się inspiracją dla innych. Nasza siła i pozytywne podejście mogą zarazić otoczenie, tworząc wspólne źródło wsparcia.

Wdzięczność to taki wewnętrzny odpoczynek, który pomaga nam złapać oddech w trudnych sytuacjach i spojrzeć na życie z nowej perspektywy.



To pisanie swojej własnej historii, skupianie się na momentach, które nas budują i uczą, zamiast na nieszczęściach. Wdzięczność to jak tworzenie pozytywnej narracji dla naszego życia.

Chcę podzielić się z Wami kilkoma historiami kobiet, które znalazły siłę w wdzięczności wobec trudności. Bez zbędnych psychologicznych wywodów, tylko prawdziwe opowieści o sile kobiet!

1. Ania i Jej Codzienny Rytuał:

Ania miała okres pełen wyzwań - problemy w pracy, stres rodzinny. Postanowiła wprowadzić codzienny rytuał wdzięczności. Każdego wieczora zapisywała trzy rzeczy, za które była wdzięczna. To proste ćwiczenie pomogło jej znaleźć pozytywne aspekty nawet w najtrudniejszych dniach.

2. Kasia i Praktyka Wdzięczności z Dziećmi:

Kasia, matka samotnie wychowująca dwójkę dzieci, postanowiła wprowadzić praktykę wdzięczności w swoim domu. Razem z dziećmi codziennie wymieniali się tym, za co są wdzięczni. To stało się ich wspólnym momentem radości i wsparcia, pomagając im lepiej radzić sobie z trudnościami.

3. Magda i Zmiana Perspektywy:

Magda przeszła przez poważne problemy zdrowotne. Zamiast skupiać się na bólu, zaczęła szukać rzeczy, za które mogła być wdzięczna. Nawet w szpitalu dostrzegała miłe gesty personelu, cieszyła się z małych postępów w swoim zdrowiu. To pomogło jej utrzymać pozytywną perspektywę mimo trudności.

4. Ola i Wspólne Dzielenie się Wdzięcznością: Ola, która przeżyła trudny okres rozstania, zdecydowała się dzielić praktyką wdzięczności ze swoimi przyjaciółkami. Razem wymieniały się codziennie tym, co sprawiło im radość. To stało się swoistym wsparciem emocjonalnym, które pomagało im przetrwać trudne chwile.
5. Basia i Znalezienie Radości w Małych Rzeczach: Basia, która straciła pracę, postanowiła skoncentrować się na wdzięczności za małe, codzienne radości. Zaczęła doceniać czas spędzony z rodziną, piękno otaczającej przyrody, a nawet możliwość samorozwoju. To pomogło jej znaleźć motywację do znalezienia nowej ścieżki zawodowej.

Rozdział 3:

Wdzięczność a Zdrowie Psychiczne Kobiet

Badania potwierdzają, że praktyka wdzięczności ma naprawdę fajne efekty na nasze życie. Otóż, kiedy zaczynamy sobie uświadamiać, za co jesteśmy wdzięczne, coś magicznego się dzieje.

Po pierwsze, coś dla tych, które czasami czują się przytłoczone stresem. Badania wskazują, że praktykowanie wdzięczności może pomóc w redukcji stresu. Czy to nie jest niesamowite? Ta mała rzecz może działać jak taki magiczny odkurzacz na nasze nerwy.

A teraz druga ciekawostka - poprawa samopoczucia. No, kto by nie chciał się czuć lepiej, prawda? Badania pokazują, że kiedy zaczynamy regularnie dostrzegać dobro wokół nas, nasze ogólne samopoczucie idzie w górę. To jak taka domino - jedno dobre czucie pociąga za sobą kolejne.

Chciałam się tym z Wami podzielić, bo czasem w zgiełku codziennego życia zapominamy, jakie potężne narzędzie mamy pod ręką. Po prostu zatrzymajmy się na chwilę, pomyślmy o tym, za co jesteśmy wdzięczne, i zobaczymy, co się stanie.

Praktykowanie wdzięczności może być jak taki mały skarb, który niesie ze sobą dużo korzyści, zwłaszcza w kontekście terapii.

Po pierwsze, kiedy zaczynamy doceniać te drobne rzeczy w życiu, za które jesteśmy wdzięczne, może to pomóc nam bardziej skupić się na pozytywnych aspektach. W terapii psychologicznej to jak taka fajna podpora, która pomaga zbudować solidne fundamenty dla naszego dobrostanu emocjonalnego.

