

Dzban wdzięczności

Kreatywność w radzeniu sobie z samotnością (Ćwiczenie 7/12)

OPIS

Niezwykle łatwe ćwiczenie, które może mieć duży wpływ na samopoczucie i nastawienie, jest to prowadzenie dzbanka wdzięczności.

CELE

1. Pomaganie ludziom w odkrywaniu powodów, za które są wdzięczni, rozwijanie poczucie wdzięczności.
2. Wprowadzenie nawyku doceniania małych rzeczy w życiu
3. To również zmniejsza inne negatywne uczucia, takie jak samotność

POTRZEBNE MATERIAŁY

- Słoik (lub pudełko)
- Wstążka
- Naklejki
- Brokat lub cokolwiek innego, czym chcesz ozdobić słoik,
- Papier, długopis lub ołówek

REALIZACJA - INSTRUKCJA

1. Znajdź słoik lub pudełko, które posłuży jako twój dzban wdzięczności.
2. Dodaj do niego dowolne dekoracje, aby nadać mu atrakcyjny wygląd. Możesz użyć naklejek, pomalować słoik, owinąć go wstążką, dodać brokat lub zastosować inne pomysły, które przyjdą Ci do głowy.
3. Najważniejszym etapem będzie codzienne zatrzymywanie się i przypominanie sobie o co najmniej trzech rzeczach, za które jesteś wdzięczny. To mogą być drobne radości, takie jak filiżanka kawy w ulubionym miejscu, albo głębokie uczucia, takie jak miłość od przyjaciela lub partnera. Codziennie zapisuj te powody na małych karteczkach i wkładaj je do swojego dzbanka

wdzięczności.

MOŻLIWE MODYFIKACJE

Aby rozbudować to ćwiczenie, możesz skorzystać z kilku słoików, z których każdy będzie przeznaczony na konkretny obszar wdzięczności. Na przykład, jeden słoik możesz zarezerwować na osoby, za które jesteś wdzięczny, drugi na chwile, za które jesteś wdzięczny, i tak dalej. Dzięki temu, będziesz mógł bardziej skupić się na różnych aspektach swojego życia, za które czujesz wdzięczność, i zachować porządek w swoich refleksjach.

OCZEKIWANE EFEKTY

Osoby starsze odkrywają, że mają dzbanek wypełniony powodami do wdzięczności, co pozwoli im docenić życie, które prowadzą. Dodatkowo, to ćwiczenie będzie sprzyjać kształtowaniu nawyku okazywania wdzięczności. Jeśli kiedykolwiek potrzebują krótkiego zastrzyku motywacji lub czują się szczególnie przygnębione, wystarczy wyjąć kilka notatek ze słoika, aby przypomnieć sobie o swoich radościach. To proste działanie pozwoli im lepiej cieszyć się drobnymi radościami i zauważać pozytywne aspekty swojego życia.

Pamiętaj o tym, że adekwatność, użyteczność oraz efektywność poszczególnych ćwiczeń zależy od kondycji psychofizycznej seniorów i senierek, konkretnej sytuacji, kontekstu społeczno-kulturowego, a także doświadczenia i kompetencji opiekunów.