

Силата на благодарността





Силата на благодарността

София – 2021 г.

Издава

Държавна агенция за закрила на детето

Автори

Румен Стаматов

Светлана Сарийска

Рецензенти

проф. Надежда Маджирова

проф. Веселин Василев

Коректор

Милена Караангова

Предпечат

Галя Герасимова

ISBN

Открийте повече красота и доброта във всеки един ден

**Добротата и красотата са наистина навсякъде,
просто трябва да се отдръпнете от себе си
и да ги видите**

„Ако единствената молитва във вашия живот стане думата „благодаря“, това ще е достатъчно.“

Майстер Екхарт

Благодарността е сила, която ни помага да бъдем по-щастливи, изпълнени с повече душевен мир и повече надежда. Животът протича много по-пълно, когато сме благодарни. Откриваме красотата не само в големите, но и в малките неща.

Благодарността ни подтиква да споделим добротата и с хората около нас, да се отнесем по подобаващо добър начин с даровете, които сме получили, като опитаме да направим света по-добро място.

Благодарността ни помага да осъзнаем благодатта, която имаме в своя живот.

Ако искате да преживеете силата на благодарността, можете да предприемете това пътуване.

Защо благодарност?

Благодарността е сила, която ни помага да преживеем живота в цялата му пълнота

„Понякога собствената ни светлина угасва и бива разпалена от искрата на някого друго. Всеки от нас има причина да изпитва огромна благодарност към онези, които са ни върнали пламъка.“

Албърт Швайцер

Благодарността е сила, която ни помага да бъдем:

- по-щастливи и удовлетворени от живота;
- по-състрадателни и щедри;
- по-добри;
- по-креативни;
- изпълнени с повече позитивни емоции;
- по-устойчиви, при сблъсъка с предизвикателствата, които животът отправя;
- изпълнени с повече надежда;
- по-смирени и готови да прощаваме;
- по-вдъхновени и открити към нови преживявания;
- по-обичащи.

Благодарността ни помага да имаме по-добри отношения, да ценим това, което имаме, да се радваме на това, което имаме, и да не сме обсебени от това, което нямаме.

Благодарността ни помага да открием смисъла на своя живот и да се посветим на неща, които отиват отвъд нас – да се грижим не само за собственото, но и за чуждото благоденствие.

Благодарността ни предпазва от:

- потъването в негативните емоции;
- непрекъснатото недоволство и разрушителни мисли;
- прекаленото съсредоточаване в себе си и заетост със себе си – от егоцентризма и егоизма;
- засилване на материалистичните ориентации и консумативното отношение към живота;
- развиване на непризнателно отношение към другите.

За размисъл

Когато благодарим на другите за доброто, което са ни причинили, ние свидетелстваме за радостта, която изпитваме, и която можем да споделим. Благодарността показва, че ценим това, което другите са направили, и че те са ценни за нас.

СТЪПКИ КЪМ ИЗПЪЛНЕН С БЛАГОДАРНОСТ ЖИВОТ

„Благодарността е паметта на сърцето“

Жан Батист Масийо

Ето няколко предложения, с които можете да измените силата на своята благодарност във всекидневния живот.

Опитайте да се потопите напълно в случващото се във всеки момент от своя ден.

Съсредоточете се върху добрите и красивите неща, които се случват.

Бъдете открити към новото, което ще ви отведе към още много красиви и добри неща.

Оценете това, което имате.

Приемете предизвикателствата като възможности за развитие на своите способности и сили на характера.

Всеки ден е поток от добри и лоши неща, ние не притежаваме власт върху нещата, но е в нашата власт да изберем върху какво да се съсредоточим.

Отделете време да останете с нещата и да преживеете тяхната красота, както и добротата, която ви обгражда.

Отделете време да помислите не само за добрите неща, които сте направили за другите, но и за добрите неща, които другите са направили за вас.

Отделете време и помислете за благодатта в своя живот. Помислете за нещата, които имате, и дали всичко, което имате, е заслужено. Помислете за жертвите на другите, за да имате много от нещата в своя живот.

Помислете за това как изразявате своята благодарност.

За какво може да благодарите

Бъдете благодарни за всичко в живота: за миналото и настоящето, за лошото и доброто. Именно това ви е направило човек.

Тейлър Суифт

Не забравяйте да благодарите на дърветата, без тях не би имало книги.

Катарина Бивалд

Дълбокото благодарствено отношение се разпростира както върху големите, така и върху малките неща.

Можете да благодарите за:

- добрите и красивите неща, които откривате в протичащия ден, за възможността, която имате да им се насладите;
- добрите неща, които другите са направили и правят за вас;
- добрите неща, които имате – талант, способности, възможности, притежания, обич, близки, здраве и сила, сигурност, мир, удобства;
- добрите неща, които имате, но е можело и да не имате;
- лошите неща, които се случват или са се случили, защото много от случилите се лоши неща откриват възможности да се случат и много по-добри неща.

Всички благословения, които имаме, се откриват в цялостното им богатство, когато ги споделим – не само с близките, но и с далечните други.

Опитайте да изразите своята благодарност под формата на доброта и щедрост и към другите.

Изразяване на благодарността

„На всекиго от нас е дадено много и има за какво да сме благодарни.“

Чарлз Дикенс

Вашето благодарствено пътуване ще започне с покана да размишлявате върху значението на благодарността във вашия живот.

Дневникът, който ще започнете да водите в продължение на няколко дни, ще ви помогне да упражнявате благодарност. Ще са ви необходими постоянство и креативност при неговото водене, но преживяванията и предизвикателствата си заслужават. Благодарственият дневник обхваща различни упражнения, които трябва да направите в края на изминалия ден в продължение на четири седмици.

След приключването на отделните седмици, ще имате задачи за изследване и размишление върху добрите и красивите неща. Това ще засили чувствителността ви към доброто и красивото във вас самите и извън вас и ще обогати смисъла на вашия живот.

