



Wdzięczność i codzienna radość



Zeszyt ćwiczeń do zauważania dobra,
prostych przyjemności i małych momentów,
które wzmacniają życie



Praktyczny przewodnik do świadomego pisania,
codziennej uważności, doceniania siebie, relacji
i zwykłych chwil bez presji idealnego szczęścia.

Informacje o korzystaniu z materiału

Przeznaczenie

Ten zeszyt ćwiczeń został przygotowany jako materiał edukacyjny i rozwojowy wspierający autorefleksję, codzienną uważność, praktykę wdzięczności, samoopiekę emocjonalną i budowanie łagodniejszego kontaktu z codziennością. Nie zastępuje psychoterapii, diagnozy medycznej, leczenia psychiatrycznego ani indywidualnej konsultacji ze specjalistą zdrowia psychicznego.

Bezpieczeństwo

Ważna informacja: Jeśli przeżywasz silny kryzys emocjonalny, masz myśli o zrobieniu sobie krzywdy lub czujesz, że nie jesteś bezpiecznie, natychmiast skontaktuj się z lokalnymi służbami ratunkowymi, specjalistą zdrowia psychicznego albo zaufaną osobą.

Prawa autorskie

Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiał przeznaczony jest wyłącznie do użytku osobistego. Zabrania się kopiowania, odsprzedaży, publicznego udostępniania, rozpowszechniania i modyfikowania treści bez zgody właściciela praw.

Spis treści

Wprowadzenie	03	Radość, relacje i obecność	22
Wejście w praktykę wdzięczności	04	Ludzie, za których jestem wdzięczna	23
Jak korzystać z tego zeszytu	05	Jak wyrażać wdzięczność innym	24
Czym jest wdzięczność?	06	Bliskość przez małe gesty	25
Mój punkt startowy	07	Radość bez poczucia winy	26
Radość bez presji	08	Co odbiera mi radość?	27
Moja intencja codziennej uważności	09	Codzienna praktyka i integracja	28
Zauważanie dobra w zwykłym dniu	10	Poranny rytuał wdzięczności	29
Małe rzeczy, które mnie wspierają	11	Wieczorne domknięcie dnia	30
Dziennik trzech dobrych momentów	12	Tygodniowy dziennik wdzięczności	31
Moje zmysły i proste przyjemności	13	Plan 30 dni codziennej radości	32
Wdzięczność za ciało	14	Karta powrotu do wdzięczności	33
Zatrzymuję się przy tym, co już mam	15	Mój osobisty bank radości	34
Wdzięczność wobec siebie i swojej historii	16	Rytuał świętowania małych kroków	35
Za co mogę sobie podziękować?	17	Wdzięczność w trudnym dniu	36
Doceniam swoje wysiłki	18	List do przyszłej siebie	37
Lekcje z trudnych etapów	19	Moja mapa codziennej radości	38
Moje mocne strony	20	Deklaracja wdzięczności i radości	39
List wdzięczności do siebie	21		

Zanim zaczniesz zauważać więcej dobra

Wdzięczność nie polega na udawaniu, że wszystko jest dobrze. Nie polega na ignorowaniu bólu, zmęczenia, rozczarowania ani problemów. Wdzięczność jest praktyką zauważania tego, co nadal wspiera życie, nawet wtedy, gdy nie wszystko jest idealne.

Możesz być zmęczona i jednocześnie wdzięczna za jeden spokojny oddech. Możesz przeżywać trudny etap i jednocześnie zauważyć mały gest życzliwości. Możesz nie mieć wszystkiego, czego pragniesz, i jednocześnie zobaczyć coś, co już jest obecne.

Ten zeszyt pomoże Ci ćwiczyć właśnie taką wdzięczność: prawdziwą, spokojną, bez presji i bez udawania. Będzie zapraszał Cię do codziennej radości, która nie musi być głośna. Czasem radość jest cicha. Czasem jest filiżanką herbaty, ciepłym światłem, rozmową, odpoczynkiem, zdaniem wsparcia albo chwilą, w której czujesz: „jestem tutaj”.



