

Každodenní praxe vděčnosti

Oblast:	emoce mysl a přesvědčení společnost
Metodologie:	Pozitivní psychologie
Cíl aktivity:	Cíl této aktivity je přivést jednotlivce k pochopení, že každý den se počítá a veškeré aktivity a chování utváří jejich realitu.
Cílová skupina:	rodiče vychovatelé dospělých rodiče s dětmi
Doba trvání:	20 minut
Popis:	<p>Materiál: Jednotlivě → Propiska a papír / notebook nebo alternativní aplikace pro zaznamenávání poznámek (Notion, Evernote, OneNote) Skupina/ Rodina → nejsou potřeba žádné materiály</p> <p>Důležitá poznámka: Toto cvičení je vhodné provádět na konci dne jako rekapitulace a přehled celého dne.</p> <p>Napište si své poznámky nebo alternativně, pokud je tato aktivita prováděna celou rodinou, prodiskutujte následující body během vaší večeře:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Co jsem dnes udělal/a pro to, aby byl někdo jiný šťastný? 2. Co udělal někdo pro to, abych já byl/a šťastný/á? 3. Jakou novou věc jsem se dnes naučil/a?
Reflexe:	Toto cvičení si klade za cíl přenést pozornost na každodenní záležitosti a způsob, jakým reagujeme na různé situace a zároveň, že lidé mají různé efekty na naše vlastní zážitky a zkušenosti. Navíc, pokud je aktivita procvičována celou rodinou, rodinní příslušníci jsou si bližší a je zmírněno napětí a stres každodenního života.
Zdroj:	Chatterjee, R. (2019). Feel Better in 5: Your Daily Plan to Feel Great for Life. Penguin, London.