Po drugie, praktyka wdzięczności może być elementem terapii, który pozwala nam zobaczyć życie z innej perspektywy. Czasem, gdy jesteśmy w środku trudności, łatwo zapominać o tych jasnych momentach. Terapeuta może pomóc nam to dostrzec i skierować nasze myśli w bardziej pozytywnym kierunku.

No i jeszcze jedno – to taki rodzaj "ćwiczenia umysłowego". Terapia psychologiczna często wymaga pracy nad naszym myśleniem i podejściem do życia. Wdzięczność może być jak taka gimnastyka dla naszego umysłu, pomagając nam budować siłę psychiczną i elastyczność.

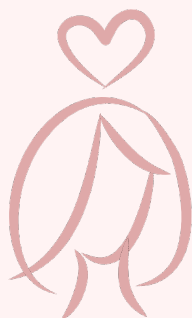
Rozdział 4:

Praktyczne Kroki do Wdrażania Wdzięczności w Życiu Kobiety

Dziennik Wdzięczności:

Chcę się z Wami podzielić takim małym, ale fajnym nawykiem, który może wprowadzić do Waszego życia trochę więcej radości – prowadzeniem dziennika wdzięczności. Bez żadnych skomplikowanych teorii, po prostu dziewczyna do dziewczyn!

Znajdź Fajny Zeszyt: Na początek, warto znaleźć taki zeszyt, który będzie dla Ciebie inspirujący. Może być kolorowy, ozdobny albo po prostu taki, który wpadnie Ci w oko. To jak taki mały rytuał, który sprawia, że zaczynasz dzień z uśmiechem.



Startuj od Małego: Nie trzeba zaczynać od wielkich rzeczy. Zapisuj nawet najmniejsze momenty, za które jesteś wdzięczna. Mogą to być drobne uśmiechy, miłe gesty czy chwile spokoju. Warto zaczynać od małych kroczków!

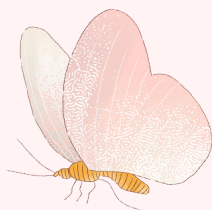
Regularność to Klucz: Staraj się to robić regularnie, najlepiej codziennie. To jak taki mały odpoczynek dla duszy, który sprawi, że zaczniesz bardziej doceniać życie. Nawet w tych najzwyczajniejszych chwilach tkwi mnóstwo wdzięczności.

Poranne albo Wieczorne Myślenie: Każda pora dnia jest dobra! Możesz zaczynać dzień od zapisywania rzeczy, za które jesteś wdzięczna, albo wieczorem, podsumowując cały dzień. To zależy od Ciebie i Twojego rytmu życia.

Dziel się Znalezioną Wdzięcznością: A może chciałabyś dzielić się swoimi wdzięcznymi myślami z innymi? To super pomysł! Możesz wrzucić zdjęcie do dziennika online, podzielić się w grupie czy po prostu opowiedzieć przyjaciółce. Razem wdzięczność jest jeszcze piękniejsza! Ja na przykład codziennie piszę o swojej wdzięczności na facebooku.

Nie Bój się Powtórzeń: Jeśli pewne rzeczy będą się pojawiać często, to w porządku! To znaczy, że te chwile są dla Ciebie ważne. Wdzięczność to jak odkrywanie skarbów w codziennym życiu, a nie muszą być one zawsze różne.

Rób To dla Siebie: Pamiętaj, że prowadzisz dziennik wdzięczności dla siebie, nie dla innych. To Twoje miejsce, gdzie możesz być szczerą ze sobą i czerpać radość z tych małych, pięknych chwil.



Oto kilka super prostych ćwiczeń i pytań, które pomogą Wam zacząć praktykę dziękczynienia. Bez skomplikowanych teorii, tylko trochę dziewczęcej mądrości, co powiecie?

1. Pytania na Dobry Start:

Zaczynamy od prostych pytań! Co dzisiaj sprawiło Ci radość? Za co dziś jesteś szczególnie wdzięczna?

Warto zastanowić się nad tymi kwestiami każdego dnia, to jak taka mini podróż w poszukiwaniu dobra.

2. "Trzy Rzeczy" Codziennie:

Każdego wieczora zanim pójdziecie spać, zastanówcie się nad trzema rzeczami, za które jesteście wdzięczne.

Mogą to być nawet najmniejsze drobiazgi, które sprawiły, że dzień był lepszy. To takie szybkie ćwiczenie, a efekt może być naprawdę fajny!

3. Dziennik Wdzięczności w Pracy:

Jeśli macie chwilę na przerwie w pracy, spróbujcie napisać jedną rzecz, za którą jesteście wdzięczne.

To może pomóc przerwać monotonię dnia i skupić się na pozytywnych aspektach.