Вашето пътуване ще започне с отварянето на благодарствения дневник. В края на всеки ден ще правите по едно упражнение. Всяко от тези упражнения ще ви открие различните изрази на благодарността, ще ви предизвика отново към преживяване на благодарността и ще промени вашите нагласи към изразяването на благодарността.

Упражненията ще ви помогнат да развиете чувствителността към доброто и красивото във всеки изминал ден и да преживеете силата на благодарността в своя живот и в живота на другите.

Упражненията ще ви помогнат да се докоснете до своя вътрешен свят, да преживеете богатството на това, което имате, както и своите сили на характера.



Първа седмица



ДЕН ПЪРВИ

Отбележете **три добри неща**, които са ви се случили през изминалия ви ден.

Това могат да бъдат различни неща: някой ви е разказал нещо хубаво, направил ви е комплимент за начина, по който изглеждате, или колега, който ви е помогнал да напреднете много по някой от проектите, върху които работите и сте били в затруднение, стар приятел, когото не сте чували от много време, ви се е обадил, изпитаната наслада от чаша топло кафе....

1.

Какво предизвика у мен?

.....
.....
.....

Какво научих от това, че отбелязах доброто, което ми се случи?

.....
.....
.....

По-какъв начин другите допринесоха това да се случи?

.....
.....
.....

2.

Какво предизвика у мен?

.....



.....
.....

Какво научих от това, че отбелязах доброто, което ми се случи?

.....
.....
.....

По-какъв начин другите допринесоха това да се случи?

.....
.....
.....

3.

.....

Какво предизвика у мен?

.....
.....
.....

Какво научих от това, че отбелязах доброто, което ми се случи?

.....
.....
.....

По-какъв начин другите допринесоха това да се случи?

.....
.....
.....

ДЕН ВТОРИ

Отбележете **пет добри неща**, които другите са направили за вас през изминалия ден.

1. Аз съм благодарен на
за



Какво предизвика това добро у вас?

.....
.....

Защо го е направил за вас?

.....
.....

Какво означава това за вас?

.....
.....

2. Аз съм благодарен на
за

Какво предизвика това добро у вас?

.....
.....

Защо го е направил за вас?

.....
.....

Какво означава това за вас?

.....
.....

3. Аз съм благодарен на
за

Какво предизвика това добро у вас?

.....
.....
Защо го е направил за вас?

.....
.....
Какво означава това за вас?

4. Аз съм благодарен на
за

.....
.....
Какво предизвиква това добро у вас?

.....
.....
Защо го е направил за вас?

.....
.....
Какво означава това за вас?

5. Аз съм благодарен на
за

.....
.....
Какво предизвика това добро нещо у вас?

.....
.....
Защо го е направил за вас?

.....
.....
Какво означава това за вас?

ДЕН ТРЕТИ

Ако се обърнете назад към своя изминал живот, ще откриете, че сте били благословени с много неща – това могат да бъдат талантите, които имате, силните страни и способности, здравето, приятелите, възможностите да се наслаждавате на красотата, което ви заобикаля, семейството, децата и още много неща.

Отбележете **три неща**, с които сте благословени:

1. Благословение



.....
.....
Насладете се на това благословение и на чувството на благодарност, което се надига у вас.

След като преживеете благодарността, кажете: **„Аз наистина съм благословен“**.

Попитайте се: Какво мога да дам на другите, в отговор на изпитаната благодарност?

Отбележете какво добро бихте направили за някого друго – не е задължително да бъде нещо голямо и може да е за близък или далечен друг.

.....
.....

Отбележете своето преживяване след доброто, което сте направили.

.....
.....

2. Благословение

.....
.....

Насладете се на това благословение и на чувството на благодарност, което се надига у вас.

След като преживеете благодарността, кажете: **„Аз наистина съм благословен“**.

Попитайте се: Какво мога да дам на другите, в отговор на изпитаната благодарност?

Отбележете какво добро бихте направили за някого друго – не е задължително да бъде нещо голямо и това може да е за близък или далечен друг.

.....
.....

Отбележете своето преживяване след доброто, което сте направили.

.....
.....

3. Благословение

.....
.....

Насладете се на това благословение и на чувството на благодарност, което се надига у вас.

След като преживеете благодарността, кажете: **„Аз наистина съм благословен“**.

Попитайте се: „Какво мога да дам на другите, в отговор на изпитаната благодарност“?

Отбележете какво добро бихте направили за някого друго – не е задължително да бъде нещо голямо и може да е за близък или далечен друг

.....
.....

Отбележете своето преживяване след доброто, което сте направили.

.....
.....

ДЕН ЧЕТВЪРТИ

Вашият живот е като роман, в който времето отваря и затваря отделните глави.

Изберете една глава от романа на своя живот, която скоро ще остане във времето (ще завърши в следващите 4 – 12 седмици). Това може да е курсът, който посещавате, приятел, който ще замине и когото дълго няма да се срещнете отново, приближаващият край на учебната година...



.....

.....

.....

Спомнете си всички добри неща, които са се случили през времето на тази глава от вашия живот, която скоро ще се затвори.

.....

.....

.....

Помислете колко много цените времето, което ви остава от тази глава във вашия живот.

.....

.....

.....

Отбележете причините, поради които сте благодарни за тази глава от своя живот.

.....

.....

.....

ДЕН ПЕТИ

Изберете нещо, което имате в своя живот, което цените и за което сте много благодарен.

.....
.....
.....
.....



(Това може да е партньор, приятел, дете, колега, учител, брат или сестра, дом, училище, спортен клуб, любимо занимание работа...)

Представете си сега какъв би бил вашият живот и как бихте се чувствали, ако нямате това нещо.

.....
.....
.....
.....
.....

