

BORCAN DE RECUNOȘȚINȚĂ

*Creativitatea aplicată la singurătate
(Activitatea 7/12)*

DESCRIERE

Un exercițiu extrem de simplu, care poate avea un mare impact asupra bunăstării și atitudinii tale, este păstrarea unui borcan al recunoștinței.

OBIECTIVE

1. Dezvoltarea sentimentului de recunoștință ajutându-i pe oameni să descopere motivele pentru care sunt recunoscători
2. Creează-ți un obicei de a fi recunoscător pentru lucrurile mărunte din viață
3. Reducerea altor sentimente negative, cum ar fi singurătatea

RESURSE ȘI MATERIALE

1. Un borcan (se poate folosi și o cutie)
2. Panglică
3. Autocolante
4. Sclipici, sau orice altceva cu care doriți să decorați borcanul, hârtie, un pix sau un creion și apreciere

IMPLEMENTARE - INSTRUIRE

Pasul 1: Găsiți un borcan sau o cutie.

Pasul 2: Adăugați în borcan orice decorațiuni doriți. Puteți adăuga autocolante pe laterale, puteți picta borcanul, îl puteți lăsa simplu, puteți înfășura o panglică în jurul gâtului, îl puteți face să strălucească cu lipici transparent și sclipici sau puteți face orice altceva vă trece prin cap pentru a-l face atractiv.

Pasul 3: Cea mai importantă fază care se va desfășura în fiecare zi. Pe parcursul zilei, luați în considerare cel puțin trei lucruri pentru care sunteți recunoscător. Poate fi atât de simplu ca o ceașcă de cafea în locul preferat sau la fel de magnific ca dragostea unui prieten sau partener special. Faceți acest lucru în fiecare zi, scrieți ceea ce vă este recunoscător pe mici bucățele de hârtie și umpleți borcanul.

MODIFICĂRI POSIBILE

Pentru a extinde această activitate, se pot folosi mai multe borcane, fiecare dintre ele pentru un anumit domeniu, de exemplu: Un borcan pentru persoanele pentru care ești recunoscător, un borcan pentru momentele pentru care ești recunoscător etc.

REZULTATELE AȘTEPTATE

Persoanele în vârstă vor descoperi în cele din urmă că au un borcan plin de mai multe cauze pentru care să fie recunoscători și că există o mulțime de motive pentru a aprecia viața pe care o trăiești. În plus, se va promova obiceiul de a arăta recunoștință. Scoateți câteva notițe din borcan dacă aveți nevoie de un scurt impuls de motivație sau dacă vă simțiți deosebit de deprimat și aveți nevoie de un memento al binecuvântărilor dumneavoastră.