

Drzewo wdzięczności

Kreatywność w radzeniu sobie z lękiem (Ćwiczenie 8/12)

OPIS

Praktykowanie wdzięczności może mieć ogromną moc. Wprowadza się je w różnych metodach, systemach i podejściach, które mają na celu uczynienie nas bardziej szczęśliwymi, poprawienie samopoczucia oraz relacji z innymi. Takie podejścia to między innymi psychologia pozytywna, mindfulness i komunikacja bez przemocy. Dzięki praktykowaniu wdzięczności możemy zmieniać automatyczne myśli i powtarzające się myślenie (ruminacje), koncentrując się na teraźniejszości i pozytywnych aspektach naszego życia, nawet jeśli istnieją pewne trudności.

W ten sposób możemy zwiększyć akceptację i nawet poczucie szczęścia, co jest ważne, zwłaszcza gdy niektóre aspekty naszego życia nie spełniają naszych oczekiwań. Praktykowanie wdzięczności może być niezwykle korzystne, ponieważ pozwala nam bardziej świadomie dostrzegać dobre rzeczy, które nas otaczają, a także doceniać małe radości dnia codziennego. Poprzez tę praktykę możemy zauważyć pozytywne zmiany w naszym życiu i lepiej radzić sobie z trudnościami, które się pojawiają..

CELE

1. Skup się na pozytywnych aspektach, małe rzeczy, które mają znaczenie, sprawiają, że jesteśmy szczęśliwi; poprawiają samopoczucie psychiczne.
2. Zmniejszenie niepokoju, negatywnych myśli, ruminacji.
3. Stwórz nawyk bycia wdzięcznym / pozytywnego myślenia.

POTRZEBNE MATERIAŁY

- kolorowe arkusze papieru
- sznurki lub wstążki



<https://creatingwellbeing.eu/>



Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.

- nożyczki
- gałązki lub gałęzie drzew
- wazon.

REALIZACJA - INSTRUKCJA

1. Przygotuj kilka wyciętych liści, które posłużą jako szablony.
2. Odrysuj liście na kolorowym papierze.
3. Wytnij liście, zrób mały otwór w każdym z nich, przewlecz sznurek lub wstążkę przez każdy otwór.
4. Umieść gałąź w wazonie. Możesz użyć kamyków i włożyć je do wazonu, aby gałązki były bardziej stabilne i umieszczone w środku.
5. Napisz na każdym liściu, za co jesteś wdzięczny.
6. Zawieś liście na gałęziach.

MOŻLIWE MODYFIKACJE

1. Drzewo wdzięczności to wspiana aktywność, którą można wykonać zarówno indywidualnie, jak i w grupach.
2. Jeśli zdecydujemy się na stworzenie fizycznego drzewa, możemy umieścić je w pokoju jako piękną dekorację, która będzie przypominać nam o wszystkich rzeczach, za które jesteśmy wdzięczni. Co jakiś czas możemy również dodawać liście z kolejnymi wdzięcznymi myślami.
3. Alternatywnie, drzewo wdzięczności może przybrać formę plakatu na ścianie, na którym będziemy mogli przyklejać liście z naszymi wdzięcznymi wyrazami.
4. To proste ćwiczenie cieszy się dużą popularnością jako praktyka wdzięczności i może być wspianą okazją do wspólnego spędzenia czasu przez seniorów w domach opieki z dziećmi, innymi członkami rodziny lub przyjaciółmi.
5. Jeśli preferujemy rozwiązania cyfrowe, możemy również stworzyć drzewo wdzięczności online, co pozwoli nam na elastyczność i łatwy dostęp do naszych notatek wdzięczności.

OCZEKIWANE EFEKTY



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.

- lepszy nastrój
- częstsze pozytywne myślenie,
- lepsze samopoczucie i zmniejszony niepokój.

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.



<https://creatingwellbeing.eu/>



Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.