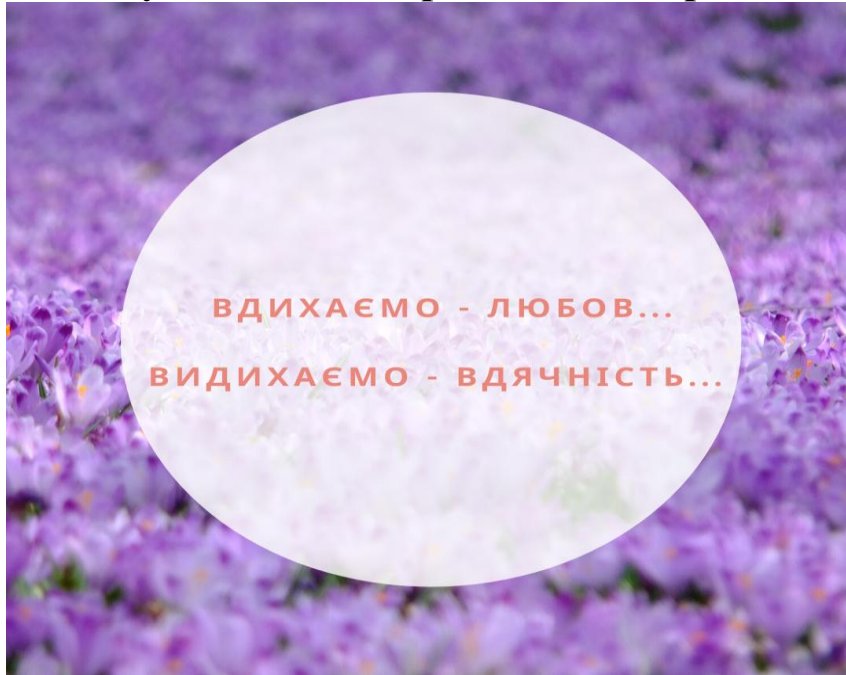


## Чому вдячність корисна для здоров'я.



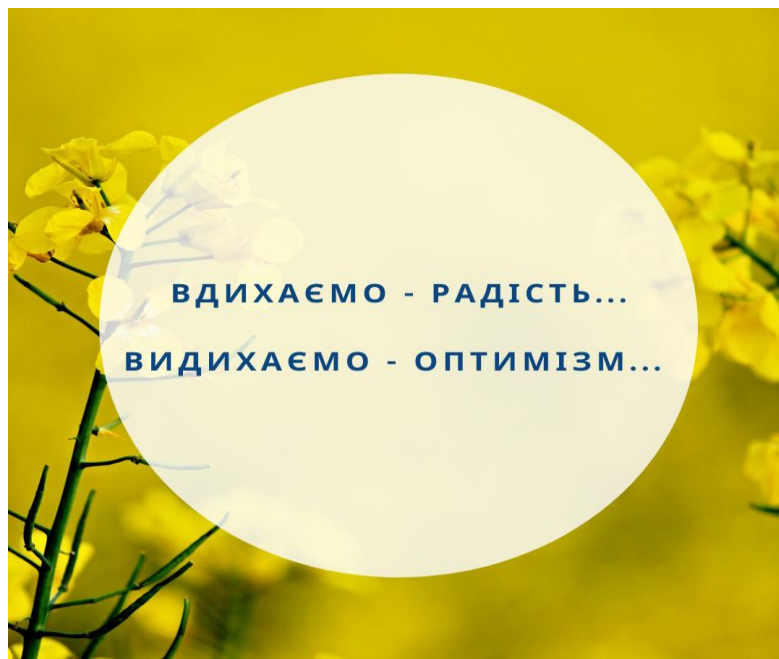
Витратьте хвилину свого часу, щоби переглянути свій день або тиждень. Які думки у вас виникають? Ви думаєте про нескінченні списки справ або про труднощі, з якими ви зіткнулися на роботі? Можливо, ви розчаровані кимось або чимось. Фокусувати свою увагу на негативних речах нормально, але як щодо того, **що у вас уже є, за що вже можна й потрібно дякувати Всесвіту?**

Дослідження показали, що культивування вдячності може мати **низку позитивних наслідків для вашого здоров'я** і благополуччя.

