



## Praktyka wdzięczności

Jestem wdzięczna/ny za...

Wymień 3 rzeczy, za które jesteś wdzięczna/ny. Bycie wdzięcznym zwiększa nasze poczucie szczęścia, obniża stres i pomaga nam lepiej znieść ciężkie sytuacje życiowe. Jesteśmy bardziej empatyczni, a dzięki temu budujemy zdrowsze relacje z ludźmi.

## Wyznacz swoje adwentowe i świąteczne cele i wartości.

W ten pierwszy dzień adwentu, obierz kierunek na pozostałe dni i okres świąteczny. **Na czym najbardziej Ci zależy?** Nie ma tutaj złych odpowiedzi. Wybierz 5 najważniejszych dla Ciebie wartości, następnie ponumeruj je kolejno od 1 do 5. Dzięki temu będziesz wiedziała/dział, że odpuszczając w innych kategoriach nadal robisz po prostu miejsce dla swoich wartości.

dobre jedzenie, szczęście, miłość, kreatywność, spokój, wiara, przygoda, dobra zabawa, komfort, dostatek, praca, rozwój osobisty

matkakreatka.com



## Praktyka wdzięczności

Jestem wdzięczna/ny za...

## Celebruj ten poranek

Dobry poranek to 80% sukcesu na udaną resztę dnia. Postaraj się wyłączyć autopilota. Nie sprawdzaj od razu odruchowo telefonu, zamiast tego wyjdź na chwilę przez okno i wykonaj 3 głębokie wdechy i powolne, jak najdłuższe wydechy. Postaraj się uważnie wykonywać wszystkie czynności, np. podczas gdy myjesz buzię zastanów się nad tym jakiej temperatury jest woda, poczuj delikatność swojej skóry. Kiedy pijesz herbatę skup się na uczuciu ciepła jakie bije od kubka, siedząc na krześle spróbuj poczuć ciężar swojego ciała punkty w których twoje ciało ma kontakt z siedzeniem, podłogę i oparcie krzesła.. Włącz sobie swoją ulubioną muzykę i z uśmiechem rozpocznij ten dzień.

“Każdy nowy dzień jest cudem, a my znajdujemy się w centrum tego cudu - jesteśmy częścią niezwyklej potężnej energii życia”. - Agnieszka Maciąg

matkakreatka.com



## Praktyka wdzięczności

Jestem wdzięczna/ny za...

## Organizacja

Żeby wyrobić się ze wszystkimi planami na czas i uniknąć przedświątecznej gorączki, warto sobie wszystkie niezbędne zadania wcześniej wypisać. Przygotuj listę prezentów, rzeczy do zrobienia, ustal jak spędzasz święta, określ budżet itp.

“Kochasz życie? Nie trwój zatem swego czasu, ponieważ ono jest z niego utkane” - Benjamin Franklin .

Rozdysponowując konkretne zadania odpowiednio wcześniej w czasie, zapewniasz sobie komfort psychiczny i więcej czasu na celebrowanie adwentu i samych świąt.

matkakreatka.com



## Praktyka wdzięczności

Jestem wdzięczna/ny za...

## Twoje własne tradycje

Każdy z nas wnosi jakieś tradycje świąteczne z domu. W momencie kiedy zakładamy swoją rodzinę, przychodzi czas na kompromisy i wspólne wytyczenie Waszych własnych, nowych świątecznych tradycji. Wcale nie muszą one wypierać tych starych, ale nie musimy też trzymać się ich kurczowo. Jeśli nie planujesz jeszcze zakładać rodziny, wciąż możesz postawić na własne tradycje, zaplanuj wspólną kolację ze znajomymi, wypad w góry lub do spa, wizytę z przyjaciółką u kosmetyczki lub wspólne robienie przedświątecznych zakupów, itp.

matkakreatka.com



## Praktyka wdzięczności

Jestem wdzięczna/ny za...