Dziś przychodzę do tej praktyki z:



Najtrudniej mi zauważać dobro, gdy:



Najbardziej tęsknię za radością w obszarze:



Chcę dać sobie zgodę na:

Moduł 01

Wejście w praktykę wdzięczności

Wdzięczność zaczyna się od zatrzymania. Nie musisz zmuszać się do radości. Wystarczy, że zaczniesz zauważać małe rzeczy, które są obecne, wspierające albo choć trochę dobre.

Ten moduł pomoże Ci wejść w praktykę bez presji.



Jak korzystać z tego zeszytu

Ten zeszyt został stworzony do spokojnej, codziennej lub intuicyjnej pracy. Możesz wypełniać jedną stronę dziennie, kilka stron tygodniowo albo wracać do wybranych ćwiczeń wtedy, gdy czujesz, że Twoje spojrzenie na życie stało się ciężkie.

Nie chodzi o to, aby codziennie czuć radość. Chodzi o to, aby uczyć umysł i serce zauważać więcej niż tylko braki, napięcie i problemy.

Zasady pracy:

1. Pisz szczerze, nie idealnie.
2. Nie zmuszaj się do pozytywności.
3. Zauważaj małe rzeczy.
4. Wracaj do ćwiczeń w trudniejsze dni.
5. Pamiętaj, że wdzięczność może istnieć obok smutku, lęku i zmęczenia.



Wyjaśnienie:

Praktyka wdzięczności to świadome zauważanie tego, co wspiera, karmi, pomaga, uczy albo daje choć odrobinę dobra w codziennym życiu.

Ćwiczenie: Mój rytm pracy z zeszytem:

- ☐ Jedna strona dziennie
- ☐ Kilka stron tygodniowo
- ☐ Codzienny krótki zapis rano lub wieczorem
- ☐ Powrót do wybranych stron
- ☐ Inny rytm: _____

Czym jest wdzięczność?

Wdzięczność to umiejętność zauważania wartości w tym, co jest. Może dotyczyć rzeczy dużych, jak zdrowie, relacja, dom, praca, szansa lub wsparcie. Może też dotyczyć rzeczy bardzo małych: ciepłego napoju, czystej pościeli, światła za oknem, chwili ciszy, dobrego słowa albo własnej wytrwałości.

Wdzięczność nie oznacza, że nie wolno Ci chcieć więcej. Nie oznacza, że masz ignorować cierpienie. Nie oznacza, że masz czuć się winna za smutek.

Wdzięczność to nie

- × udawanie szczęścia
- × zaprzeczanie problemom
- × porównywanie się z tymi, którzy mają trudniej
- × uciszanie emocji

Wdzięczność to

- ✓ zauważanie dobra
- ✓ docenianie obecności
- ✓ wzmacnianie uważności
- ✓ szukanie małych punktów oparcia

Dla mnie wdzięczność oznacza:

Myliłam kiedyś wdzięczność z:

Chcę praktykować wdzięczność bez:

Chcę zauważać więcej:

Jak widzę moje życie dzisiaj?

Zanim zaczniesz praktykę, zatrzymaj się przy tym, jak jest dzisiaj. Nie oceniaj siebie za to, że może trudno Ci czuć wdzięczność. To również jest ważna informacja.

Dzisiejsza prawda nie jest wyrokiem. Jest miejscem startu.

Jak często zauważam małe dobre momenty? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Jak często skupiam się głównie na brakach? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Jak dużo codziennej radości czuję ostatnio? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Jak bardzo chcę ćwiczyć uważniejsze spojrzenie? ☒ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Ostatnio najczęściej skupiam uwagę na:

Najbardziej brakuje mi w codzienności:

Jedna mała rzecz, która nadal mnie wspiera:

Radość bez presji

Radość nie zawsze wygląda jak ekscytacja. Czasem radość jest spokojem. Czasem ulgą. Czasem chwilą ciepła. Czasem uśmiechem, który pojawia się na kilka sekund. Czasem jest świadomością: „to było dobre”.