(Например, ако не бяхте срещнали своята любов, с която сте заедно сега, или ако нямате дете, или ако нямате приятели, или ако не посещавате училище.)

Много от нещата, които са предизвиквали вълнение, радост, възхищение, с времето вече не ни въздействат така. Приемаме ги като даденост, като нещо, което заслужаваме, и забравяме колко много е коствало на другия, за да имаме това, което вече не забелязваме.

Отбележете нещо, което най-близкият за вас човек прави за вас, което вече сте приели като даденост, като нещо, което вече мислите, че ви се полага.

.....
.....

.....
.....
.....
.....

Много от нещата, които сме получили в своя живот, не зависят от нашата доброта, а от добротата и любовта на тези, с които живеем.

Отбележете сега причините, защо това, което мислите, че ви се полага, не ви се полага, независимо от вашите „заслуги“.

.....
.....
.....
.....
.....

Отбележете какво е коствало на другия, за да имате това нещо.

.....
.....
.....
.....
.....

Изберете начин да му благодарите.

ДЕН ШЕСТИ

Върнете се назад във времето на своя живот и си спомнете за някой, на когото сте благодарен за това, което е направил за вас, и което е оставило трайна следа във вашия живот, но никога не сте му изразили своята благодарност.

(Това може да бъде учител, треньор, приятел, родител или някой друг.)

Опитайте да изразите своята благодарност, като напишете благодарствено писмо.

Писмото, което ще напишете трябва да съдържа:

- конкретно добро, което е направил за вас;
- как направеното добро е повлияло във вашия живот и как ви е променило към по-добро;
- колко често сте мислили за доброто, което е направил за вас;
- как това ви е накарало да се чувствате във времето;
- колко благодарни сте за доброто, което ви е направено, за проявените доброта и щедрост.

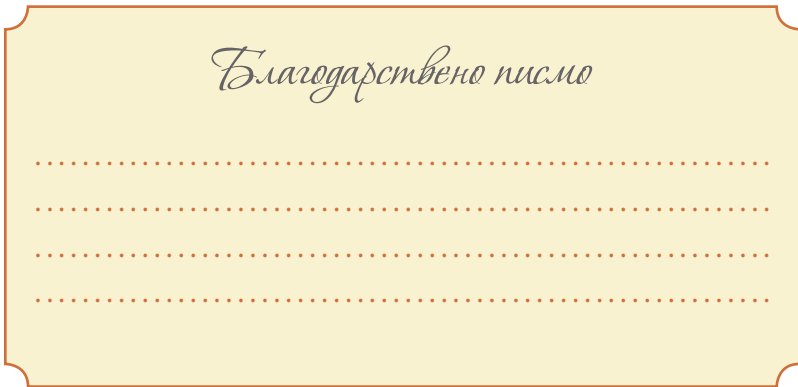
Благодарствено писмо

.....

.....

.....

.....



(След като напишете писмото, ако желаете, можете да го изпратите или лично да посетите този човек и да му го прочетете.)

ДЕН СЕДМИ

В живота се случват не само добри, но и лоши неща. Тези лоши неща могат да бъдат свързани със самите вас или с вашето семейство.

(Това могат да са: здравословни проблеми, инциденти, някакво насилие, обида, предателство, финансови трудности, преместване на ново място, изоставяне от обичан човек или някакво друго жизнено предизвикателство)

Припомнете си някакво лошо събитие, което е предизвикало болезнени преживявания и е било с неприятни последици, но по-късно е предизвикало позитивни последици, за които сега сте благодарни.

Отбележете какво се е случило и как сте се чувствали.

.....
.....
.....
.....



Отбележете добрите следствия, които са се появили във времето.

.....
.....
.....
.....

Отбележете какви силни страни сте открили у себе си или дали случилото се ви е помогнало да развиете.

.....
.....
.....
.....

Отбележете как това е повлияло благотворно върху вашите отношения с другите.

.....
.....
.....
.....

Отбележете как това ви е помогнало да погледнете на своя живот от различна перспектива и да осъзнаете кое е най-ценното за вас.

.....
.....
.....
.....

Отбележете, какво сте започнали да цените най-много след това, което се е случило.

.....
.....
.....
.....

Отбележете за какво от добрите неща, които са се появили след това лошо нещо, сте най-благодарни.

.....
.....
.....
.....

Да живееш,
значи да се радваш
на малките неща

Ден за размисъл

Красотата

„Нека бъдем изпълнени с благодарност за това, което е.“

Шекспир

Замисляли ли сте се колко много красиви неща, които са около нас, остават незабелязани? Опитайте да се насладите на красотата на малките неща, които ви заобикалят.

Благодарете за тези прекрасни неща, които правят вашия живот добър.



Втора седмица



ДЕН ПЪРВИ

Отбележете **три добри неща**, които са ви се случили през изминалия ви ден.

Това могат да бъдат различни неща: някой ви е разказал нещо хубаво, направил ви е комплимент за начина, по който изглеждате, или колега, който ви е помогнал да напреднете много по някой от проектите, върху които работите и сте били в затруднение, стар приятел, когото не сте чували от много време, ви се е обадил, изпитаната наслада от чаша топло кафе....

1.



.....

Какво предизвика у мен?

.....
.....
.....

Какво научих от това, че отбелязах доброто, което ми се случи?

.....
.....
.....

По-какъв начин другите допринесоха това да се случи?

.....
.....
.....

2.

.....

Какво предизвика у мен?

.....
.....
.....

Какво научих от това, че отбелязах доброто, което ми се случи?

.....
.....
.....

По-какъв начин другите допринесоха това да се случи?

.....
.....
.....

3.

.....

Какво предизвика у мен?

.....
.....
.....

Какво научих от това, че отбелязах доброто, което ми се случи?

.....
.....
.....

По-какъв начин другите допринесоха това да се случи?

.....
.....
.....

