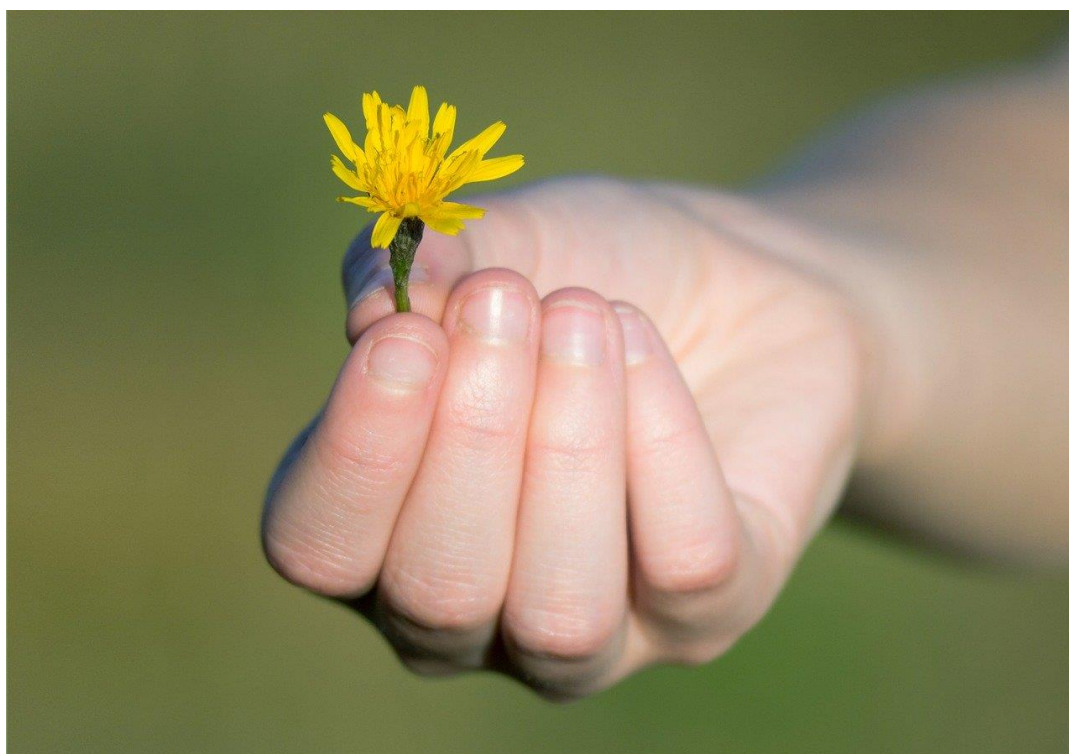


Zestaw ćwiczeń dotyczących nastroju

Wdzięczność

Wyniki wielu badań pokazują, że postawa wdzięczności może łączyć się z większym szczęściem, poprawą nastroju, a nawet lepszym zdrowiem fizycznym. To ciekawe, że wdzięczność odgrywa istotną rolę we wszystkich największych religiach świata. Można ją uważać za uniwersalną cechę ludzką, przekraczającą granice kultur i wieków. „**Wdzięczność**” oznacza, że uznajemy i doceniamy najróżniejsze cechy w nas samych, innych ludziach i świecie. Gdy potrafimy nazwać to, za co jesteśmy wdzięczni i co doceniamy, istnieje większa szansa, że pozytywne przekonania będą aktywowane i wzmacniane. Aby poprawić sobie nastrój, możemy pielęgnować w sobie wdzięczność za to, co mamy w życiu. Dzięki temu zauważymy pozytywne doświadczenia. Podążając tą drogą i kultywując w sobie postawę wdzięczności, łączymy się z tym, co w nas dobre i doświadczamy lepszych emocji.

Jeśli skupiamy się na tym, co dla nas wartościowe, zaczynamy patrzeć na siebie i świat bardziej pozytywnie. Uczucie wdzięczności nie wymaga od nas ignorowania tego, co w danej sytuacji jest negatywne. Niezależnie od tego, jak poradzimy sobie z niedogodnościami czy problemami, wdzięczność wymaga ich zaakceptowania. Starajmy się spoglądać ponad nimi na pozytywne wymiary każdego doświadczenia. W poniższych ćwiczeniach będziemy uczyć się być wdzięcznymi za to, co mamy. Niektórzy natychmiast odczuwają ich pozytywne rezultaty, inni zauważają je dopiero po kilku tygodniach praktyki. Jeśli sprawdzą się w naszym przypadku, możemy pielęgnować w sobie postawę wdzięczności przez całe życie.



Zapiski w dzienniku - za co dziękuję?