Nie musisz być szczęśliwa cały czas, aby mieć dostęp do radości. Możesz zapraszać małe momenty radości do życia bez zmuszania się do bycia kimś innym.

Dla mnie codzienna radość może wyglądać jak:

Najczęściej odbieram sobie prawo do radości, gdy:

Czuję presję, że powinienam:

Chcę pozwolić sobie na radość, która jest:

Jedna mała radość dostępna dziś:

Nie muszę czuć wielkiego szczęścia, aby zauważyć mały dobry moment.

Moja intencja codziennej uważności

Intencja nie jest obowiązkiem. Nie jest kolejnym zadaniem do wykonania perfekcyjnie. Jest kierunkiem, do którego możesz wracać, kiedy dzień stanie się ciężki, szybki albo pełen napięcia.

Twoja intencja może być prosta. Ważne, aby była prawdziwa.

W tej praktyce chcę zauważać więcej:

Chcę przestać pomijać:

Chcę dać więcej miejsca:

Chcę patrzeć na codzienność z większą:

Moja intencja brzmi:

Moduł 02

Zauważanie dobra w zwykłym dniu

Dobro nie zawsze przychodzi jako wielkie wydarzenie.
Często pojawia się jako mały moment, który łatwo przeoczyć.
Ten moduł pomoże Ci ćwiczyć wzrok, który zauważa
codzienne wsparcie, prostotę i drobne radości.



Małe rzeczy, które mnie wspierają

Czasem codzienność wspiera Cię w sposób tak zwyczajny, że przestajesz to widzieć.
Ciepło ubrania. Łóżko. Woda. Światło. Możliwość napisania wiadomości.
Ulubiony kubek. Drzwi, które możesz zamknąć. Chwila ciszy.

Małe rzeczy nie rozwiązują całego życia, ale mogą dawać punkty oparcia.

Dzisiaj wspiera mnie:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Najbardziej niedoceniana rzecz w mojej codzienności:

Jedna rzecz, którą chcę zauważać częściej:

Jak czuję się, gdy zatrzymuję się przy tych małych rzeczach?



Małe też może wspierać

Dziennik trzech dobrych momentów

To ćwiczenie jest krótkie, ale bardzo ważne. Pod koniec dnia zapisz trzy dobre momenty. Nie muszą być wielkie. Mogą być drobne, ciche, zwykłe. Ważne, aby były prawdziwe.

Przykład: „Ktoś się do mnie uśmiechnął”, „wypiłam kawę w spokoju”, „zrobiłam jedną rzecz mimo zmęczenia”.

1. Dobry moment 1:

Dlaczego był dla mnie dobry?

2. Dobry moment 2:

Dlaczego był dla mnie dobry?

3. Dobry moment 3:

Dlaczego był dla mnie dobry?

Co zauważam w sobie po zapisaniu tych trzech momentów?

Moje zmysły i proste przyjemności

Radość często przychodzi przez ciało. Przez smak ciepłej herbaty, zapach świeżego powietrza, miękkość koca, dźwięk ulubionej muzyki, kolor nieba, światło w pokoju albo dotyk wody na dłoniach.

Zmysły pomagają wrócić do chwili obecnej. A chwila obecna często zawiera więcej dobra, niż umysł zauważa w pośpiechu.

Co dziś było przyjemne dla mojego wzroku?

Co dziś było przyjemne dla mojego słuchu?

Co dziś było przyjemne dla mojego smaku?

Co dziś było przyjemne dla mojego dotyku?

Co dziś było przyjemne dla mojego zapachu?