### Porządki zacznij od siebie

Przy okazji świątecznych porządków, warto przeanalizować swoje obecne otoczenie i tryb życia. Warto nabrać dystansu do posiadania, jeśli chodzi o dobra materialne, napływ informacji, kontakty interpersonalne. Wypiszmy się z niechcianych newsletterów, spróbujmy "posprzątać" facebooka, instagrama itp., przestańmy obserwować osoby, które nic wyjątkowego nie wnoszą do naszego życia. Skupmy się na jakości i wartości, na życiu na własnych zasadach. Przybliżmy sobie pojęcie minimalizmu, gdyż nie polega ono na wyzeczeniach, ale na robieniu miejsca na te rzeczy, obowiązki, informacje i relacje, które faktycznie będą miały dla nas najwyższą wartość i sprawią, że będzie nam się żyło lepiej.

matkakreatka.com



## Praktyka wdzięczności

Jestem wdzięczna/ny za...

### Dostrzegaj dobro

Dziś skup się na pozytywnym myśleniu. Dostrzegaj dobro wokół siebie i zrób coś dobrego dla innych. Nie muszą być to wielkie czyny, drobne gesty często wystarczą. Możesz wesprzeć jakąś zbiórkę, postać komuś życzliwy uśmiech lub po prostu ofiarować odrobinę siebie. 15 - 20 minut Twojej niczym nierozproszonej uwagi podczas zabawy z dzieckiem, herbaty z babcią lub przyjaciółką, uważnej rozmowy z partnerem, czy telefon do osoby, która napewno by się ucieszyła słysząc Twój głos.

"Szczęście to jedyna rzecz, która się mnoży, jeśli się ją dzieli" – Albert Schweitzer

matkakreatka.com



## Praktyka wdzięczności

Jestem wdzięczna/ny za...

### Przez zotałek do serca

Dziś skup się na swoim pożywieniu, na tym co zwykle jesz. Jeśli nie praktykujesz na co dzień zdrowego odżywiania, zacznij małymi krokami. Powinniśmy zjadać dziennie ok. 500 -700g. warzyw i owoców, czyli np. 3-4 owoce i 2-3 porcje warzyw. Spróbujcie do każdego posiłku dołożyć jedno z nich lub zamiast przekąski na szybko słać właśnie jakiś owoc, czy warzywo.

matkakreatka.com



## Praktyka wdzięczności

Jestem wdzięczna/ny za...

### Jedna rzecz

Zrób dziś jedną rzecz, na którą zawsze brakuje Ci normalnie czasu. Mi np. ostatnio ciągle nie udaje się sięgnąć na spokojnie z książką, lubię czytać inspirujące książki, bo wtedy moja wiedza jest ciągle żywa. Zarzuciłam się jednak ostatnio projektami świątecznymi, których realizacja zajmuje mi cały wolny czas jaki udaje mi się wygospodarować z drzemek Laurki. Dziś jest ten dzień, w którym zrobię miejsce na kilka minut z książką. A co Ty odkładasz na później?

matkakreatka.com



## Praktyka wdzięczności

Jestem wdzięczna/ny za...

### Odetchnij!

Dziś postaraj się przywiązywać większą uwagę do swojego oddechu. Jest on niczym lina kotwiczna, która wiąże nas z obecną chwilą. Kierując uwagę na oddech, zwalniamy, jesteśmy tu i teraz, łapiemy kontakt z naszą ulotną świadomością. Zastanów się gdzie czujesz najbardziej swój oddech, jak płynie przez Ciebie powietrze, co dzieje się z Twoim ciałem podczas wydechu. Powtórz to ćwiczenie kilka razy w ciągu dzisiejszego dnia. Możesz dodatkowo przy tym zamknąć oczy.

matkakreatka.com



## Praktyka wdzięczności

Jestem wdzięczna/ny za...

