

Three Good Things (TGT) Tři dobré věci

Oblast:	Emoce Mysl Vesmír
Metodologie:	Pozitivní psychologie
Cíl aktivity:	Cvičení "Three Good Things" (Tři dobré věci) také známé jako "Three Blessings" (Tři požehnání) je zaměřeno na zvýšení štěstí a životní pohody
Cílová skupina:	rodiče lektoři dospělých rodiče s dětmi
Doba trvání:	5 minut
Popis:	<p>METODA:</p> <ul style="list-style-type: none"> Toto cvičení by mělo být provedeno každou noc před spaním Můžete použít buď speciální notebook využívaný výhradně pro tyto účely nebo také vhodný mobil/počítač apod. Doba trvání: 5 minut + (záleží, jak dlouho je osoba ochotná věnovat této reflexi) <p>KROK 1: Zamyslete se nad třemi dobrými věcmi, které se vám dnes přihodily</p> <p>KROK 2: Napište si je</p> <p>KROK 3: Zamyslete se, proč se přihodily</p> <p>POZNÁMKY: Užitečné tipy:</p> <ol style="list-style-type: none"> Napsání tří dobrých věcí se doporučuje, jelikož zlepšuje pocit sebeuvědomění a zároveň osvěžuje paměť. V dnešní době však mnoho lidí preferuje mobilní aplikaci, která je také vhodná (lepší než nic) v případě, že dokážete věnovat dostatek času vaší reflexi. Zaměření se na vlastní reakci, akci, iniciaci či jakýkoliv jiný způsob zapojení se, je důležité, jelikož to přispívá k vašemu pocitu kontroly a toho, jak často je volbou dobrý pocit a/nebo pozitivní přístup. Načasování je klíčové. Je důležité začít den plný síly a uzavírat den na pozitivní vlně každý večer.

4. Navíc, opakování je matka moudrosti; cvičení musí být prováděno každý den po dobu jednoho týdne nebo jednou týdně po dobu šesti měsíců, aby byly výsledky viditelné.

Navrhovaná témata:

- Smysluplné využití vašeho času
- Něco dobrého, co se vám dnes stalo v práci/doma/škole
- Pozitivní interakce s ostatními
- Projev laskavosti či štědrosti, který jste dnes obdržel nebo provedl
- Co vám vykouzlilo úsměv na tváři?

Reflexe:

Původně vyvinuto doktorem Martinem Seligmanem (2012), tato aktivita je vědecky ověřena, účinná a efektivní metoda vhodná k přeměrování pozornosti od negativní zaujatosti k více pozitivnímu rozpoložení mysli. Lidé tráví neúměrně příliš mnoho času přemítáním negativních zkušeností v porovnání s těmi pozitivními. Jako součást lidské evoluce, když něco nejde podle představ, člověk má tendenci přetěžovat svou mentální kapacitu za účelem nalezení řešení jakékoliv výzvy. V minulosti mohl mít tento způsob myšlení evoluční výhodu a zdá se, že je vrozený. V moderní době, tato negativní predispozice bývá zdrojem úzkostí, depresí, emočních poruch a celkovým nedostatkem vnitřní pohody a duševní jasnosti.

Three Good Things exercise je formou cvičení na konci dne a může pomoci vrhnout jiné a zároveň pozitivní světlo na události uplynulého dne. To nutí jednotlivce plně zpracovávat vděčnost, zvyšovat optimismus a zvyšovat štěstí v rámci pouze jednoho týdne provozování tohoto cvičení

Zdroj:

Pro více informací se můžete podívat na odkaz níže, kde naleznete video, kde Dr. Martin Seligman popisuje účel a efekty Three good things cvičení: <https://www.youtube.com/watch?v=RT2vKMyIQwc>