ДЕН ВТОРИ

Отбележете **пет добри неща**, които другите са направили за вас през изминалия ден.

1. Аз съм благодарен на
за



Какво предизвика това добро у вас?

.....
.....

Защо го е направил за вас?

.....
.....

Какво означава това за вас?

.....
.....

2. Аз съм благодарен на
за

Какво предизвика това добро у вас?

.....
.....

Защо го е направил за вас?

.....
.....

Какво означава това за вас?

.....
.....

3. Аз съм благодарен на
за

Какво предизвика това добро у вас?

.....
.....
Защо го е направил за вас?

.....
.....
Какво означава това за вас?

4. Аз съм благодарен на
за

.....
.....
Какво предизвиква това добро у вас?

.....
.....
Защо го е направил за вас?

.....
.....
Какво означава това за вас?

5. Аз съм благодарен на
за

.....
.....
Какво предизвика това добро нещо у вас?

.....
.....
Защо го е направил за вас?

.....
.....
Какво означава това за вас?

ДЕН ТРЕТИ

Ако се обърнете назад към своя изминал живот, ще откриете, че сте били благословени с много неща – това могат да бъдат талантите, които имате, силните страни и способности, здравето, приятелите, възможностите да се наслаждавате на красотата, което ви заобикаля, семейството, децата и още много неща.

Отбележете **три неща**, с които сте благословени:

1. Благословение

.....
.....



Насладете се на това благословение и на чувството на благодарност, което се надига у вас.

След като преживеете благодарността, кажете: **„Аз наистина съм благословен“**.

Попитайте се: Какво мога да дам на другите, в отговор на изпитаната благодарност?

Отбележете какво добро бихте направили за някого друго – не е задължително да бъде нещо голямо и може да е за близък или далечен друг.

.....
.....

Отбележете своето преживяване след доброто, което сте направили.

.....
.....

2. Благословение

.....
.....

Насладете се на това благословение и на чувството на благодарност, което се надига у вас.

След като преживеете благодарността, кажете: **„Аз наистина съм благословен“**.

Попитайте се: Какво мога да дам на другите, в отговор на изпитаната благодарност?

Отбележете какво добро бихте направили за някого друг – не е задължително да бъде нещо голямо и това може да е за близък или далечен друг.

.....
.....

Отбележете своето преживяване след доброто, което сте направили.

.....
.....

3. **Благословение**

.....
.....

Насладете се на това благословение и на чувството на благодарност, което се надига у вас.

След като преживеете благодарността, кажете: **„Аз наистина съм благословен“**.

Попитайте се: „Какво мога да дам на другите, в отговор на изпитаната благодарност“?

Отбележете какво добро бихте направили за някого друг – не е задължително да бъде нещо голямо и може да е за близък или далечен друг

.....
.....

Отбележете своето преживяване след доброто, което сте направили.

.....
.....

ДЕН ЧЕТВЪРТИ

Вашият живот е като роман, в който времето отваря и затваря отделните глави.

Изберете една глава от романа на своя живот, която скоро ще остане във времето (ще завърши в следващите 4 – 12 седмици). Това може да е курсът, който посещавате, приятел, който ще замине и когото дълго няма да се срещнете отново, приближаващият край на учебната година...

.....
.....
.....



Спомнете си всички добри неща, които са се случили през времето на тази глава от вашия живот, която скоро ще се затвори.

.....
.....
.....

Помислете колко много цените времето, което ви остава от тази глава във вашия живот.

.....
.....
.....

Отбележете причините, поради които сте благодарни за тази глава от своя живот.

.....
.....
.....

ДЕН ПЕТИ

Изберете нещо, което имате в своя живот, което цените и за което сте много благодарен.

.....
.....
.....
.....



(Това може да е партньор, приятел, дете, колега, учител, брат или сестра, дом, училище, спортен клуб, любимо занимание работа...)

Представете си сега какъв би бил вашият живот и как бихте се чувствали, ако нямате това нещо.

.....
.....
.....
.....
.....

(Например, ако не бяхте срещнали своята любов, с която сте заедно сега, или ако нямате дете, или ако нямате приятели, или ако не посещавахте училище.)

Много от нещата, които са предизвиквали вълнение, радост, възхищение, с времето вече не ни въздействат така. Приемаме ги като даденост, като нещо, което заслужаваме, и забравяме колко много е коствало на другия, за да имаме това, което вече не забелязваме.

Отбележете нещо, което най-близкият за вас човек прави за вас, което вече сте приели като даденост, като нещо, което вече мислите, че ви се полага.

.....
.....

.....
.....
.....
.....

Много от нещата, които сме получили в своя живот, не зависят от нашата доброта, а от добротата и любовта на тези, с които живеем.

Отбележете сега причините, защо това, което мислите, че ви се полага, не ви се полага, независимо от вашите „заслуги“.

.....
.....
.....
.....
.....

Отбележете какво е коствало на другия, за да имате това нещо.

.....
.....
.....
.....
.....

Изберете начин да му благодарите.

ДЕН ШЕСТИ

Върнете се назад във времето на своя живот и си спомнете за някой, на когото сте благодарен за това, което е направил за вас, и което е оставило трайна следа във вашия живот, но никога не сте му изразили своята благодарност.

(Това може да бъде учител, треньор, приятел, родител или някой друг.)

Опитайте да изразите своята благодарност, като напишете благодарствено писмо.

Писмото, което ще напишете трябва да съдържа:

- конкретно добро, което е направил за вас;
- как направеното добро е повлияло във вашия живот и как ви е променило към по-добро;
- колко често сте мислили за доброто, което е направил за вас;
- как това ви е накарало да се чувствате във времето;
- колко благодарни сте за доброто, което ви е направено, за проявените доброта и щедрост.

Благодарствено писмо

.....

.....

.....

.....