Mała przyjemność, którą chcę świadomie zaprosić jutro:

Wdzięczność za ciało

Ciało często bywa oceniane, poprawiane, porównywane i krytykowane. Wdzięczność za ciało nie oznacza, że musisz wszystko w nim lubić. Oznacza, że możesz zauważyć, ile dla Ciebie robi.

Ciało oddycha, niesie Cię przez dzień, pozwala czuć, odpoczywać, smakować, dotykać, mówić, płakać, śmiać się, obejmować i wracać do życia po trudnych chwilach.

Dziś dziękuję mojemu ciału za:

Część ciała, którą często krytykuję, ale która mi służy:

Moje ciało ostatnio potrzebuje więcej:

Jedna łagodna rzecz, którą mogę zrobić dla ciała:

Zdanie wdzięczności do mojego ciała:



Minićwiczenie:

Położ dłoń na sercu albo brzuchu. Weź trzy spokojne oddechy. Powiedz w myślach: „Dziękuję, że mnie niesiesz”.

Zatrzymuję się przy tym, co już mam

Można być wdzięczną za to, co jest, i nadal pragnąć rozwoju. Wdzięczność nie musi zatrzymywać ambicji. Może sprawić, że rozwój przestaje wynikać wyłącznie z braku, a zaczyna wyrastać także z poczucia obecności.

Zatrzymaj się przy tym, co już jest w Twoim życiu. Nie po to, aby sobie powiedzieć „nie potrzebujesz niczego więcej”. Po to, aby zobaczyć, że nie zaczynasz od pustki.

Mam już w swoim życiu:

Umiem już:

Przetrwałam już:

Otrzymałam już:

Zbudowałam już:

Nadal pragnę:



Mogę doceniać to, co mam, i jednocześnie iść w stronę tego, czego pragnę.

Moduł 03

Wdzięczność wobec siebie i swojej historii

Wdzięczność nie dotyczy tylko świata zewnętrznego. Możesz uczyć się dziękować także sobie: za wytrwałość, próby, powroty, naukę i siłę, której często nie doceniasz.



Za co mogę sobie podziękować?

Często dziękujemy innym szybciej niż sobie. Zauważamy, co jeszcze trzeba poprawić, ale pomijamy to, co już zrobiliśmy, przetrwaaliśmy, zrozumieliśmy albo wybraлиśmy mimo trudności.

Podziękowanie sobie nie jest pychą. Jest uznaniem prawdy.

Dziękuję sobie za to, że:

Dziękuję sobie za wysiłek w obszarze:

Dziękuję sobie za to, że nie poddałam się, gdy:

Dziękuję sobie za małą decyzję:

Dziękuję sobie za to, że dziś:

Co zmienia się w moim ciele, kiedy mówię sobie „dziękuję”?

Doceniam swoje wysiłki

Wiele osób docenia siebie dopiero wtedy, gdy osiągnie duży rezultat. Ale życie składa się także z wysiłków, których nikt nie widzi: wstania mimo zmęczenia, powrotu po trudnym dniu, powiedzenia prawdy, zadbania o siebie, wykonania małego kroku.

Wysiłek też zasługuje na uznanie.

Ostatnio starałam się w obszarze:

Nawet jeśli efekt nie jest idealny, zrobiłam:

Nikt nie widzi, ile kosztowało mnie:

Chcę docenić siebie za:

Jedno zdanie uznania dla mojego wysiłku:



Efekt mówi: „co zostało osiągnięte”.

Wysiłek mówi: „ile serca, energii i odwagi włożyłam w drogę”.

Lekcje z trudnych etapów

Wdzięczność za lekcję nie oznacza wdzięczności za cierpienie. Nie musisz mówić, że trudne doświadczenie było dobre. Możesz jednak zauważyć, co dzięki niemu lepiej rozumiesz, czego już nie chcesz powtarzać i jaką siłę w sobie odkryłaś.

To ćwiczenie nie służy zaprzeczaniu bólowi. Służy odzyskiwaniu sensu.

