

## **Формуємо почуття вдячності**

**Ми часто перебуваємо під впливом негативних емоцій , а це викликає відчуття тривоги та занепокоєння, особливо в умовах карантину. Для того, щоб перебороти такі відчуття та черпати позитив, нам необхідно формувати почуття вдячності.**

**Зробити це можна так:**

**Запишіть 10 осіб, які вас оточують та визначте, кому та за що ви вдячні.**

**Але слова вдячності повинні бути конкретними. Наприклад " Я вдячна сестрі за те, що вона допомогла зробити математику"**

**Таку вправу вправу варто робити щотижня, і в и побачите, як це класно!**

**Гарного усім настрою!!!**