Przez kolejne dni/tygodnie zastanawiaj się za co w swoim życiu możesz być wdzięczny. Poświęcaj na to ćwiczenie 5 minut raz w tygodniu. Zapisuj drobiazgi (nagłą refleksję, że masz silne ręce, czujesz miłe ciepło promieni słonecznych) i rzeczy istotne (miłość partnera, a nawet wygraną dobrego kandydata na prezydenta). Do notowania wykorzystaj poniższy formularz. Jeśli zabraknie Ci miejsca, kontynuuj zapiski na osobnej kartce papieru lub na komputerze. Co tydzień zapisuj wnioski, przeglądaj notatki i dodawaj różne pozycje. Pamiętaj, by realizować ćwiczenie przez co najmniej 6 tygodni. Możesz zanotować sobie przypomnienie w kalendarzu lub ustawić alarm w telefonie.

Co w świecie i swoim życiu doceniam? Za co mogę dziękować?

1.
...
2.
...
3.
...
4.
...
5.
...
6.
...
7.
...
8.
...
9.
...
10.
...
11.
...
12.
...
13.
...
14.
...

15.
...
16.
...
17.
...
18.
...
19.
...
20.
...
21.
...
22.
...

Dziękuję za innych

Co doceniam u innych (członków rodziny, przyjaciół, współpracowników, zwierząt domowych itp.)?
Za co mogę dziękować?

1.
...
2.
...
3.
...
4.
...
5.
...
6.
...
7.
...
8.
...

9.
...
10.
...
11.
...
12.
...
13.
...
14.
...
15.
...
16.
...
17.
...
18.
...
19.
...
20.
...
21.
...
22.
...

Dziękuję za siebie

Co doceniam u siebie (cechy charakteru, zalety, mocne strony, wartości, dobre uczynki itp.)?

Za co mogę dziękować?

1.

.....

...

2.

.....

...

3.

.....

...

4.

.....

...

5.

.....

...

6.

.....

...

7.

.....

...

8.

.....

...

9.

.....

...

10.

.....

...

11.

.....

...

12.

.....

...

13.

.....

...

14.

.....

...

15.

.....

...

16.

.....

...

17.

.....

...

18.

.....

...

19.

.....

...

20.

.....

...

21.

.....

...

22.

.....


...

Co mi dał dziennik z wyrazami wdzięczności?

1. Czy dzięki prowadzonym zapiskom inaczej patrzę na swoje życie, innych ludzi albo siebie? Jeśli tak, to co się zmieniło?

2. Czy wpłynęło to na mój nastrój? Jeśli tak, to w jaki sposób?

3. Czy przeglądanie wcześniejszych notatek coś mi dawało, nawet jeśli w danym tygodniu nie miałem/miałam wiele do dopisania?
4. Czy czasem łatwiej mi było zauważać to, za co mogę dziękować?
5. Czy dzięki prowadzeniu zapisków w ciągu tygodnia byłem/byłam bardziej świadomy/a uczucia wdzięczności?
6. Czy z czasem pozytywne efekty tego ćwiczenia utrzymywały się?
7. Czy dzięki zapiskom łatwiej mi było umacniać nowe przekonania? Jeśli tak, to w jakim sensie?
8. Czy pielęgnowanie postawy wdzięczności pomoże mi w dalszym życiu? Jeśli tak, to jak mogę to robić? W jakim sensie mi to pomoże?

Jeśli prowadzenie tego dziennika okazało się jednym z czynników, które poprawiają Ci nastrój, to po sześciu tygodniach możesz uznać, że chcesz go kontynuować. Przewaga notatek polega na tym, że możemy do nich powracać. Czytaj więc, za co jesteś wdzięczny w chwilach obniżonego nastroju, by poczuć się lepiej. Niektórzy wolą o tym po prostu pomyśleć i to też jest dobra strategia, jeśli tylko rzeczywiście działa .



Źródło: www.pixabay.com

Okazywanie wdzięczności innym ludziom

Zyskanie świadomości tego, za co możemy w życiu dziękować, wpływa korzystnie na nastrój. Wartość tego aktu wzrasta, gdy okażemy wdzięczność drugiemu człowiekowi. Ma to kilka ważnych zalet. Po pierwsze, dłużej skupiamy się na uczuciu wdzięczności, ponieważ samo doświadczenie dłużej trwa. Po drugie, jeśli opowiemy innym o tym, za co jesteśmy wdzięczni, to być może oni odpowiedzą tym samym i dowiemy się, co w nich budzi wdzięczność. Rozmowy stają się bardziej pozytywne, a to prowadzi do poprawy nastroju. Po trzecie, dziękując komuś wprost za coś, co zrobił albo za jego samą obecność w naszym życiu, głębiej przeżywamy to doświadczenie i poprawiamy jakość relacji. Pozytywne relacje i kontakty z ludźmi to jedna z dróg do szczęścia. Uczucie wdzięczności sprzyja zatem lepszemu nastawieniu do życia.