Trudny etap, który chcę dziś zobaczyć łagodniej:

Najbardziej bolało mnie wtedy:

Czego się nauczyłam?

Czego już nie chcę powtarzać?

Jaką siłę odkryłam w sobie?



Nie muszę dziękować za ból. Mogę docenić siebie za to, że przez niego przeszłam.

Moje mocne strony

Mocne strony nie muszą być spektakularne. Mogą być ciche: ciepłość, wrażliwość, zdolność słuchania, odpowiedzialność, wytrwałość, intuicja, kreatywność, troska, poczucie humoru, gotowość uczenia się.

Wdzięczność za swoje mocne strony nie oznacza wywyższania się. Oznacza, że przestajesz widzieć siebie tylko przez braki.

Lista mocnych stron:

- | | | |
|-------------------------------------|--|---|
| ☐ Wrażliwość | ☐ Odpowiedzialność | ☐ Zdolność uczenia się |
| ☐ Wytrwałość | ☐ Kreatywność | ☐ Poczucie humoru |
| ☐ Odwaga | ☐ Umiejętność słuchania | ☐ Troska |
| ☐ Czułość | ☐ Szczerłość | ☐ Spostrzegawczość |
| ☐ Intuicja | ☐ Cierpliwość | ☐ Inna: _____ |

Moje trzy mocne strony:

1. _____
2. _____
3. _____



Jak mogę użyć jednej z nich, aby wnieść więcej radości w codzienność?

List wdzięczności do siebie

Napisz list do siebie. Nie do idealnej wersji. Do prawdziwej. Do tej, która próbuje, uczy się, czasem się gubi, wraca, czuje, troszczy się, pracuje, odpoczywa, szuka i nadal idzie dalej.

Droga ja, chcę Ci dziś podziękować za:

Widzę, że przez ostatni czas:

Doceniam w Tobie:

Dziękuję Ci za to, że mimo trudności:

Chcę, żebyś częściej pamiętała, że:

Z wdzięcznością, ja z dzisiaj.

Podpis: _____

Data: _____

Moduł 04

Radość, relacje i obecność

Radość często rośnie, kiedy jest dzielona. Wdzięczność może pogłębiać relacje, wzmacniać bliskość i przypominać, że ludzie, gesty i rozmowy również są częścią codziennego dobra.



Ludzie, za których jestem wdzięczna

Nie każdy człowiek zostaje w naszym życiu na zawsze. Nie każda relacja jest prosta. Ale są osoby, które dały nam wsparcie, ważne słowo, inspirację, obecność, lekcję albo chwilę dobra.

Wdzięczność za ludzi nie musi oznaczać idealizowania relacji. Oznacza zauważenie daru, który ta osoba wniosła lub wnosi.

Osoba, za którą jestem wdzięczna dzisiaj:

Co ta osoba wnosi lub wniosła do mojego życia?

Jaki gest, słowo albo obecność pamiętam?

Czego nauczyłam się dzięki tej relacji?

Jak mogę okazać wdzięczność, jeśli to bezpieczne i właściwe?



Wdzięczność może być cicha albo wyrażona.

Jak wyrażać wdzięczność innym

Wdzięczność staje się mocniejsza, kiedy czasem zostaje wypowiedziana. Nie musi być wielka ani wzniosła. Może być prosta: „Dziękuję, że mnie wysłuchałaś”, „Doceniam, że pamiętałaś”, „To dla mnie ważne, że jesteś”.

Wyrażona wdzięczność może wzmacniać więź, bo pomaga drugiej osobie poczuć się zauważoną.

Sposoby wyrażania wdzięczności:

- ☐ Krótka wiadomość
- ☐ Rozmowa twarzą w twarz
- ☐ Mały gest pomocy
- ☐ List
- ☐ Podziękowanie za konkretną rzecz
- ☐ Wspólny czas
- ☐ Czułe zdanie
- ☐ Modlitwa lub cicha dobra myśl, jeśli nie ma kontaktu

Komu chcę okazać wdzięczność?