### Rusz się po zdrowie

Ruch przynosi nam wiele dobrego, to wiadomo nie od dziś, jesteśmy stworzeni do aktywności fizycznej. Wiedzieć o tym wiemy, ale często brak nam mobilizacji lub czasu by o niego zadbać i zaważyć. Dziś zrób jeden mały krok, wybierając ruch zamiast dotychczasowych nawyków. Czy to będzie ogólna aktywność fizyczna typu wybranie schodów zamiast windy, czy zaparkowanie samochodu dalej niż zwykle i krótki spaceru, czy może będzie to trening kondycyjny, siłowy lub rozciągający. Jeśli pracujesz za biurkiem, wstań od komputera raz na 1,5h i przejdź się chociaż 2 minutki. Każdy ruch jest lepszy niż całkowite "zasiedzenie". A może do tej ogólnej aktywności fizycznej, dołożysz dziś 15 minut dowolnych ćwiczeń?

matkakreatka.com



## Praktyka wdzięczności

Jestem wdzięczna/ny za...

### Oczekiwania

Oczekiwania są kolejną pułapką w jaką każdego dnia wpadamy. Powstają bardzo często w naszych głowach nieświadomie, a brak ich spełnienia powoduje frustrację i pretensje. Oczekujemy od siebie jak powinniśmy wyglądać, zachować się, co umieć, co osiągnąć i co posiadać, ale często okazuje się, że to nie daje nam szczęścia i upragnionego poczucia spełnienia. Oczekujemy od innych, konkretnych zachowań, reakcji, obecności, porównujemy ich z obrazem jaki stworzyliśmy w naszej głowie. Kiedy zostałam mamą, musiałam podjąć walkę ze swoimi oczekiwaniami, ale ilekroć uda mi się z nimi wygrać i je porzucić, zawsze otrzymuję nagrodę w postaci spokoju i dodatkowych możliwości. Rób to co podpowiada Ci serce, nie oczekujcie od innych, że ich serce podpowie im właśnie to samo. Rozmawiaj o swoich potrzebach, zamiast czekać aż ktoś się domyśli.

matkakreatka.com



## Praktyka wdzięczności

Jestem wdzięczna/ny za...

### Porządek

Bez względu na to czy na liście Twoich wrtości, wybieranych na początku, znalazł się porządek. Jego obecność w mniejszym czy większym stopniu może wpłynąć na nasz spokój i samopoczucie. Od Ciebie zależy jak bardzo zaawansowane będą to porządki, nie każdy spędza święta w domu. Niektórym wystarczy wizualny porządek dookoła, niektórzy robią tylko miejsce na dekoracje, a inni przedstawiają każdy mebel w poszukiwaniu kurzu. Jeśli na co dzień brakuje Ci silnego bodźca do solidniejszych porządków może warto zająć się dziś tym obszarem, który zawsze omijasz szerokim łukiem. Przed nami jeszcze połowa adwentu, jeśli zaczniesz dziś to powinno wystarczyć Ci czasu na spokojne porządki, przygotowania i relaks.

matkakreatka.com



13

## Praktyka wdzięczności

Jestem wdzięczna/ny za...

### Nasze lęki

„To lęk każe nam trzymać się tego, co małe” - Bert Hellinger

Rozmowa o wychodzeniu ze swojej strefy komfortu jest ostatnio bardzo popularna, można powiedzieć wręcz oklepana. Pozostając w strefie komfortu, mówimy tak rutynie, unikamy negatywnych myśli i wahań, dzięki temu czujemy się bezpiecznie. Może jest to przyjemne uczucie, ale tkwiąc tak dłużej w swojej „bańce” często rezygnujemy z wielu pięknych aspektów życia i możliwości rozwoju. Pokonując swoje lęki, utarte szlaki i schematy myślenia, wychodząc na przeciw strachowi i ograniczeniom, stajemy się bardziej otwarci na świat, a radość z przewyciężenia swoich granic pozostawia w nas apetyt na życie. Zrób dziś jedną rzecz, której się boisz, nie musi być to skok na banji, boimy się indywidualnie najczęściej dużo mniejszej skali rzeczy, a to właśnie one blokują nas najbardziej.



14

## Praktyka wdzięczności

Jestem wdzięczna/ny za...