4. Spacer z Wdzięcznością:

Podczas spaceru spróbujcie skoncentrować się na tym, co wokół Was jest piękne. To mogą być kwiaty, ptaki czy ciepłe promienie słońca. W miarę możliwości spróbujcie dostrzegać nowe rzeczy, za które możecie być wdzięczne.

5. Wdzięczność dla Innych:

Raz na jakiś czas zróbcie sobie zadanie, by znaleźć coś pozytywnego u innych ludzi. To może być drobny gest, uśmiech czy pomocna rada. Wdzięczność może się szerzyć, jak fala dobrej energii!

6. Wdzięczność w Pracy Nad Sobą:

Zastanówcie się nad jakimś wyzwaniem, jakie ostatnio podjęłyście i co z tego wynikło pozytywnego. Nawet jeśli to była mała zmiana, zapiszcie to. To taki sposób na docenienie swojego własnego wysiłku!

7. "Wdzięczność za Każdym Razem" - Gra:

Zaproponujcie sobie grę! Za każdym razem, gdy coś Was zirytuje czy zasmuci, spróbujcie znaleźć przynajmniej jedną pozytywną stronę tej sytuacji. To jak taki trening na optymistyczne spojrzenie na życie.

Codzienny Rytuał Wdzięczności:

Mam dla Was kilka pomysłów na proste rytuały, które możecie wprowadzić do swojego codziennego życia, zamiast pisanie dziennika wdzięczności.

Rano, gdy pijecie swoją ulubioną kawę, zastanówcie się przez chwilę nad tym, za co jesteście wdzięczne. To taki mały rytuał na dobry początek dnia.

Podczas spaceru, zamiast myśleć o sprawach, które was martwią, skupcie się na tym, co Was otacza i za co możecie być wdzięczne. To jak taki spacer pełen pozytywnych myśli.

Przed snem, zamiast pisać w dzienniku, po prostu zamknijcie oczy i wymieńcie w myślach trzy rzeczy, za które dziś jesteście wdzięczne. To taki wieczorny rytuał spokoju.

Raz na jakiś czas napiszcie krótki list do samej siebie, w którym wymienicie rzeczy, za które jesteście teraz wdzięczne. Otwórzcie go za kilka miesięcy, żeby zobaczyć, jak się zmieniło Wasze spojrzenie na życie. To świetne ćwiczenie, które często wykorzystuję. Jest taka aplikacja i strona www.e-wehikul.pl. Tam możesz napisać mail do siebie i zaplanować przyszłą datę dostarczenia. Polecam!

Podczas gotowania czy pieczenia, zastanówcie się, za co dziś możecie być wdzięczne. To taki smaczny sposób na dodanie pozytywnego akcentu do codziennego posiłku.

Kiedy jedziecie do pracy czy na zakupy, poświęćcie chwilę na wymienienie w myślach kilku pozytywnych rzeczy. To taka mała dawka dobrego nastroju przed wejściem w wir codziennych spraw.

Przy okazji popracujesz nad swoją uważnością. Nad byciem „tu i teraz” i dostrzegania swoich emocji, otoczenia i najważniejsze – zmysłów! Aby ją ćwiczyć, skup się w danej chwili na każdym z pięciu zmysłów. Co widzisz? Jaka jest faktura obiektów przed Tobą? Co jest blisko, a co daleko? Co widzisz wyraźnie, a co nie? Co słyszysz? Jakie dźwięki są najbardziej intensywne, a które najmniej słyszalne? Co czujesz swoim nosem? Czy czujesz zapach przyjemny, czy nie przyjemny? Silny, czy słaby? Co czujesz na swoim ciele? Trzymasz coś w dłoniach? Czy jest Ci zimno, czy ciepło? Czy masz wygodne ubranie? Jakie masz ułożenie ciała? Czy jest Ci wygodnie? Co czujesz na swoim języku? Jakie to są smaki? Silne, czy subtelne? Które doznanie Ci się podoba? Za które jesteś wdzięczna, a o których chcesz zapomnieć? Poczuj wdzięczność za swoje zmysły! Dzięki nim codziennie odbierasz świat!

Rozdział 5:

Wdzięczność Podnosi Pewność Siebie

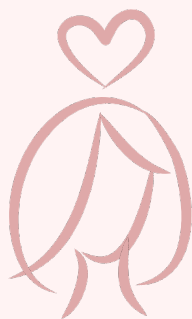
Kiedy zaczynamy praktykować wdzięczność, zaczynamy też dostrzegać nasze własne siły i umiejętności. Zamiast skupiać się na tym, czego nie potrafimy, zaczynamy doceniać to, co robimy dobrze. To jak taki mały boost dla poczucia własnej wartości.

