

ПРОЄКТ  
УЧАСНЯ

ПРОЄКТ  
*УЧАСНЯ*

Візит вдячності. Лист  
вдячності

1 КРОК

ЧОМУ ВДЯЧНІСТЬ  
ВАЖЛИВА?

*Вдячність* — це один із проявів подяки, це й потужна емоція, яка може допомогти нам оцінити хороші речі в нашому житті. Часто через життєві труднощі та проблеми ми не цінуємо дрібниці, які роблять життя гідним. Вдячність допомагає переключити нашу увагу з того, що нам бракує, на те, що в нас є. І ці зміни в перспективі можуть вплинути на наш добробут і щастя.



Чому вдячність така важлива в сучасному суспільстві і як ми можемо її практикувати в повсякденному житті:

- *Покращує розумове та емоційне благополуччя.*
- *Зміцнює стосунки.*



# 2 КРОК

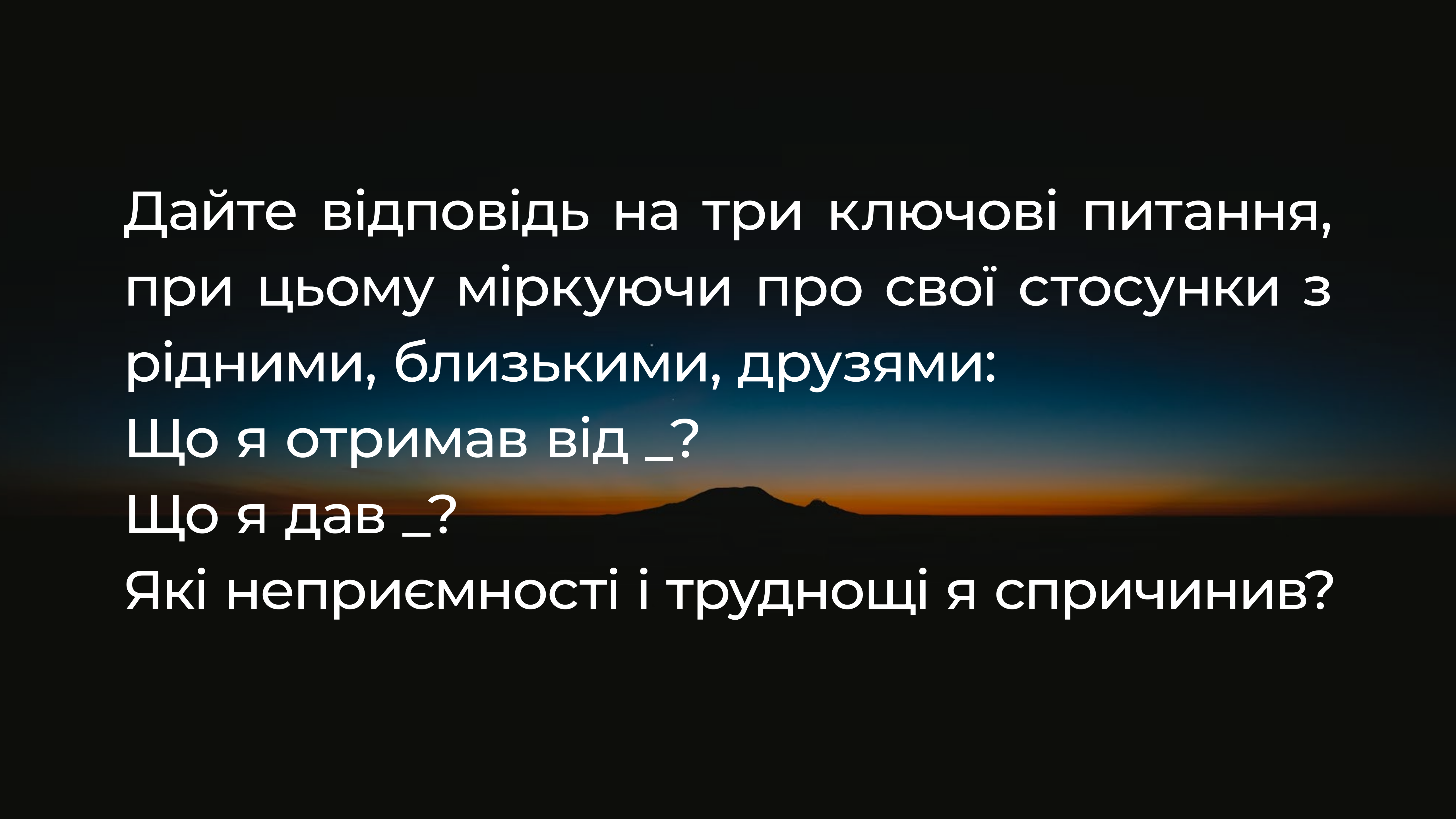
ВИСЛОВЛЮВАННЯ  
ВДЯЧНОСТІ

Вдячність є нашою опорою, адже ми можемо спиратися тільки на те, що маємо. Навчаючись помічати і цінувати те, що маємо, ми вчимося переживати вдячність як стан душі та доброзичливо ставитись до себе, до інших, до світу тощо.



3 КРОК

ДЕБРИФІНГ



Дайте відповідь на три ключові питання,  
при цьому міркуючи про свої стосунки з  
рідними, близькими, друзями:

Що я отримав від \_?

Що я дав \_?

Які неприємності і труднощі я спричинив?





Змініть «дякую» на *«я тобі вдячний/вдячна»*.

Висловлюйте вдячність *за конкретну дію*.

Назвіть *причину* вдячності.

Використовуйте короткі *фрази вдячності*:

Прийміть щирі вдячність за те, що ...

Дякую тобі за те, що ...

Приношу щирі слова вдячності...

Дякую за твою чуйність і доброту.

Від щирого серця дякую за ...

Моя вдячність не знає меж.

Мій лист вдячності (приклад):

Я вдячна кожній людині, яка була і є в моєму житті!  
Одним - за допомогу і підтримку, іншим - за безцінний досвід, навіть коли він був набутий за складних життєвих обставин.

«Гортаючи сторінки» свого життя, ... іноді сумую.

Радію. Дивуюся й наново все переосмислюю.

Я точно щаслива!

Вдячна долі за те, що маю в житті

# ДЗ

## «Марафон вдячності»

Вдячність — це вміння помічати і цінувати все гарне, добре і значуще, що відбувається у вашому житті, і обов'язково дякувати за це.

В одній із соціальних мереж з однокласниками й однокласницями розпочніть “Марафон вдячності”, публікуючи пост із 5 речень, висловлюючи вдячність (можливо комусь, а можливо й собі за маленькі перемоги в досягненні власних цілей).

# ДЗ

**«Мить, гідна скріншоту»**

Пригадайте ті секунди, коли час для вас зупинився. Існує щонайменше одна людина, яка вчинила так заради вас!

Хто вона? Що зробила? Як це вплинуло на подальші події в житті? Які емоції переповнювали? Щоб хотілося цій людині сказати по-справжньому?

Заповніть цю сторінку словами, що відобразять вашу історію, — своїми, а не чужими!

# ПРОЄКТ ЩАСТЛЯ

