

WDZIĘCZNOŚĆ

Większa uważność
Poprawa postawy rezyliencyjnej
Lepszy stan zdrowia fizycznego
Większa motywacja do działania
Wyższe poczucie własnej wartości
Lepszy poziom koncentracji
Niższy poziom stresu

SKUTKI WYRAŻANIA
WDZIĘCZNOŚCI



DR N. MED I N. O ZDR.
MARTYNA PUCHALSKA

Ćwiczenie 1.

Wymień 10 rzeczy, za które jesteś sobie wdzięczna/y.

Ćwiczenie 2.

Wymień 10 sposobów na okazanie sobie wdzięczności.

Ćwiczenie 3.

Wymień 10 rzeczy, za które jesteś wdzięczna/y komuś.

Ćwiczenie 4.

Wymień 10 sposobów na okazanie wdzięczności komuś.



DR. N. MED I N. O. ZDR.
MARTYNA PUCHALSKA