

Pozdravljeni ☺

Sreda, 22. 4. 2020

Oglej si filmček in razmisli. A si za kaj hvaležen/hvaležna?

<https://www.youtube.com/watch?v=9YbZiM38jeY> za kaj si ti hvaležen?

Sploh zdaj, ko je čas poln sprememb v našem življenju. Dogajajo se čudne stvari, ki jih ne razumemo. Omejili so nam svobodo gibanja, ne moremo se družiti s prijatelji, ne moremo na izlet, šola je doma, starši so doma.....

Lahko se zgodi, da nas je strah, obdaja nas občutek tesnobe, vsega smo naveličani....

Takrat ko nam je najtežje, pomislimo na nek trenutek v življenju, ki nam je bil zelo všeč. Nekaj, kar nas je razveselilo. Pomislimo na nekoga, ki ga imamo radi. Pomislimo na veselje. In za ta spomin, na ta trenutek, smo lahko hvaležni.

Pomislite za kaj vse ste vi hvaležni?

Kaj sploh je hvaležnost?

Hvaležnost je občutek zadovoljstva ob zavedanju ali spoznanju, da nekaj imamo ali pa bomo imeli.

Hvaležni smo lahko zaradi zelo različnih stvari v življenju.

Hvaležnost je lahko npr. **misel** (zelo sem hvaležen za pozitivne ljudi v svojem življenju), **čustvo** (počutim se tako hvaležnega, ker so me danes obiskali prijatelji) ali prijazno dejanje do drugih (izrazil sem hvaležnost svoji mami, ker mi stoji ob strani). Hvaležnost je občutek, misel ali **dejanje** – je potrditev, da smo od nekoga prejeli nekaj, kar nam veliko pomeni.

Vzemi list papirja in zapiši vsaj 3 stvari za katere si hvaležen-na v teh težkih trenutkih. Lahko tudi narišeš, če ti je lažje.

Vesela bom kakšnega pisemca ali slikice na svoj mail.

[martina.ostroznik@guest.arnes.si](mailto:martina.ostroznik@guest.arnes.si)