(След като напишете писмото, ако желаете, можете да го изпратите или лично да посетите този човек и да му го прочетете.)

ДЕН СЕДМИ

В живота се случват не само добри, но и лоши неща. Тези лоши неща могат да бъдат свързани със самите вас или с вашето семейство.

(Това могат да са: здравословни проблеми, инциденти, някакво насилие, обида, предателство, финансови трудности, преместване на ново място, изоставяне от обичан човек или някакво друго жизнено предизвикателство)

Припомнете си някакво лошо събитие, което е предизвикало болезнени преживявания и е било с неприятни последици, но по-късно е предизвикало позитивни последици, за които сега сте благодарни.

Отбележете какво се е случило и как сте се чувствали.

.....
.....
.....
.....



Отбележете добрите следствия, които са се появили във времето.

.....
.....
.....
.....

Отбележете какви силни страни сте открили у себе си или дали случилото се ви е помогнало да развиете.

.....
.....
.....

.....

Отбележете как това е повлияло благотворно върху вашите отношения с другите.

.....
.....
.....
.....

Отбележете как това ви е помогнало да погледнете на своя живот от различна перспектива и да осъзнаете кое е най-ценното за вас.


.....
.....
.....
.....

Отбележете, какво сте започнали да цените най-много след това, което се е случило.

.....
.....
.....
.....

Отбележете за какво от добрите неща, които са се появили след това лошо нещо, сте най-благодарни.

.....
.....
.....
.....

The background features a white circle at the top center, surrounded by overlapping, semi-transparent blue waves that flow downwards and outwards, creating a sense of movement and depth. The text is centered within the white circle.

*Да живееш,
значи да се радваш
на това, което имаш*

Ден за размисъл

Добротата

Винаги има нещо, за което можем да изберем да бъдем благодарни.

Замисляли ли сте се колко много е добротата, която се проявява всеки ден. Грижата за другите, проявеното състрадание, доброволно принесените жертви за спасението на другите, проявената обич на майките към децата... се измерват в изключително много часове.

Помислете за несекващата доброта и благодарете, че се среща.



Трета седмица



ДЕН ПЪРВИ

Отбележете **три добри неща**, които са ви се случили през изминалия ви ден.

Това могат да бъдат различни неща: някой ви е разказал нещо хубаво, направил ви е комплимент за начина, по който изглеждате, или колега, който ви е помогнал да напреднете много по някой от проектите, върху които работите и сте били в затруднение, стар приятел, когото не сте чували от много време, ви се е обадил, изпитаната наслада от чаша топло кафе...

1.



.....

Какво предизвика у мен?

.....

.....

.....

Какво научих от това, че отбелязах доброто, което ми се случи?

.....

.....

.....

По-какъв начин другите допринесоха това да се случи?

.....

.....

.....

2.

.....

Какво предизвика у мен?

.....

.....
.....

Какво научих от това, че отбелязах доброто, което ми се случи?

.....
.....
.....

По-какъв начин другите допринесоха това да се случи?

.....
.....
.....

3.

.....

Какво предизвика у мен?

.....
.....
.....

Какво научих от това, че отбелязах доброто, което ми се случи?

.....
.....
.....

По-какъв начин другите допринесоха това да се случи?

.....
.....
.....

ДЕН ВТОРИ

Отбележете **пет добри неща**, които другите са направили за вас през изминалия ден.

1. Аз съм благодарен на
за



Какво предизвика това добро у вас?

.....
.....

Защо го е направил за вас?

.....
.....

Какво означава това за вас?

.....
.....

2. Аз съм благодарен на
за

Какво предизвика това добро у вас?

.....
.....

Защо го е направил за вас?

.....
.....

Какво означава това за вас?

.....
.....

3. Аз съм благодарен на
за

Какво предизвика това добро у вас?

.....
.....
Защо го е направил за вас?

.....
.....
Какво означава това за вас?

4. Аз съм благодарен на
за

.....
.....
Какво предизвиква това добро у вас?

.....
.....
Защо го е направил за вас?

.....
.....
Какво означава това за вас?

5. Аз съм благодарен на
за

.....
.....
Какво предизвика това добро нещо у вас?

.....
.....
Защо го е направил за вас?

.....
.....
Какво означава това за вас?

ДЕН ТРЕТИ

Ако се обърнете назад към своя изминал живот, ще откриете, че сте били благословени с много неща – това могат да бъдат талантите, които имате, силните страни и способности, здравето, приятелите, възможностите да се наслаждавате на красотата, което ви заобикаля, семейството, децата и още много неща.

Отбележете **три неща**, с които сте благословени:

1. Благословение

.....
.....



Насладете се на това благословение и на чувството на благодарност, което се надига у вас.

След като преживеете благодарността, кажете: **„Аз наистина съм благословен“**.

Попитайте се: Какво мога да дам на другите, в отговор на изпитаната благодарност?

Отбележете какво добро бихте направили за някого друго – не е задължително да бъде нещо голямо и може да е за близък или далечен друг.

.....
.....

Отбележете своето преживяване след доброто, което сте направили.

.....
.....

2. Благословение

.....
.....

Насладете се на това благословение и на чувството на благодарност, което се надига у вас.

След като преживеете благодарността, кажете: **„Аз наистина съм благословен“**.

Попитайте се: Какво мога да дам на другите, в отговор на изпитаната благодарност?

Отбележете какво добро бихте направили за някого друг – не е задължително да бъде нещо голямо и това може да е за близък или далечен друг.

.....
.....

Отбележете своето преживяване след доброто, което сте направили.

.....
.....

3. **Благословение**

.....
.....

Насладете се на това благословение и на чувството на благодарност, което се надига у вас.

След като преживеете благодарността, кажете: **„Аз наистина съм благословен“**.

Попитайте се: „Какво мога да дам на другите, в отговор на изпитаната благодарност“?