Wdzięczność pomaga nam przestawić myślenie na tryb "szklanka naprawdę jest w połowie pełna". Zamiast zwracać uwagę na nasze niedoskonałości, zaczynamy dostrzegać te pozytywne cechy i doświadczenia, które tworzą naszą wyjątkową historię.

Kiedy praktykujemy wdzięczność, zaczynamy lepiej odbierać komplementy od innych. Zamiast je bagatelizować, zaczynamy doceniać i dziękować za uznanie. To wpływa na to, jak postrzegamy siebie i nasze osiągnięcia.

Praktykowanie wdzięczności to jak pisanie własnej pozytywnej historii. Zamiast zanurzać się w negatywnych myślach, zaczynamy tworzyć opowieść o naszym życiu, gdzie główną rolę odgrywają sukcesy, radości i nasze wartości.

Wdzięczność działa jak taka mała siłownia dla naszej pewności siebie. Kiedy dostrzegamy, za co jesteśmy wdzięczne, budujemy też wewnętrzną siłę, która pomaga nam radzić sobie z trudnościami i wyzwaniem.



Kiedy praktykujemy wdzięczność, coś magicznego zaczyna się dziać. To jak otwarcie okna na świeży powiew pochłoniętego codziennym zamieszaniem życia. Wdzięczność staje się tym magicznym kluczem, który otwiera drzwi do naszej wewnętrznej siły.

Zaczynamy dostrzegać nasze własne umiejętności, siłę i wartość. To jak taki mały rewolucyjny akt, który mówi nam, że jesteśmy ważne, że mamy wiele do zaoferowania temu światu. Wdzięczność jest jak paliwo dla naszej pewności siebie.

Kiedy jesteśmy wdzięczne, przestajemy się porównywać do innych i zaczynamy doceniać to, co już posiadamy. To jak wyjęcie mocy z porównywania się z innymi kobietami, bo wszyscy jesteśmy na swojej jednej, niepowtarzalnej ścieżce życiowej.

Wdzięczność sprawia, że stajemy się bardziej otwarte na komplementy i uznanie od innych. Nie bagatelizujemy swoich sukcesów, ale zaczynamy z dumą je nosić. To jak taki proces budowania solidnych fundamentów pod nasze poczucie wartości.

A gdy wdzięczność staje się codziennym nawykiem, to jak nasza własna supermoc. Wzmocnione wdzięcznością kobiety potrafią przenosić góry, bo zaczynają dostrzegać pozytywne strony nawet w najtrudniejszych sytuacjach. To jak taka siła, która rodzi się z wdzięczności.

Podsumowanie:

Droga do Wzmocnionej Psychiki przez Wdzięczność

Jak zintegrować wdzięczność w różnych sferach życia?

Zamiast tylko narzekać na obowiązki w pracy, spróbujcie zauważać pozytywne aspekty swojej pracy. Nawet najmniejsze sukcesy czy sympatyczne gesty współpracowników mogą być powodem do wdzięczności.

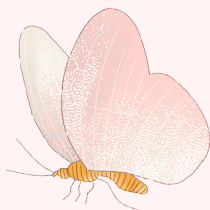
Codziennie zastanówcie się nad tym, za co jesteście wdzięczne w waszej rodzinie. To może być wsparcie partnera, uśmiech dziecka czy czas spędzony z bliskimi. Wdzięczność wzmacnia więzi rodzinne.

W związku z partnerem, zamiast skupiać się na niedoskonałościach, starajcie się dostrzegać pozytywne cechy i momenty. Wdzięczność w relacjach sprawia, że doceniamy drugą osobę jeszcze bardziej.

Nawet jeśli zdrowie nie zawsze dopisuje, zastanówcie się, za co możecie być wdzięczne w kontakcie waszego ciała. Czasem to, co działa dobrze, staje się dla nas tak oczywiste, że zapominamy o wdzięczności za to dobrostanie.

Podczas praktykowania hobby czy pasji, skupcie się na radości, jaką to Wam sprawia. Wdzięczność za chwilę spędzoną na robieniu czegoś, co kochacie, sprawi, że to stanie się jeszcze bardziej wartościowe.

Nawet w zwykłych czynnościach, takich jak gotowanie czy sprząatanie, zintegrujcie wdzięczność. Za smaczny posiłek, za porządek w domu – te drobnostki także mogą być źródłem radości.