### Zrób to sam

Dziś spróbuj zrobić jakąś dekorację świąteczną własnoręcznie. Wiem, że nie każdy czuje się dobry w pracach manualnych. Jest jednak teraz bardzo dużo gotowych półproduktów, tutoriali i inspiracji, że na pewno znajdziesz sobie coś dla siebie. Stworzenie czegoś własnoręcznie, pomoże Ci się zrelaksować, potraktuj to jak zabawę, zaprosz do niej rodzinę lub przyjaciół, a może okazać się, że stworzycie wspólną pamiątkę na lata.



15

## Praktyka wdzięczności

Jestem wdzięczna/ny za...

### Mogę ale nie muszę

Postaraj się dziś przeżyć ten dzień bez muszę i powinnam. Pozbądź się tego przygniatającego oddechu na karku. Nie pędź, zatrzymaj się na chwilę.

“Każda chwila jest naprawdę pierwszą chwilą całej reszty naszego życia.

Uptywająca chwila to jedyny czas, jaki mamy do dyspozycji, by żyć.”

Jon Kabat-Zinn



16

## Praktyka wdzięczności

Jestem wdzięczna/ny za...

### Śpij dobrze

Coraz większą uwagę zaczęto ostatnio przykładać do snu i jego jakości, bardzo z resztą słusznie. Jeśli śpimy wystarczająco długo, nie tylko regenerujemy nasz organizm, ale też zmniejszamy ryzyko zachorowań na wiele chorób i zwiększamy ogólną odporność organizmu. Z wiadomych względów odkąd zostałam mamą nie śpiam najlepiej, a co za tym idzie niestety jestem najlepszym przykładem na to, że odporność ze snem ma wiele wspólnego, gdyż co drugi tydzień łapię jakąś infekcję lub chodzę mocno zestresowana. Dziś postawię na sen i zamiast szaleć z projektami i innymi świątecznymi przygotowaniami, położy się z Laurą spać podczas jej drzemki. A Ty postaraj się zadbać o swój sen dla siebie i dla swojego zdrowia.



## Praktyka wdzięczności

Jestem wdzięczna/ny za...

### Jesteś

Jesteś tutaj. Dziś namawiam Cię na kolejną autorefleksję. Nie możemy cieszyć się w pełni magią świąt i dzielić się pełnią radości i miłości z innymi, gdy nasze serca są niespokojne. Często pędzimy przed siebie zamiatając wiele spraw pod dywan, a przy wigilijnym stole gramy po mistrzowsku na pozorach. Nie jestem żadnym fachowcem w tej dziedzinie więc pozwól, że zostawię tu dla Ciebie te cytaty:

„Jestem tym, czym jestem. Świat jest dla ciebie tym, czym uważasz, że sam jesteś. Zacznij od zobaczenia, że świat jest w tobie, a nie ty w świecie. Cały świat nie jest niczym innym jak odbiciem ciebie samego i przestań szukać błędu w odbiciu. Nie możesz zmienić świata, zanim nie zmienisz siebie...”.

Nisargadatta Maharaj

„W ciszy twoje serce znajdzie odpowiedzi, których rozum znaleźć nie potrafi.” Phil Bosmans



## Praktyka wdzięczności

Jestem wdzięczna/ny za...

### Świąteczne wypieki

Czy mieszkasz sam czy z kimś, czy wybierasz się na święta czy przygotowujesz je w domu, możesz dziś upiec swoje własne pierniczki lub inny świąteczny smakołyk. Pierniki potrzebują trochę czasu by “dojrzeć” do świąt, o ile będą miały okazję ich doczekać ;)



## Praktyka wdzięczności

Jestem wdzięczna/ny za...

### Dziś nie oceniam

Ocenianie to nawyk, który napewno nie raz zwabił Cię w swoją pułapkę. Oceniamy innych, siebie, swoje emocje i myśli. Taka ocena zazwyczaj jest pochopna, sami dopisujemy historię do tego co akurat zaobserwowaliśmy, nie mając często pojęcia co tak faktycznie się wydarzyło. Dziś powstrzymuj się od oceniania, nie etykietuj, wyłącz automatyczne osądy. Skupiaj się na obserwacji, pozwól pojawiać się myślom i emocjom, ale nie podążaj za nimi, pozwól każdej chwili być taką jaka jest nie próbuj oceniać, czy jest “dobra”, czy “zła”.