Отбележете какво добро бихте направили за някого друг – не е задължително да бъде нещо голямо и може да е за близък или далечен друг

.....
.....

Отбележете своето преживяване след доброто, което сте направили.

.....
.....

ДЕН ЧЕТВЪРТИ

Вашият живот е като роман, в който времето отваря и затваря отделните глави.

Изберете една глава от романа на своя живот, която скоро ще остане във времето (ще завърши в следващите 4 – 12 седмици). Това може да е курсът, който посещавате, приятел, който ще замине и когото дълго няма да се срещнете отново, приближаващият край на учебната година...

.....
.....
.....



Спомнете си всички добри неща, които са се случили през времето на тази глава от вашия живот, която скоро ще се затвори.

.....
.....
.....

Помислете колко много цените времето, което ви остава от тази глава във вашия живот.

.....
.....
.....

Отбележете причините, поради които сте благодарни за тази глава от своя живот.

.....
.....
.....

ДЕН ПЕТИ

Изберете нещо, което имате в своя живот, което цените и за което сте много благодарен.

.....
.....
.....
.....



(Това може да е партньор, приятел, дете, колега, учител, брат или сестра, дом, училище, спортен клуб, любимо занимание работа...)

Представете си сега какъв би бил вашият живот и как бихте се чувствали, ако нямате това нещо.

.....
.....
.....
.....
.....

(Например, ако не бяхте срещнали своята любов, с която сте заедно сега, или ако нямате дете, или ако нямате приятели, или ако не посещавахте училище.)

Много от нещата, които са предизвиквали вълнение, радост, възхищение, с времето вече не ни въздействат така. Приемаме ги като даденост, като нещо, което заслужаваме, и забравяме колко много е коствало на другия, за да имаме това, което вече не забелязваме.

Отбележете нещо, което най-близкият за вас човек прави за вас, което вече сте приели като даденост, като нещо, което вече мислите, че ви се полага.

.....

.....
.....
.....
.....
.....

Много от нещата, които сме получили в своя живот, не зависят от нашата доброта, а от добротата и любовта на тези, с които живеем.

Отбележете сега причините, защо това, което мислите, че ви се полага, не ви се полага, независимо от вашите „заслуги“.

.....
.....
.....
.....
.....

Отбележете какво е коствало на другия, за да имате това нещо.

.....
.....
.....
.....
.....

Изберете начин да му благодарите.

ДЕН ШЕСТИ

Върнете се назад във времето на своя живот и си спомнете за някой, на когото сте благодарен за това, което е направил за вас, и което е оставило трайна следа във вашия живот, но никога не сте му изразили своята благодарност.

(Това може да бъде учител, треньор, приятел, родител или някой друг.)

Опитайте да изразите своята благодарност, като напишете благодарствено писмо.

Писмото, което ще напишете трябва да съдържа:

- конкретно добро, което е направил за вас;
- как направеното добро е повлияло във вашия живот и как ви е променило към по-добро;
- колко често сте мислили за доброто, което е направил за вас;
- как това ви е накарало да се чувствате във времето;
- колко благодарни сте за доброто, което ви е направено, за проявените доброта и щедрост.

Благодарствено писмо

.....

.....

.....

.....



(След като напишете писмото, ако желаете, можете да го изпратите или лично да посетите този човек и да му го прочетете.)

ДЕН СЕДМИ

В живота се случват не само добри, но и лоши неща. Тези лоши неща могат да бъдат свързани със самите вас или с вашето семейство.

(Това могат да са: здравословни проблеми, инциденти, някакво насилие, обида, предателство, финансови трудности, преместване на ново място, изоставяне от обичан човек или някакво друго жизнено предизвикателство)

Припомнете си някакво лошо събитие, което е предизвикало болезнени преживявания и е било с неприятни последици, но по-късно е предизвикало позитивни последици, за които сега сте благодарни.

Отбележете какво се е случило и как сте се чувствали.

.....
.....
.....
.....



Отбележете добрите следствия, които са се появили във времето.

.....
.....
.....
.....

Отбележете какви силни страни сте открили у себе си или дали случилото се ви е помогнало да развиете.

.....
.....
.....
.....

Отбележете как това е повлияло благотворно върху вашите отношения с другите.

.....
.....
.....
.....

Отбележете как това ви е помогнало да погледнете на своя живот от различна перспектива и да осъзнаете кое е най-ценното за вас.

.....
.....
.....
.....

Отбележете, какво сте започнали да цените най-много след това, което се е случило.

.....
.....
.....
.....

Отбележете за какво от добрите неща, които са се появили след това лошо нещо, сте най-благодарни.

.....
.....
.....
.....



*Да живееш,
значи да даваш*

Ден за размисъл

Даването

„Истинското богатство се проявява в уменията да бъдеш щедър“.

Фабио Воло

Когато отпивате бавно от портокаловия сок, поднесен с елегантен жест в кристална чаша, помислете за пътя, по който този сок е стигнал до вас. За тези, които са отгледали портокаловите дървета, за тези, които са набрали портокалите, за тези, които са превозили портокалите до мястото, в което са превърнати в сок, за тези, които са създали хартиените кутии, за да стигне до вас, за мястото, в което можете да се насладите на вашия сок.

Благодарете на всички за това, което имате в момента.

Четвърта седмица

ДЕН ПЪРВИ

Отбележете **три добри неща**, които са ви се случили през изминалия ви ден.

Това могат да бъдат различни неща: някой ви е разказал нещо хубаво, направил ви е комплимент за начина, по който изглеждате, или колега, който ви е помогнал да напреднете много по някой от проектите, върху които работите и сте били в затруднение, стар приятел, когото не сте чували от много време, ви се е обадил, изпитаната наслада от чаша топло кафе...

1.

Какво предизвика у мен?

.....

.....

.....

Какво научих от това, че отбелязах доброто, което ми се случи?

.....