Za co konkretnie?

Jaką formę wybieram?

Moje zdanie wdzięczności brzmi:

Bliskość przez małe gesty

Bliskość nie zawsze potrzebuje wielkich rozmów. Czasem buduje się przez mały gest: zapytanie „jak naprawdę się masz?“, uważne słuchanie, przygotowanie herbaty, uśmiech, przytulenie, jeśli jest chciane, krótką wiadomość albo chwilę bez telefonu.

Małe gesty są jak krople. Jedna nie zmienia wszystkiego, ale wiele kropli tworzy atmosferę więzi.

Mały gest bliskości, który lubię otrzymywać:

Mały gest, który mogę dawać częściej:

Osoba, z którą chcę mieć więcej ciepła:

Gest, który mogę wykonać w tym tygodniu:

Jak chcę zrobić to bez oczekiwania idealnej reakcji?



Gest tygodnia

Radość bez poczucia winy

Czasem trudno pozwolić sobie na radość. Możesz czuć, że najpierw musisz wszystko uporządkować, zasłużyć, naprawić, odpokutować albo upewnić się, że nikt inny nie ma gorzej. Ale radość nie jest zdradą trudności. Radość może być źródłem siły.

Pozwolenie sobie na dobry moment nie oznacza, że zapominasz o odpowiedzialności. Oznacza, że Twoje serce również potrzebuje oddechu.

Czuję poczucie winy, gdy pozwalam sobie na:

Myślę wtedy, że:

Bardziej wspierająca prawda może brzmieć:

Radość, na którą chcę dać sobie zgodę:

Mały sposób, aby przyjąć ją bez tłumaczenia się:



Mogę doświadczać małej radości, nawet jeśli nie wszystko w życiu jest rozwiązane.

Co odbiera mi radość?

Radość może być przykryta przez pośpiech, porównywanie się, przeciążenie, perfekcjonizm, nadmiar bodźców, poczucie winy, brak snu, trudne relacje albo ciągle odkładanie siebie na później.

Nie chodzi o to, aby usunąć wszystkie przeszkody naraz. Najpierw wystarczy zobaczyć, co najczęściej zasłania Ci dostęp do dobra.

Najczęściej odbiera mi radość:

Zauważam to szczególnie, gdy:

Moje ciało reaguje wtedy:

Jedna rzecz, którą mogę ograniczyć:

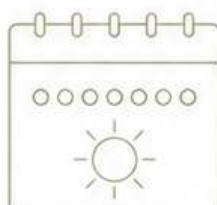
Jedna rzecz, którą mogę zaprosić zamiast tego:

Co mogę zrobić w małej skali, aby odzyskać choć odrobinę przestrzeni na radość?

Moduł 05

Codzienna praktyka i integracja

Wdzięczność staje się silniejsza, gdy jest praktykowana regularnie. Ten moduł pomoże Ci stworzyć poranne i wieczorne rytuały, tygodniowy dziennik, plan 30 dni i osobisty bank radości, do którego możesz wracać.



Poranny rytuał wdzięczności

Poranny rytuał nie musi być długi. Może trwać dwie minuty. Jego celem nie jest kontrolowanie całego dnia, ale wybranie pierwszego spojrzenia: „na co chcę dziś zwrócić uwagę?”.