Prowadząc cotygodniowe zapisy, przeglądamy je. Czy możemy za coś okazać wdzięczność innym ludziom? Wyrazy wdzięczności dzielą się na dwie kategorie. Po pierwsze, możemy w rozmowach z innymi (nawet obcymi) ludźmi wspomnieć o tym, co doceniamy w świecie i naszym życiu. Na przykład: „Tak się cieszę, że dziś mieliśmy piękną pogodę, przecież w innych częściach kraju szalały straszne burze”. Po drugie, możemy przejrzeć zapiski z ćwiczenia „Dziękuję za innych” i wybrać jedną z uwzględnionych tam osób z naszego otoczenia. Rozmawiaj z nią bezpośrednio lub napisz do niej list z podziękowaniami (np. za pośrednictwem poczty elektronicznej). Poświęć chwilę na refleksję nad tym, co pozytywnego ten człowiek wnosi w Twoje życie. Możesz napisać list, ale nie musisz go wysyłać jeśli tak postanowisz. Wdzięczność możesz okazać na bardzo wiele sposobów. Możesz

porozmawiać z wybraną osobą twarzą w twarz, zadzwonić, napisać list. Możesz też odczytać jej to, co napisałeś/łaś albo powiedzieć, co czujesz.

Okazywanie wdzięczności

Możesz zapisać różne sytuacje, w których okazałeś/łaś wdzięczność oraz tego skutki. Staraj się zauważać wpływ aktów wdzięczności na swój nastrój, nastrój innych ludzi oraz relacje. Czasami skutki będą chwilowe i ograniczone do danej sytuacji, ale może też się zdarzyć, że Twoje podziękowania będą miały bardziej długofalowe konsekwencje.

1. Komu podziękowałem/łam?.....
Co powiedziałem/łam lub napisałem/łam?
Co się stało?
2. Komu podziękowałem/łam?
Co powiedziałem/łam lub napisałem/łam?
Co się stało?
3. Komu podziękowałem/łam?
Co powiedziałem/łam lub napisałem/łam?
Co się stało?
4. Komu podziękowałem/łam?
Co powiedziałem/łam lub napisałem/łam?
Co się stało?
5. Komu podziękowałem/łam?
Co powiedziałem/łam lub napisałem/łam?
Co się stało?

Akty życzliwości

Postanawiamy, że przez kilka następnych tygodni będziemy regularnie robić coś dobrego dla innych. Mogą to być drobiazgi, którymi sprawiamy przyjemność rodzinie, znajomym, współpracownikom, obcym i zwierzętom. Zapisujemy je poniżej. Po kilku tygodniach możemy zanotować w dolnej części formularza to, jak owe akty życzliwości wpłynęły na nasz nastrój i relacje z innymi. Starajmy się zauważyć, czy w tych chwilach aktywują się pozytywne przekonania o nas samych, innych ludziach czy świecie.

Moje akty życzliwości:

1.
2.
- ...
3.
- ...
4.
- ...
5.
- ...
6.
- ...
7.
- ...
8.
- ...
9.
- ...
10.
- ...
11.
- ...

12.

.....

...

13.

.....

...

14.

.....

...

15.

.....

...

16.

.....

...

17.

.....

...

18.

.....

...

19.

.....

...

20.

.....

...

21.

.....

...

22.

.....

...

Jak te działania wpłynęły na mój nastrój? (Zanotuj zarówno skutki pozytywne jak i negatywne)

Jak te działania wpłynęły na moje relacje z ludźmi?

Które pozytywne przekonania o sobie, innych ludziach i świecie zostały aktywowane?

Wnioski wyciągnięte z pracy nad powyższymi ćwiczeniami mają przygotować grunt pod pozytywne przekonania kluczowe, dzięki którym będziemy bardziej cieszyć się życiem. Im bardziej się wzmocnią, tym rzadziej miewamy negatywne myśli automatyczne. W trudnych chwilach warto wykonywać ćwiczenia, które dawniej nam pomogły. Może część z tych strategii da się wykorzystać w życiu codziennym? Z czasem mogą stać się doskonale znanym nawykiem; zauważymy być może, że automatycznie doświadczamy pozytywne sytuacje, odczuwamy i wyrażamy wdzięczność oraz korzystamy z wielu okazji, aby zrobić coś miłego dla innych.



Jeśli chcesz skorzystać z konsultacji telefonicznej lub on-line zapraszamy do kontaktu

z Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną w Ciechanowie tel. 23 6722673!

Opracowanie artykułu : psycholog - Marta Matuszewska, psycholog - Dorota Bielas

W opracowaniu korzystano z książki Cristine A. Padesky i Dennis Greenberger „Umysł ponad nastrojem” oraz wiedzy własnej.