.....

.....

По-какъв начин другите допринесоха това да се случи?

.....

.....

.....

2.

Какво предизвика у мен?

.....



.....
.....

Какво научих от това, че отбелязах доброто, което ми се случи?

.....
.....
.....

По-какъв начин другите допринесоха това да се случи?

.....
.....
.....

3.

.....

Какво предизвика у мен?

.....
.....
.....

Какво научих от това, че отбелязах доброто, което ми се случи?

.....
.....
.....

По-какъв начин другите допринесоха това да се случи?

.....
.....
.....

ДЕН ВТОРИ

Отбележете **пет добри неща**, които другите са направили за вас през изминалия ден.

1. Аз съм благодарен на
за



Какво предизвика това добро у вас?

.....
.....

Защо го е направил за вас?

.....
.....

Какво означава това за вас?

.....
.....

2. Аз съм благодарен на
за

Какво предизвика това добро у вас?

.....
.....

Защо го е направил за вас?

.....
.....

Какво означава това за вас?

.....
.....

3. Аз съм благодарен на
за

Какво предизвика това добро у вас?

.....
.....
Защо го е направил за вас?

.....
.....
Какво означава това за вас?

4. Аз съм благодарен на
за

.....
.....
Какво предизвиква това добро у вас?

.....
.....
Защо го е направил за вас?

.....
.....
Какво означава това за вас?

5. Аз съм благодарен на
за

.....
.....
Какво предизвика това добро нещо у вас?

.....
.....
Защо го е направил за вас?

.....
.....
Какво означава това за вас?

ДЕН ТРЕТИ

Ако се обърнете назад към своя изминал живот, ще откриете, че сте били благословени с много неща – това могат да бъдат талантите, които имате, силните страни и способности, здравето, приятелите, възможностите да се наслаждавате на красотата, което ви заобикаля, семейството, децата и още много неща.

Отбележете **три неща**, с които сте благословени:

1. Благословение

.....
.....



Насладете се на това благословение и на чувството на благодарност, което се надига у вас.

След като преживеете благодарността, кажете: **„Аз наистина съм благословен“**.

Попитайте се: Какво мога да дам на другите, в отговор на изпитаната благодарност?

Отбележете какво добро бихте направили за някого другогото – не е задължително да бъде нещо голямо и може да е за близък или далечен друг.

.....
.....

Отбележете своето преживяване след доброто, което сте направили.

.....
.....

2. Благословение

.....
.....

Насладете се на това благословение и на чувството на благодарност, което се надига у вас.

След като преживеете благодарността, кажете: **„Аз наистина съм благословен“**.

Попитайте се: Какво мога да дам на другите, в отговор на изпитаната благодарност?

Отбележете какво добро бихте направили за някого друго – не е задължително да бъде нещо голямо и това може да е за близък или далечен друг.

.....
.....

Отбележете своето преживяване след доброто, което сте направили.

.....
.....

3. **Благословение**

.....
.....

Насладете се на това благословение и на чувството на благодарност, което се надига у вас.

След като преживеете благодарността, кажете: **„Аз наистина съм благословен“**.

Попитайте се: „Какво мога да дам на другите, в отговор на изпитаната благодарност“?

Отбележете какво добро бихте направили за някого друго – не е задължително да бъде нещо голямо и може да е за близък или далечен друг

.....
.....

Отбележете своето преживяване след доброто, което сте направили.

.....
.....

ДЕН ЧЕТВЪРТИ

Вашият живот е като роман, в който времето отваря и затваря отделните глави.

Изберете една глава от романа на своя живот, която скоро ще остане във времето (ще завърши в следващите 4 – 12 седмици). Това може да е курсът, който посещавате, приятел, който ще замине и когото дълго няма да се срещнете отново, приближаващият край на учебната година...

.....
.....
.....



Спомнете си всички добри неща, които са се случили през времето на тази глава от вашия живот, която скоро ще се затвори.

.....
.....
.....

Помислете колко много цените времето, което ви остава от тази глава във вашия живот.

.....
.....
.....

Отбележете причините, поради които сте благодарни за тази глава от своя живот.

.....
.....
.....

ДЕН ПЕТИ

Изберете нещо, което имате в своя живот, което цените и за което сте много благодарен.

.....
.....
.....
.....



(Това може да е партньор, приятел, дете, колега, учител, брат или сестра, дом, училище, спортен клуб, любимо занимание работа...)

Представете си сега какъв би бил вашият живот и как бихте се чувствали, ако нямате това нещо.

.....
.....
.....
.....
.....

(Например, ако не бяхте срещнали своята любов, с която сте заедно сега, или ако нямате дете, или ако нямате приятели, или ако не посещавахте училище.)

Много от нещата, които са предизвиквали вълнение, радост, възхищение, с времето вече не ни въздействат така. Приемаме ги като даденост, като нещо, което заслужаваме, и забравяме колко много е коствало на другия, за да имаме това, което вече не забелязваме.

Отбележете нещо, което най-близкият за вас човек прави за вас, което вече сте приели като даденост, като нещо, което вече мислите, че ви се полага.

.....
.....

.....
.....
.....
.....

Много от нещата, които сме получили в своя живот, не зависят от нашата доброта, а от добротата и любовта на тези, с които живеем.

Отбележете сега причините, защо това, което мислите, че ви се полага, не ви се полага, независимо от вашите „заслуги“.

.....
.....
.....
.....
.....

Отбележете какво е коствало на другия, за да имате това нещо.

.....
.....
.....
.....
.....

Изберете начин да му благодарите.

ДЕН ШЕСТИ

Върнете се назад във времето на своя живот и си спомнете за някой, на когото сте благодарен за това, което е направил за вас, и което е оставило трайна следа във вашия живот, но никога не сте му изразили своята благодарност.

(Това може да бъде учител, треньор, приятел, родител или някой друг.)

