

# Opis

Praktykowanie wdzięczności wymaga od nas uważności, determinacji i ciągłości. Zwracanie uwagi na to, co się udało, nie jest naturalne dla naszego umysłu, gdyż jest on ukierunkowany na rejestrowanie zagrożeń i tego, co negatywne.

Proponujemy zatem, aby każdy warsztat kończył się pewnego rodzaju rutyną (np. zapalony na środku lampion, misa/ wprowadzenie magicznego sygnału itp.) wraz z rundą doceniania. Uczestnicy siedzą w kręgu. Moc mówienia ma ta osoba, która ma „mówiący kamień”. Po kolei każda osoba w kole próbuje odpowiedzieć na pytania: Za co byś sobie, innym podziękował/a? Za co byś siebie docenił/a na warsztatach lub w minionym tygodniu. Spróbuj znaleźć choć najmniejszy szczegół, drobnostkę.

Koncentracja na tym, co mamy, potrafimy, na co się zdobyliśmy, w co włożyliśmy energię i trud, aby wyjść ze swojej strefy komfortu, prowadzi do praktykowania wdzięczności i zadowolenia.



Więcej na  
[taszansa.pl](http://taszansa.pl)