**Подяка зменшує стрес, підвищує енергію й активність!**

За словами експертів, практика подяки зменшує запалення серця, покращує серцевий ритм і сприяє зниженню артеріального тиску. Вона також стабілізує рівень цукру в крові у пацієнтів, схильних до серцевих захворювань.

Подяка також допомагає нам проживати конкретний момент. І навіть просте «дякую» може змінити весь наш день, допомогти нам скинути свої кайдани, завести нові стосунки або зміцнити старі. Почуття вдячності можна порівняти з м'язами: щоби стати сильніше, вам потрібно постійно їх тренувати.



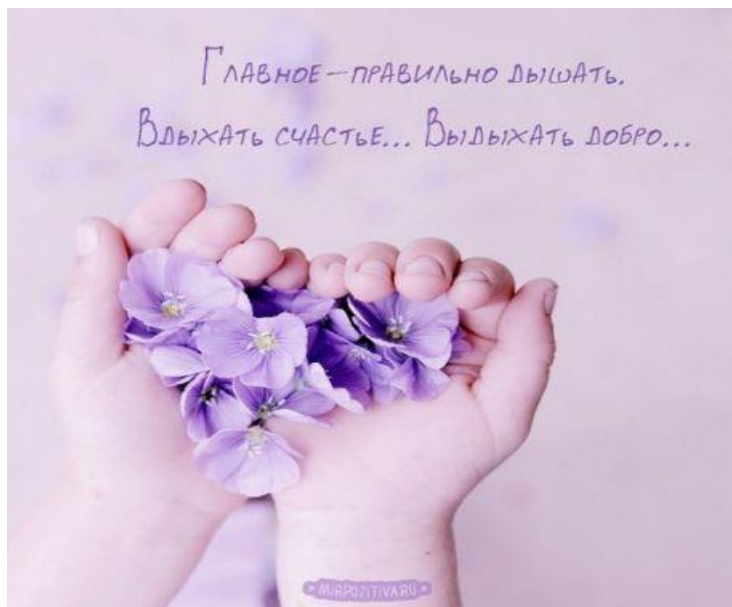
**Прості вправи для практикування вдячності:**

**Ведіть щоденник вдячності.** Записуйте туди кожен день п'ять речей, за які ви вдячні. Починайте кожен сторінку зі слів «Сьогодні я вдячна(ий) за...» Це може бути щось зовсім

незначне, наприклад, аромат ранкової кави або посмішка незнайомої людини. Як тільки це стане частиною вашого повсякденного життя, вам буде легше помічати та цінувати дрібниці, які й роблять наше життя особливим.

Розмови про вдячність можуть стати чудовою практикою за сімейною вечерею. Або їх можна використовувати з групою під час онлайн-уроків на початку або в кінці уроку.

**Створіть «банку вдячності».** Напишіть на маленьких папірцях, за що ви вдячні, і покладайте їх у прозору скляну банку. Важливо, щоб банка була прозора, адже тоді ви бачите, як там назбируються папірці, і уявляєте, скільки вже сталося речей, за які ви вдячні. Наступного разу, коли у вас буде поганий настрій, ви можете витягнути папірець з банки навімання і нагадати собі, за що ви вдячні.



**Рефлексія добра або обдумування добра.** Подумайте про людину, яка проявила до вас доброту або допомогла вам. Одразу на думку спадає друг або якась близька людина, проте треба також не забувати про незнайомців, які зробили вам щось приємне. Почути чийсь історії добра і допомоги також приносить радість і підіймає настрій.

**Будьте вдячними.** Висловлюйте вдячність людям у вашому житті, яких ви цінуєте. Покажіть їм, наскільки ви вдячні за їхню підтримку, допомогу й за те, чого вони вас навчили. Зателефонуйте їм, напишіть їм повідомлення або лист, подякуйте їм особисто або почастиєте їх обідом наступного разу, коли ви зустрінетеся. Під час пандемії діти вивішують постери вдячності лікарям та працівникам швидкої допомоги на вікнах своїх домівок.



**Пам'ятайте про хороше, погане і дуже погане. У житті не завжди все йде за планом. Кожного разу, коли у вас опускаються руки, згадайте, як вам вдалося подолати гіркі моменти у своєму житті.**

А тепер подумайте про те, наскільки вам краще зараз?

Бажаю всім гарного тренування)