DĖKINGUMO IŠŠŪKIS

KODĖL REIKIA PRAKTIKUOTI DĖKINGUMĄ?

Mūsų gyvenime yra daug mažų dalykų, kurių kiekvieną dieną galime nepastebėti. Todėl yra svarbu praktikuoti dėkingumą, kad prisimintume, kiek daug gėrio jau supa mus gyvenime. Dėkingumo praktika padeda pastebėti mažus, bet svarbius gyvenime dalykus. **Dėkingumas didina pasitenkinimą savimi ir savo gyvenimu, mažina stresą, pagerina santykius su aplinkiniais ir padeda jaustis laimingesniam.**

Rugsėjo 21-ąją minima Tarptautinė padėkos diena. SEIK nusprendė ją atšvęsti su dėkingumo iššūkiu, nes dėkingumo praktika yra vienas iš meilės sau pagrindų. Mums yra svarbu išmokti mylėti save, būti laimingam, dėkingam ir įgyvendinti visus savo išsikeltus tikslus. Jei po šio iššūkio norite ir toliau praktikuoti dėkingumą, mes turime jums sprendimą - dienoraštis „Meilė sau“ suteiks jums galimybę tęsti, ką pradėjote. Dienoraštyje rasite po vieną pagrindinį pratimą kelionėje link meilės sau ir smulkesnius klausimus likusioms savaitės dienoms. **Pratimai paprasti, tačiau priverčia susimąstyti ir imtis veiksmų, kad gyventume geriau.** Klausimų pagalba galėsite kasdien apmąstyti naują temą ir jaustis dėkingi už supančias smulkmenas.

Panaudokite nuolaidos kodą „DĖKINGUMAS“ mūsų internetinėje parduotuvėje ir gaukite 20% nuolaidą pirkiniui (galioja iki 10.01). Dalyvaudami dėkingumo iššūkyje skirsite brangaus laiko sau ir prisidėsite prie savo gerovės. Iššūkis neužima daug laiko. Jūsų užduotis - kiekvieną dieną pastebėti gėrį aplinkui ir atsakyti į dienos klausimus. **Dideli pokyčiai gali prasidėti nuo mažų veiksmų!** Pasidalinkite savo įspūdžiais dalyvaujant dėkingumo iššūkyje su draugais ir šeima ir pažymėkite mus @manoseik.

TREČIADIENIS 09.21

PARAŠYKITE TRYS DALYKUS, UŽ KĄ ŠIANDIEN ESATE DĖKINGAS.

1. _____
2. _____
3. _____

PARAŠYKITE TRYS DALYKUS, KURIE ŠIANDIEN SUTEIKĖ LAIMĖS.

1. _____
2. _____
3. _____

PAGALVOKITE APIE TRIS DALYKUS, UŽ KURIUOS ESATE DĖKINGI IR KURIŲ NEGALITE NUSIPIRKTI UŽ PINIGUS. KUO JIE YPATINGI?

_____

_____

_____

KETVIRTADIENIS 09.22

PARAŠYKITE TRYS DALYKUS, UŽ KĄ ŠIANDIEN ESATE DĖKINGAS.

1. _____
2. _____
3. _____

PARAŠYKITE TRYS DALYKUS, KURIE ŠIANDIEN SUTEIKĖ LAIMĖS.

1. _____
2. _____
3. _____

PARAŠYKITE LAIŠKĄ KAM NORS, KAS JUS ĮKVEPIA. KAIP ŠIS VEIKSMAS PRIVERTĖ PASIJUSTI?

_____
_____
_____

PENKTADIENIS 09.23

PARAŠYKITE TRYS DALYKUS, UŽ KĄ ŠIANDIEN ESATE DĖKINGAS.

1. _____
2. _____
3. _____

PARAŠYKITE TRYS DALYKUS, KURIE ŠIANDIEN SUTEIKĖ LAIMĖS.

1. _____
2. _____
3. _____

KOKIU PASIEKIMU LABIAUSIAI DIDŽIUOJATĖS? KODĖL?

_____
_____
_____

Išreikšdami dėkingumą, niekada neturime pamiršti, kad svarbiausia ne tarti žodžius, o jais gyventi.
Johnas F. Kennedy

ŠEŠTADIENIS 09.24

PARAŠYKITE TRYS DALYKUS, UŽ KĄ ŠIANDIEN ESATE DĖKINGAS.

1. _____
2. _____
3. _____

PARAŠYKITE TRYS DALYKUS, KURIE ŠIANDIEN SUTEIKĖ LAIMĖS.

1. _____
2. _____
3. _____

ŠIANDIEN PRALEISKITE LAIKO SU ŽMOGUMI, KURIAM ESATE DĖKINGAS. KUO JIS YRA JUMS SVARBUS?

_____
_____
_____

SEKMADIENIS 09.25

PARAŠYKITE TRYS DALYKUS, UŽ KĄ ŠIANDIEN ESATE DĖKINGAS.

1. _____
2. _____
3. _____

PARAŠYKITE TRYS DALYKUS, KURIE ŠIANDIEN SUTEIKĖ LAIMĖS.

1. _____
2. _____
3. _____

APRAŠYKITE DALYKUS, KURIUOS GERAI MOKATE. BŪKITE DĖKINGI SAU!

_____
_____
_____

Galvokite apie savo dabartinius palaiminimus, kurių kiekvienas turi daug, bet ne apie praeities nesėkmes, kurių kiekvienas žmogus turi keletą.
Charles Dickens

PIRMADIENIS 09.26

PARAŠYKITE TRYS DALYKUS, UŽ KĄ ŠIANDIEN ESATE DĖKINGAS.

1. _____
2. _____
3. _____

PARAŠYKITE TRYS DALYKUS, KURIE ŠIANDIEN SUTEIKĖ LAIMĖS.

1. _____
2. _____
3. _____

PAŽIŪRĖKITE Į VEIDRODĮ IR PASAKYKITE, UŽ KĄ ESATE DĖKINGI SAU.

_____
_____
_____

ANTRADIENIS 09.27

PARAŠYKITE TRYS DALYKUS, UŽ KĄ ŠIANDIEN ESATE DĖKINGAS.

1. _____
2. _____
3. _____

PARAŠYKITE TRYS DALYKUS, KURIE ŠIANDIEN SUTEIKĖ LAIMĖS.

1. _____
2. _____
3. _____

UŽ KOKIĄ PATIRTĮ JAUČIATE DIDŽIAUSIĄ DĖKINGUMĄ?

_____
_____
_____

Kai atsibundi ryte, pagalvok, kokia privilegija būti gyvam, mąstyti, džiaugtis, mylėti.
Markas Aurelijus

IŠŠŪKIO SANTRAUKA

KOKIUS JAUSMUS SUKĖLĖ DĖKINGUMO PRAKTIKA?

AR PRATIMAI JUMS PADĖJO? AR KETINATE TĘSTI ŠIĄ PRAKTIKĄ?

KĄ SUŽINOJOTE APIE SAVE PER VYKDYDAMI ŠĮ IŠŠŪKĮ?

Jeigu planuojate praktikuoti dėkingumą po šio iššūkio, tuomet siūlome jums išbandyti mūsų dienoraštį “Meilė sau”. Dienoraštyje rasite po vieną pagrindinį pratimą kelionėje link meilės sau ir smulkesnius klausimus, likusioms savaitės dienoms. Pratimai paprasti, tačiau privers susimąstyti ir imtis veiksmų, kad gyventume geriau. Klausimų pagalba galėsite kasdien apmąstyti naują temą ir jaustis dėkingi už supančias smulkmenas. Jei pažįstate mažylį, kurį norite išmokyti dėkingumo svarbos, turime jums „Mano 100 laimės dienų“ dienoraštį. Jis padės išmokyti dėkingumo net ir mažus vaikus, pagerins jų savivertę, ugdys ir paskatins juose teigiamas emocijas ir taip padės jaustis laimingesniems.

Panaudokite nuolaidos kodą „DĖKINGUMAS“ mūsų internetinėje parduotuvėje ir gaukite 20% nuolaidą pirkiniui (galioja iki 10.01).