„Rozumienie jest trudne, dlatego większość ludzi ocenia.” Carl G. Jung



## Praktyka wdzięczności

Jestem wdzięczna/ny za...

### Zadbaj o klimat

Osobiście uwielbiam te etap przygotowań. Kocham nastrój jaki tworzy się dzięki lampkom choinkowym i świecom. W odpowiednim otoczeniu reszta przygotowań świątecznych powinna iść już dużo łatwiej. Spraw by Twój dom był Twoją oazą spokoju, jeśli wyjeżdżasz na święta wcale nie musi Cię omijać cała zabawa z dekorowania mieszkania i świąteczny klimat. Nie zapomnij puścić w tle jakichś świątecznych przebojów ;)





21

## Praktyka wdzięczności

Jestem wdzięczna/ny za...

### W zgodzie ze sobą

W zależności od tego jak przedstawia się hierarchia wartości, ten dzień poświęć na przeanalizowanie, w jakim stopniu Twój adwent do tej pory był z nimi zgodny. Spróbuj dziś nadgonić w zaniebanych obszarach.

„Nie szukaj na zewnątrz, tylko zwróć się do samego siebie, bo prawda mieszka we wnętrzu człowieka”.  
Św. Augustyn

„Prawda nie znajduje się w jakimś odległym miejscu, lecz tkwi – w patrzaniu na to, co jest.”  
Jiddu Krishnamurti

matkakreatka.com



22

## Praktyka wdzięczności

Jestem wdzięczna/ny za...

### Wybacz

Jeśli przebrnąłeś ze mną przez wszystkie dni tego adwentowego wyzwania, może już dziś w Twojej głowie za gościły nowe przemyślenia, a wraz z nimi nowe możliwości. Mam nadzieję, że na niektóre sprawy możesz teraz spojrzeć nieco inaczej, może też łatwiej będzie Ci dziś wybaczyć. Wybaczyć sobie samemu swoje potknięcia lub innym, którzy Cię zranili.

“Wybaczenie nie oznacza, że akceptujesz jej czyny. Nie wybaczasz jej dla niej. Robisz to dla siebie, żebyś mógł położyć cały ten ból na wieczny spoczynek i zacząć żyć na nowo.”  
Kerrellyn Sparks

matkakreatka.com



23

## Praktyka wdzięczności

Jestem wdzięczna/ny za...

### Znajdź chwilę dla siebie

Święta to okres, w którym staramy się jak najwięcej dawać od siebie. Często krzątamy się w ukropie pod sam koniec, mimo przygotowanych z wyprzedzeniem planów. Nie wszystko da się przewidzieć, postarajmy się zaakceptować to co jest i jakie jest. Spróbuj dziś dać sobie samemu prezent na święta. Weź długą relaksującą kąpiel przy świecach, poczytaj ulubioną książkę popijając gorącą czekoladę, poleż z maseczką na twarzy słuchając kolęd. Postaraj się te wszystkie czynności wykonywać uważnie, obserwuj jak wpływają na Twoje ciało i myśli, co czujesz. Bądź chociaż na chwilę tylko dla siebie, by jutro móc być dla innych.

matkakreatka.com



24

## Praktyka wdzięczności

Jestem wdzięczna/ny za...

### Miłość i radość

Mam nadzieję, że w dzisiejszy dzień wkraczasz z sercem pełnym miłości i wdzięczności. Że odnalazłeś w sobie szczęście i jesteś gotowy dzielić się nim z innymi. Dziękuję Ci, że podjąłeś się ze mną tego adwentowego wyzwania. Dziękuję Ci, że jesteś i postanowiłeś zawalczyć o to by poważniej przeżyć te święta.

“Jeżeli tak uroczyste obchodzimy narodzenie Jezusa, czynimy to dlatego, aby dać świadectwo, że każdy człowiek jest kimś jedynym i niepowtarzalnym...”  
Jan Paweł II

matkakreatka.com