



Practicarea recunoștinței

Psihologii au constatat ca, de-a lungul timpului, **sentimentul de recunoștință** crește fericirea și favorizează sănătatea atât fizică, cât și psihică, chiar și în rândul celor care se luptă deja cu probleme de sănătate mintală.

Studiile arată ca **exersarea recunoștinței** limitează utilizarea cuvintelor care exprimă emoții negative și îndepărtează atenția interioară de la emoții negative precum resentimentele și invidia, minimizând posibilitatea unei gândiri excesive, care este un semn distinctiv al depresiei.

Sfaturi pentru a exersa recunoștința

- Păstrează un jurnal sau notează într-un fel bucuriile mari și mici ale vieții de zi cu zi.
- Notează „trei lucruri bune” – identifică trei lucruri care ti-au mers bine și identifică motivul reușitei.
- Scrie note de mulțumire altora.
- Gândește-te la oamenii care te-au inspirat și ce a fost cel mai important pentru tine.

Suntem un laborator de idei iar scopul nostru este acela de a va aduce un plus valoare atât la nivel personal cât și la nivel profesional.

De aceea, am creat **Jurnalul Recunostintei – pentru suflet si minte**. Este un instrument de dezvoltare personala ce aduce multiple beneficii in viata noastra.

Jurnalul recunostintei – pentru suflet si minte te va ajuta sa deprinzi aceasta capacitate facil datorita structurii sale prietenoase si antrenante:

- Incepi din ce zi doresti – dar te asiguri ca il completezi zilnic. Apoi, gasesti cate un **citad motivational pentru fiecare zi timp de 365+ de zile** – ca tema de meditatie si reflectie.
- Fiecare citad se continua cu **3 paragrafe special dedicate tie**, pentru a-ti putea exprima mai facil motivele pentru care simti recunostinta.

Poate fi **personalizat** cu nume, logo companie sau cu o dedicatie speciala in functie de persoana careia ii este oferita: un/o coleg/a, un/o angajat/a, un/o prieten/a, etc.

Din seria instrumente de dezvoltare personala create de catre echipa Creative&Bright a aparut si **editia revizuita a Jurnalului de Dezvoltare Personala "Dragă Eu"**



Mai multe informatii la office@creative-bright.com

STIAI CA...

Societatea Creative&Bright este **Unitate Protejata Autorizata (UPA)**, ceea ce inseamna ca puteti folosi 50% din contributia lunara pe care o datorati la fondul de handicap pentru a achizitiona programele, materialele si serviciile noastre.

Detalii companie:

CREATIVE&BRIGHT

Domeniu de activitate si expertiza:

Implementam servicii de valoare, aducem excelenta in toate arile de HR si Business.

Serviciile noastre sunt customizate si inovative, adaptate specificului fiecarei organizatii.

Va punem la dispozitie o gama larga de cursuri dintre care Process Communication Model (PCM) si Mental Toughness.

De asemenea, organizam Team Building-uri cu programe create special pentru echipa dvs.

Date de contact:

[https://creative-bright.com/
office@creative-bright.com](https://creative-bright.com/office@creative-bright.com)

Office Bucuresti: Sos. Pipera 50A, sector 2; +40725.212.559

Office Chisinau: Str. Academician Natalia Gheorghiu 30, of. 262; +373.794.23.303