

PRACTICAREA RECUNOȘTINȚEI ÎI POATE AJUTA PE COPIII NOȘTRI

să își îmbunătățească dispoziția,
să fie mai amabili și mai de ajutor.



Verbalizarea recunoștinței poate deveni un obicei zilnic în viața noastră și a copiilor noștri.

CUM FACI UN OBICEI DIN A EXPRIMA RECUNOȘTINȚA?

- Ce te-a bucurat azi?
- Ce mi-a adus fericire?
- Ce am reușit să realizez?
- Cine ți-a adus bucurie?
- Cine te-a ajutat?
- Cine a fost amabil cu tine?
- Ce ai reușit să faci și ești mândru?



NE AMINTIM CĂ SUNTEM NOROCOȘI

Dacă verbalizăm lucrurile bune pe care l-am trăit de-a lungul zilei, oamenii frumoși sufletește cu care am comunicat, reușitele personale, aducem în prim plan partea frumoasă a vieții. Alegem conștient și învățăm să ne focalizăm pe a vedea partea plină a paharului.



NE SIMȚIM MAI BINE EMOȚIONAL

Optimismul ne ajută să fim mai echilibrați emoțional, să ne simțim mai împliniți zi de zi. Asta ne dă aripi către ziua următoare.

Alegem conștient și învățăm să ne focalizăm pe a vedea partea plină a paharului.

SUNTEM MAI SĂNĂTOȘI

Bucuria, speranța, echilibrul emoțional reduc stresul și impactul negativ al acestuia asupra stării noastre de sănătate.



**DECI SUNTEM MAI OPTIMIȘTI
ȘI MAI FERICIȚI DACĂ VERBALIZĂM
LUCRURILE MAI MICI SAU
MAI IMPORTANTE
PENTRU CARE SUNTEM
RECUNOSCĂTORI
DE-A LUNGUL UNEI ZILE.**