Rytuał 4 kroków:



1. Weź jeden spokojny oddech.



2. Zauważ, że zaczyna się nowy dzień.



3. Zapisz jedną rzecz, za którą jesteś wdzięczna.



4. Wybierz jedną małą radość, którą chcesz zaprosić.

Dziś jestem wdzięczna za:

Dziś chcę zauważyć:

Dziś chcę dać sobie więcej:

Moja mała radość na dziś:

Zdanie na początek dnia:

Wieczorne domknięcie dnia

Wieczorem umysł często wraca do tego, co nie wyszło. To naturalne, ale nie musi być jedyny sposób domykania dnia. Możesz zapytać także: „co było dobre?“, „co zrobiłam najlepiej, jak umiałam?“, „co chcę zabrać jako lekcję?“

1. Jedna rzecz, która dziś była dobra:

2. Jedna rzecz, którą zrobiłam mimo trudności:

3. Jedna osoba, gest lub moment, za który jestem wdzięczna:

4. Jedna lekcja z dzisiejszego dnia:

5. Jedna rzecz, którą mogę teraz odpuścić na noc:



Na dziś wystarczy. Zauważam dobro, uznaję wysiłek i pozwalam sobie odpocząć.

Tygodniowy dziennik wdzięczności

Przez tydzień zapisuj jeden dobry moment dziennie. Niech będzie prawdziwy, nie idealny.

Po siedmiu dniach zobaczysz, że nawet zwykły tydzień zawiera małe punkty światła.

Dzień	Jestem wdzięczna za	Dlaczego to ważne
Dzień 1		
Dzień 2		
Dzień 3		
Dzień 4		
Dzień 5		
Dzień 6		
Dzień 7		

Najczęściej zauważałam dobro w:

Największą małą radością było:

Chcę kontynuować tę praktykę przez:

Plan 30 dni codziennej radości

Codzienna radość nie musi być spontaniczna. Możesz ją również zapraszać przez małe działania: spacer, muzykę, chwilę ciszy, rozmowę, zapis wdzięczności, światło, ruch, prostą przyjemność albo ograniczenie czegoś, co zabiera energię.

Tydzień 1 — Zauważam małe dobro

Tydzień 2 — Zapraszam proste przyjemności

Tydzień 3 — Wyrażam wdzięczność sobie i innym

Tydzień 4 — Tworzę własny rytuał radości

Mój główny cel na 30 dni:

Moja najmniejsza codzienna praktyka:

Największa przeszkoda:

Moja odpowiedź na przeszkodę:

Karta powrotu do wdzięczności

Będą dni, kiedy wdzięczność będzie trudna. To nie znaczy, że robisz coś złe.

Ta karta nie ma zmuszać Cię do radości. Ma pomóc Ci znaleźć jeden mały punkt oparcia.

Kiedy trudno mi czuć wdzięczność, chcę pamiętać, że:

Nie muszę wtedy:

Mogę zacząć od zauważenia:

Jedna rzecz, która zwykle daje mi odrobinę ulgi:

Jedna osoba, miejsce lub czynność, która mnie wspiera:

Moje zdanie na trudny dzień:



Nie muszę widzieć całego dobra naraz. Mogę zacząć od jednego małego punktu.

Mój osobisty bank radości

Bank radości to lista rzeczy, do których możesz wracać, gdy potrzebujesz więcej lekkości, spokoju albo kontaktu z życiem. Nie muszą być kosztowne ani wyjątkowe. Najlepsze są te, które naprawdę działają w Twojej codzienności.

Rzeczy, które dają mi spokój:

Rzeczy, które dają mi lekkość:

Rzeczy, które dają mi energię:

Rzeczy, które dają mi czułość:

Rzeczy, które dają mi poczucie sensu:

Lista szybkich radości:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Rytuał świętowania małych kroków

Wiele osób świętuje dopiero duże sukcesy. Ale życie zmienia się również przez małe kroki: odpowiedź z większym spokojem, wypicie wody, odpoczynek bez poczucia winy, wykonanie jednego zadania, powiedzenie prawdy, powrót po trudnym dniu.

Świętowanie małych kroków wzmacnia zaufanie do siebie.

Rytuał 4 kroków:



1. Nazwij mały krok.



2. Zauważ, dlaczego był ważny.



3. Powiedz sobie jedno zdanie uznania.



4. Zrób mały gest świętowania.

Mały krok, który chcę dziś zauważyć:

Dlaczego był ważny?

