

LUNA RECUNOȘTINȚEI

Recunoștința este una dintre emoțiile pozitive care aduce numeroase beneficii celor care o practică deliberat și cu regularitate.

Mini-eBookul gratuit pe care l-am pregătit poate reprezenta un punct de pornire în practicarea acesteia.

Acesta furnizează instrucțiuni simple care te îndrumă în practicarea Recunoștinței pe durata unei luni calendaristice.



Bine ai venit!

Te-ai întrebat vreodată care ar fi unul dintre beneficiile pe care practicarea zilnică a recunoștinței ți le poate aduce? Adică, de ce ți-ai face timp zilnic, deliberat să te gândești la câteva aspecte ale zilelor tale, ale vieții tale pentru care ești recunoscătoare / recunoscător?

Nu o să-ți ofer câteva variante de răspuns. Nu! O să-ți ofer un singur răspuns care sper să te convingă să parcurgi timp de o lună de zile materialul care urmează din acest Mini-eBook pe care l-am dedicat RECUNOȘTINȚEI.

Iată răspunsul:

Practicarea Recunoștinței este incompatibilă cu stări de frică sau furie 😊 sau mai bine spus: când simți recunoștință nu poți simți în același timp și frică și furie.

Multe persoane experimentează frică și/sau furie. Însă, atunci când practici Recunoștința – care este o emoție din registrul pozitiv al emoțiilor – reduci emoțiile din registrul negativ, cum sunt frica sau furia. Iar aceasta are un impact semnificativ asupra sănătății tale emoționale și a vieții tale.

Sper că te-am făcut curioasă / curios și te-am motivat puțin 😊 ca să începi Luna Recunoștinței.

Te invit așadar să parcurgi materialul de mai jos și să urmezi instrucțiunile zilnice ca modalități de a practica RECUNOȘTINȚA timp de 30 de zile. Poți să printezi materialul și să completezi spațiul liber dedicat sau poți să folosești Mini-eBookul ca material îndrumător și să completezi în jurnalul tău.

Mai poți invita o prietenă sau un prieten ca să practicați împreună timp de o lună de zile RECUNOȘTINȚA, iar pe parcursul acestei călătorii vă puteți împărtăși gândurile și progresul. Împreună vă poate fi mai ușor să vă păstrați motivația pe parcursul întregii luni.

Când începi? 😊

Tu decizi sau... decideți voi când începeți.

Cu drag & respect,

Anca



LUNA RECUNOȘTINȚEI

Sunt recunoscătoare sau recunoscător pentru:

#1
3 membri de familie sau prieteni:
1. _____
2. _____
3. _____

#2
Următoarele 3 lucruri pe care le am acasă:
1. _____
2. _____
3. _____

#3
3 aspecte din activitatea mea zilnică:
1. _____
2. _____
3. _____

#4
3 lucruri pe care le-am văzut și le admir:
1. _____
2. _____
3. _____

#5
3 lucruri al căror miros îmi place:
1. _____
2. _____
3. _____

#6
3 profesori sau foști profesori:
1. _____
2. _____
3. _____

#7
3 animale sau păsări:
1. _____
2. _____
3. _____

#8
3 fructe:
1. _____
2. _____
3. _____

#9
3 plante:
1. _____
2. _____
3. _____

#10
3 legume:
1. _____
2. _____
3. _____

#11
3 colegi de muncă sau colaboratori:
1. _____
2. _____
3. _____

#12
3 lucruri de culoare galbenă ☺:
1. _____
2. _____
3. _____

#13
3 deserturi:
1. _____
2. _____
3. _____

#14
3 lucruri care fac parte din confortul modern:
1. _____
2. _____
3. _____

#15
3 activități fizice:
1. _____
2. _____
3. _____

#16
3 persoane străine care m-au ajutat:
1. _____
2. _____
3. _____

#17
3 locuri pe care le-am vizitat:
1. _____
2. _____
3. _____

#18
3 trăsături care îmi aparțin:
1. _____
2. _____
3. _____

#19
3 gadgeturi ☺:
1. _____
2. _____
3. _____

#20
3 piese muzicale:
1. _____
2. _____
3. _____

#21
3 colegi din școală, liceu sau facultate:
1. _____
2. _____
3. _____

#22
3 proiecte din care am făcut parte:
1. _____
2. _____
3. _____

#23
3 filme:
1. _____
2. _____
3. _____

#24
3 lecții de viață pe care le-am învățat:
1. _____
2. _____
3. _____

#25
3 lucruri care mă fac să râd:
1. _____
2. _____
3. _____

#26
3 vecini sau cunoștințe:
1. _____
2. _____
3. _____

#27
3 lucruri pe care îndrăgesc să le îmbrac:
1. _____
2. _____
3. _____

#28
3 cărți pe care le-am citit sau le citesc:
1. _____
2. _____
3. _____

#29
3 feluri principale de mâncare:
1. _____
2. _____
3. _____

#30
3 sărbători:
1. _____
2. _____
3. _____



Ai reușit!

Felicitări! Felicitări! Felicitări!

Ai parcurs și ai finalizat Luna Recunoștinței TALE.

Dacă te întrebi ”Ce urmează?” sau ”Acum ce să mai fac?”, sugestiile mele sunt:

- Să te gândești și chiar să scrii despre experiența ta de o lună de zile în care ai practicat deliberat Recunoștința, cum te-ai simțit pe parcursul celor 30 de zile, ce ai învățat despre tine... sau despre voi, în măsura în care ai parcursul această lună alături de o prietenă sau un prieten.
- Încearcă să nu uiți că practicarea Recunoștinței este ceva ce poți face în fiecare zi și nu doar pe parcursul unei singure luni. Îndemnul meu este să găsești modalități de a practica Recunoștința în fiecare zi, pentru că beneficiile sale asupra stării de bine și a sănătății sunt imense.

Nu uita să împărtășești și cu alte persoane experiența ta de a practica Recunoștința timp de o lună de zile. Împreună putem fi schimbarea în bine 😊

Încă ceva IMPORTANT:

Sunt recunoscătoare și îți mulțumesc că din toate resursele disponibile pe internet, tu ai ales să parcurgi acest material.

Te îmbrățișez și nu uita îndemnul meu preferat: Stay curious!

P.S.:

Poți să urmărești postările mele pe paginile dedicate de Facebook și Instagram, iar pentru serviciile mele de coaching, materiale și articole, urmărește pagina mea de internet, la adresa: <https://ancutacosma.ro>