Wdzięczność to taki mały klucz, który otwiera drzwi do pełniejszego życia. Warto spróbować zintegrować ją we wszystkich sferach naszego codziennego istnienia.

Wdzięczność to nie tylko słowo, to taka mała siła, która potrafi zdziałać cuda w naszym codziennym życiu. Kiedy zaczynamy praktykować wdzięczność, zauważamy te drobne cuda, które są tuż przed nami.

To nie tylko o dziękowaniu za rzeczy wielkie i spektakularne, ale też za te najmniejsze, często niedoceniane chwile. Wdzięczność to jak taki magiczny filtr, przez który zaczynamy dostrzegać dobro, nawet gdy świat wokół wydaje się szary.

Praktyka wdzięczności to jak taki mały rytuał, który sprawia, że codzienne życie staje się pełniejsze. Zaczynamy doceniać

siebie, innych i to, co mamy. To jak taka radosna droga do odkrywania piękna ukrytego w prostych rzeczach.

Wdzięczność to nie tylko odczuwanie, ale też wyrażanie. Kiedy dzielimy się naszą wdzięcznością, tworzymy piękny łańcuch pozytywności. To jak taka wspólna podróż, gdzie razem z innymi kobietami odkrywamy, jak wiele mamy powodów do radości.

I na koniec, warto pamiętać, że wdzięczność to nie tylko kwestia dobrych chwil. To jak taki mały kompas, który wskazuje nam drogę nawet w trudnych momentach. Bo czasem to właśnie w najcięższych chwilach potrafimy znaleźć najwięcej powodów do wdzięczności.



Perspektywy na przyszłość mogą wydawać się czasem niepewne, pełne pytań i niewiadomych. Ale wiecie co? Praktyka wdzięczności to taki mały magiczny klucz do odblokowania piękna, które czeka na nas.

Kiedy zaczynamy dostrzegać te drobne powody do wdzięczności, otwieramy drzwi do pozytywnych możliwości. To jak taki optymistyczny kierunek, który pomaga nam

skoncentrować się na tym, co dobre, nawet gdy droga przed nami wydaje się kręta.

Niech praktyka wdzięczności będzie jak taki mały rytuał, który towarzyszy Wam w podróży przez życie. Bo tak naprawdę, to nie tylko odbieranie, ale także dzielenie się wdzięcznością z innymi. Wspólnie tworzymy piękny krąg pozytywności.

Tak więc, Dziewczyny, niech praktyka wdzięczności stanie się Waszym małym towarzyszem nawet w tych trudniejszych momentach. Znajdźcie choć jedną rzecz każdego dnia, za którą możecie być wdzięczne. To jak taka mała iskra, która rozświetli nawet najciemniejsze chwile.

Kontynuujcie praktykę wdzięczności, bo to może być Wasza tajna broń do radzenia sobie z przyszłością.

Ściskam mocno i trzymam kciuki za Wasze piękne, wdzięczne serca!

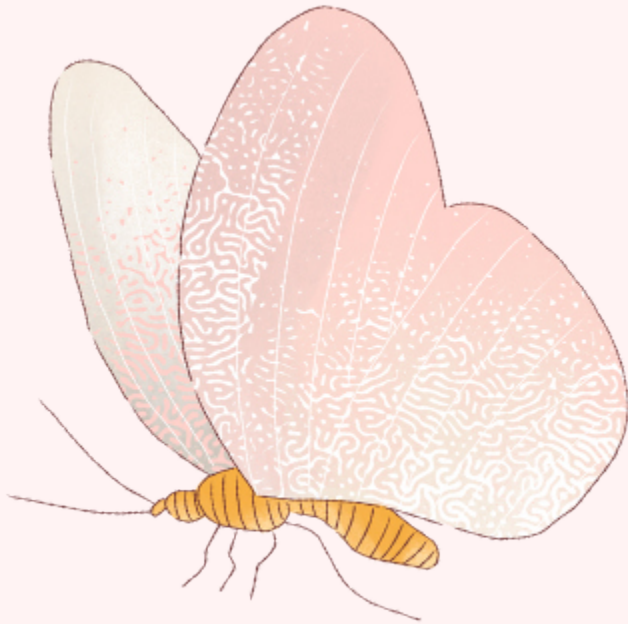
Magdalena Rolnik

Dziękuję, że przeczytałaś mój ebook. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat wdzięczności, obserwuj mój profil na facebooku:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100082989686128>

A jeśli uważasz, że to, co robię ma wartość, postaw mi wirtualną kawę:

<https://buycoffee.to/magdalenarolnik>



Skład i łamanie:
Ireneusz IRYS Rolnik



U *irysa.pl*