Zdanie uznania dla siebie:

Mój mały gest świętowania:

Jak czuję się po zauważeniu tego kroku?

Wdzięczność w trudnym dniu

Trudny dzień nie wymaga od Ciebie udawania. Nie musisz mówić, że wszystko jest dobrze. Możesz jednak delikatnie zapytać: „czy w tym dniu jest choć jeden punkt oparcia?”.

W trudnym dniu wdzięczność może być bardzo mała. Może brzmieć: „dziękuję za łóżko”, „dziękuję za oddech”, „dziękuję, że przetrwałam”, „dziękuję za jedną osobę”, „dziękuję za możliwość odpoczynku”.

Dziś jest trudne, ponieważ:

Nie chcę zaprzeczać temu, że czuję:

Jeden punkt oparcia w tym dniu:

Jedna rzecz, która daje mi minimalną ulgę:

Jedno zdanie wdzięczności, które jest prawdziwe mimo trudności:



Wdzięczność w trudnym dniu nie musi być wielka. Wystarczy, że będzie prawdziwa.

List do przyszłej siebie

Napisz list do siebie z przyszłości. Do tej wersji, która może kiedyś znowu zapomni zauważać dobro, poczuje ciężar codzienności albo zacznie widzieć tylko braki. Niech ten list będzie przypomnieniem, że zawsze można wrócić do jednego małego punktu światła.

Droga przyszła ja, jeśli kiedyś znowu poczujesz, że wszystko jest ciężkie, chcę, żebyś pamiętała:

Już nauczyłaś się zauważać:

Nie musisz zmuszać się do:

Możesz wrócić do małej radości przez:

Najważniejsza lekcja z tej praktyki brzmi:

Z czułością, ja z dzisiaj.

Podpis: _____

Data: _____

Moja mapa codziennej radości

Twoja mapa codziennej radości pokazuje, co naprawdę wspiera Twoje życie. Nie musi wyglądać imponująco. Ma być Twoja. Ma przypominać, gdzie wracać, kiedy dzień staje się ciężki albo szybki.



Kiedy patrzę na tę mapę, widzę, że radość w moim życiu może przychodzić przez:

Deklaracja wdzięczności i radości

Dotarłaś do końca tego zeszytu, ale praktyka wdzięczności może iść z Tobą dalej.
Nie musisz od teraz codziennie czuć się lekko. Nie musisz zawsze zauważać dobra od razu.
Nie musisz udowadniać, że jesteś pozytywna.

Najważniejsze jest to, że zaczęłaś ćwiczyć spojrzenie, które widzi więcej niż brak.
Spojrzenie, które potrafi zauważyć wysiłek. Spojrzenie, które nie ignoruje trudności,
ale szuka również punktów światła.



- ☐ Wybieram zauważać małe dobre momenty.
- ☐ Wybieram nie zmuszać się do sztucznej radości.
- ☐ Wybieram wdzięczność, która nie zaprzecza prawdzie.
- ☐ Wybieram doceniać siebie za wysiłek, nie tylko za efekt.
- ☐ Wybieram widzieć moje ciało z większą łagodnością.
- ☐ Wybieram dziękować ludziom, którzy wnoszą dobro do mojego życia.
- ☐ Wybieram zapraszać proste przyjemności bez poczucia winy.
- ☐ Wybieram wracać do jednego małego punktu oparcia w trudnym dniu.
- ☐ Wybieram codzienną radość, która może być cicha, spokojna i prawdziwa.
- ☐ Wybieram praktykować wdzięczność krok po kroku.

Najważniejsza rzecz, którą zrozumiałam o wdzięczności:

Jedna codzienna radość, którą chcę pielęgnować:

Jedno zdanie, które chcę zapamiętać:

Mój pierwszy krok po zakończeniu zeszytu:

Podpis:

Data zakończenia:
