



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЗД  **РОВАЯ**
УДМУРТИЯ!

ТЕХНИКА БЛАГОДАРНОСТИ

**Что это и как помогает
достичь целей?**



ЧТО ТАКОЕ «ПРАКТИКА БЛАГОДАРНОСТИ»



Это привычка благодарить себя за выполнение каждой задачи, отмечать маленькие шаги, находить возможности даже в самых неприятных ситуациях.

Такая система мотивации:

- меняет эмоциональный настрой;
- развивает творческое мышление;
- создает фундамент для устойчивых позитивных изменений в жизни.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

- Если вас в школе постоянно ругали за ошибки, то в будущем вам сложно пробовать себя в чем-то новом. Страх совершить ошибку будет подсказывать пути обхода, а не решения.
- **Если вас каждый раз хвалили за попытки, то в будущем вы станете уверенными и смелыми.**



Хвалите себя даже за самые маленькие подвиги, отмечайте позитивные события, и вы привыкнете к тому, что за сложной задачей следует приятная награда. Вам захочется повторить этот опыт, чтобы снова испытать радость.

**ТЕХНИКА
БЛАГОДАРНОСТИ**



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

**ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ!**

ДНЕВНИК БЛАГОДАРНОСТИ



Приятно думать, что счастье наступает, когда выходишь на новую работу, покупаешь новую машину, получаешь повышение, едешь в путешествие. Но при достижении одной цели человек сразу ставит перед собой новую. Гонка продолжается, и из-за этого радость оказывается призрачной.

ДНЕВНИК БЛАГОДАРНОСТИ

Инструмент, который помогает повысить базовый уровень счастья – ведение дневника благодарности.

Принцип прост:

- Замечайте и фиксируйте позитивные события вокруг себя.
- Благодарите просто так от чистого сердца.
Нет специальных правил, кого, как и за что благодарить.
- Разбейте благодарности по категориям: обучение, работа, семья, досуг.
- Находите даже в безнадежные дни повод для благодарности и запишите это в дневник.



КАК ПРАКТИКА БЛАГОДАРНОСТИ ВЛИЯЕТ НА НАШУ ЖИЗНЬ



В процессе учебы или работы большую роль играет гормон дофамин, он отвечает:

- за скорость;
- обработку информации;
- дает мозгу положительные эмоции, связанные с изучением нового;
- влияет на мотивацию;
- вызывает чувство удовлетворения.

Практика благодарности повышает уровень дофамина, а потому помогает учиться, работать и не бросать начатое на полпути.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗД  **РОВАЯ**
УДМУРТИЯ!

