

POMUL RECUNOȘȚINȚEI

Creativitatea aplicată la anxietate (Activitatea 8/12)

DESCRIERE

Practicarea recunoștinței poate fi puternică. Ea este inclusă în diverse metode, sisteme și abordări care sunt concepute sau definite pentru a ne face mai fericiți, pentru a ne îmbunătăți bunăstarea, relațiile interpersonale și comunicarea, cum ar fi psihologia pozitivă, mindfulness, comunicarea non-violentă. Ajută la schimbarea gândurilor automate și a ruminărilor, la concentrarea asupra prezenței și a lucrurilor pozitive (chiar dacă alte aspecte sunt mai rele decât ne-am dori) și la creșterea acceptării, chiar a sentimentului de fericire.

OBIECTIVE

1. Concentrează-te asupra aspectelor pozitive, lucrurile mici care contează ne fac fericiți; crește bunăstarea mentală.
2. Reduceți anxietatea, gândurile negative, ruminările.
3. Creați-vă un obicei de a fi recunoscător / gândire pozitivă.

RESURSE ȘI MATERIALE

- foi de hârtie colorată
- sfori sau panglici
- foarfece
- crengi sau ramuri de copac
- o vază.

IMPLEMENTARE - INSTRUIRE



<https://creatingwellbeing.eu/>



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

Renunțare: Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.

1. Pregătiți câteva decupaje de frunze pentru a le folosi ca șabloane pentru frunze.
2. Trasează frunzele pe hârtie colorată.
3. Decupați frunzele, faceți câte o gaură mică în fiecare, treceți o sfoară sau o panglică prin fiecare gaură.
4. Puneți ramura de copac sau crenguța în vază. Puteți folosi pietre sau și să le puneți în vază pentru a face crengile mai stabile și a le așeza în mijloc.
5. Scrie pe fiecare frunză pentru ce ești recunoscător.
6. Atârnați frunzele pe ramuri.

MODIFICĂRI POSIBILE

1. Arborele recunoștinței poate fi pregătit individual sau în grup.
2. Bradul poate rămâne în cameră pentru a fi un decor frumos, pentru a ne aminti de toate lucrurile pentru care suntem recunoscători, dar și pentru a adăuga frunze din când în când.
3. Copacul poate avea și o formă de afiș pe perete pentru a lipi frunzele de el.

Exercițiul este foarte popular, ca o practică simplă de recunoștință, și poate fi făcut și de către persoanele în vârstă, ca o activitate împreună cu copiii, alți membri ai familiei sau prieteni, în cadrul unei case de îngrijire.

Puteți chiar să creați un copac digital al recunoștinței online!

REZULTATELE AȘTEPTATE

- dispoziție mai bună
- să gândești pozitiv mai des,
- creșterea stării de bine și reducerea anxietății.