Опитайте да изразите своята благодарност, като напишете благодарствено писмо.

Писмото, което ще напишете трябва да съдържа:

- конкретно добро, което е направил за вас;
- как направеното добро е повлияло във вашия живот и как ви е променило към по-добро;
- колко често сте мислили за доброто, което е направил за вас;
- как това ви е накарало да се чувствате във времето;
- колко благодарни сте за доброто, което ви е направено, за проявените доброта и щедрост.

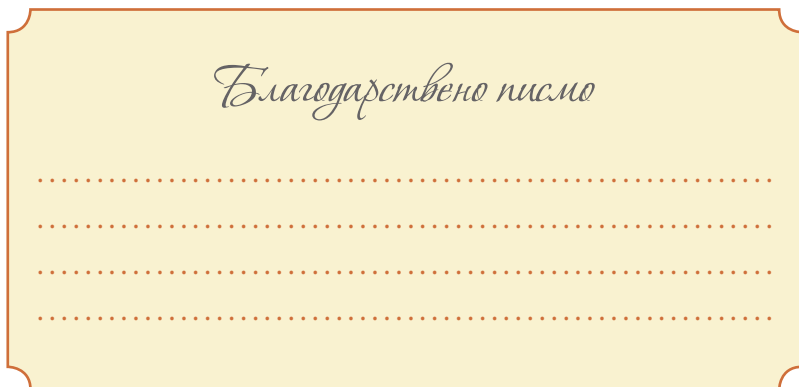
Благодарствено писмо

.....

.....

.....

.....



(След като напишете писмото, ако желаете, можете да го изпратите или лично да посетите този човек и да му го прочетете.)

ДЕН СЕДМИ

В живота се случват не само добри, но и лоши неща. Тези лоши неща могат да бъдат свързани със самите вас или с вашето семейство.

(Това могат да са: здравословни проблеми, инциденти, някакво насилие, обида, предателство, финансови трудности, преместване на ново място, изоставяне от обичан човек или някакво друго жизнено предизвикателство)

Припомнете си някакво лошо събитие, което е предизвикало болезнени преживявания и е било с неприятни последици, но по-късно е предизвикало позитивни последствия, за които сега сте благодарни.

Отбележете какво се е случило и как сте се чувствали.

.....
.....
.....
.....



Отбележете добрите следствия, които са се появили във времето.

.....
.....
.....
.....

Отбележете какви силни страни сте открили у себе си или дали случилото се ви е помогнало да развиете.

.....
.....
.....
.....

Отбележете как това е повлияло благотворно върху вашите отношения с другите.

.....
.....
.....
.....

Отбележете как това ви е помогнало да погледнете на своя живот от различна перспектива и да осъзнаете кое е най-ценното за вас.

.....
.....
.....
.....

Отбележете, какво сте започнали да цените най-много след това, което се е случило.

.....
.....
.....
.....

Отбележете за какво от добрите неща, които са се появили след това лошо нещо, сте най-благодарни.

.....
.....
.....
.....

*Страданието
може да ни направи
по-добри*

Ден за размисъл

Страданието

„Страданието престава да бъде страдание, когато придобие смисъл.“

Виктор Франкъл

Страданието е неизбежен спътник в нашия живот. Причиненото страдание не само ни ограбва и сломява, то ни и обогатява. Разбираме кое е най-ценното в нашия живот, от кое можем да се откажем и от кое не можем да се откажем, разбираме за какво да живеем.

Обърнете се към времето, когато сте страдали, и си спомнете хубавите неща, които са се случили, след като е отминало.

Това, което имам

Не бъдете тъжни за това, което вече не притежавате, а бъдете благодарни за времето, в което сте го притежавали.

Бодо Шефер

Помислете за водата, която имате, и с която утолявате жаждата си. Помислете за водата, която ви заобикаля, за планинския ручей, който игриво пробягва по мъхестите камъни, за изумрудено синьото море, за реката, която преминава през вашия град, за величествените водопади.

Помислете за това, което имате, а не за това, което нямате в своя живот, и ще откриете, колко сте богати.

Благодарете за това богатство.

След края

„Ако искаш да стигнеш далеч, върви с другите.“

Арабска поговорка

Надяваме се, че вашето благодарствено пътуване е било достатъчно вдъхновяващо.

Ако искате да продължите, можете да споделите това, което сте научили, с другите.

Да им помогнете да открият и преживеят красотата и силата на благодарността.

Можете да продължите да водите свободно своя благодарствен дневник



Нещо, за което съм благодарен



.....

.....

.....



Нещо добро, което да направя за някого друго

.....

.....

.....

Нещо, за което съм благодарен



.....

.....

.....



Нещо добро, което да направя за някого друго

.....

.....

.....

Нещо, за което съм благодарен



.....

.....

.....



Нещо добро, което да направя за някого друго

.....

.....

.....

Нещо, за което съм благодарен



.....

.....

.....



Нещо добро, което да направя за някого друго

.....

.....

.....

2021 г.

Нещо, за което съм благодарен



.....

.....

.....



Нещо добро, което да направя за някого друго

.....

.....

.....

Нещо, за което съм благодарен



.....

.....

.....



Нещо добро, което да направя за някого друго

.....

.....

.....

Нещо, за което съм благодарен



.....

.....

.....



Нещо добро, което да направя за някого друго

.....

.....

.....

Нещо, за което съм благодарен



.....

.....

.....



Нещо добро, което да направя за някого друго

.....

.....

.....

Нещо, за което съм благодарен



.....

.....

.....



Нещо добро, което да направя за някого друго

.....

.....

.....

Нещо, за което съм благодарен



.....

.....

.....



Нещо добро, което да направя за някого друго

.....

.....

.....

Нещо, за което съм благодарен



.....

.....

.....



Нещо добро, което да направя за някого друго

.....

.....

.....