



Radość

Radość jest najprzyjemniejszą z emocji ☺

Daje nam energię do działania, wyraża pełnię zadowolenia, satysfakcji.

Największą radość okazują dzieci. Są to bardzo szczere emocje. Z upływem lat okazywanie radości staje się coraz bardziej kontrolowane. **Radość wymaga zaangażowania.** Musimy mieć na nią czas. A jest to bardzo istotne w dzisiejszym świecie. Aby być szczęśliwym należy docenić siebie, pozwalać sobie na przyjemności, próbować nowych rzeczy oraz doceniać nawet najmniejsze pozytywne dni codziennego.

Pracujmy nad tym, żeby jak najwięcej radości i szczęścia było w naszym życiu ☺

Chyba nikt nie myśli o tym jaką funkcję pełni radość.

Zastanów się, po co potrzebna jest nam radość?

- 1.....
.....
- 2.....
.....
- 3.....
.....

Moja odpowiedź ☺

Radość daje nam energię, żeby zajmować się tym co jest dla nas ważne.

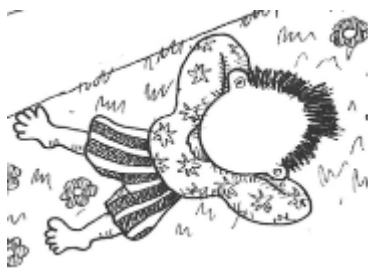
Informuje nas co jest dla nas dobre, przyjemne, korzystne.

Pojawia się, gdy spełniamy marzenia, osiągamy zamierzony cel, otrzymujemy prezent albo czujemy się kochani i lubiani.

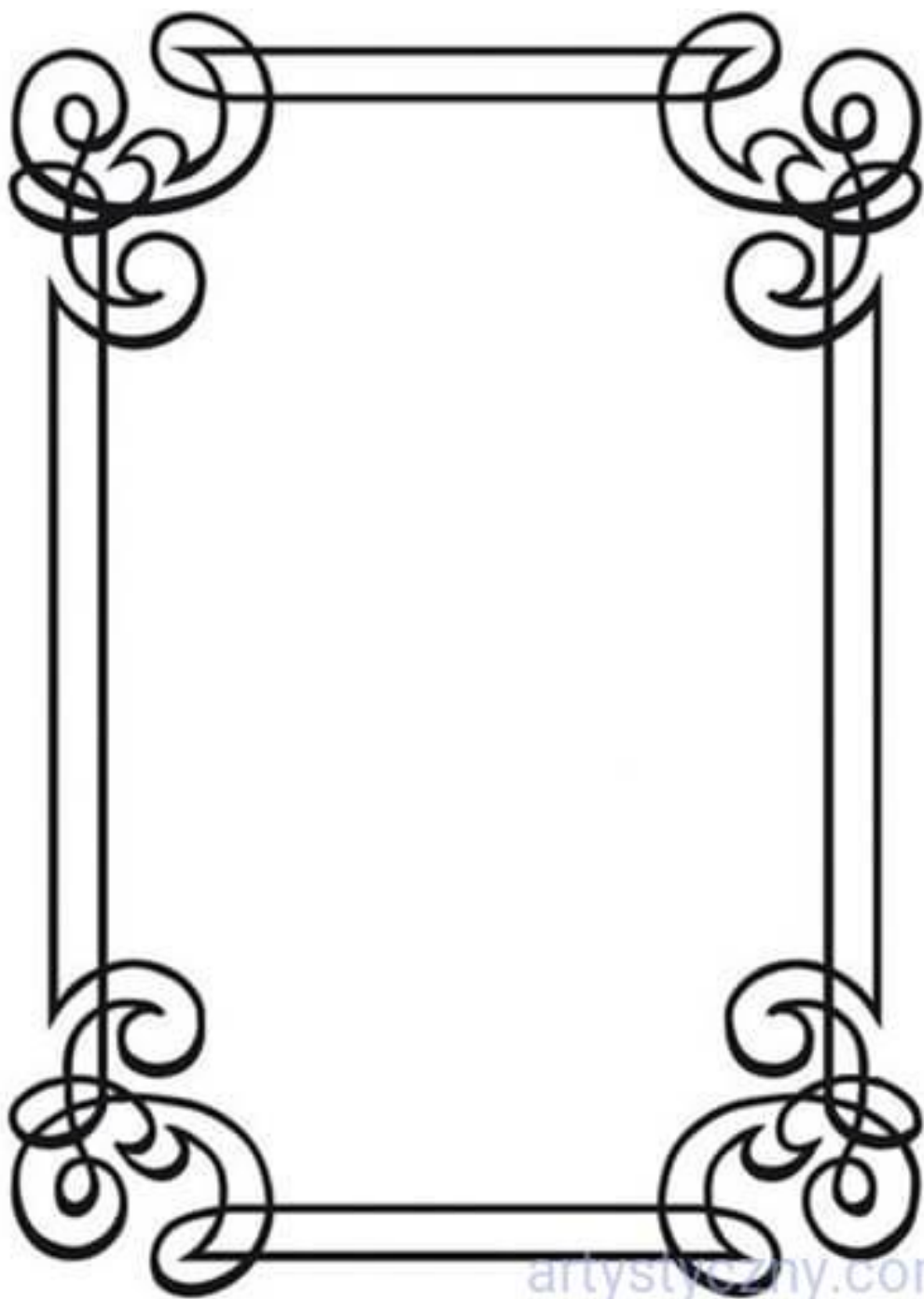
Wiele osób nie potrzebuje takich powodów. Radość pojawia się u nich bez powodu, tylko dla tego, że dzień jest dobry.

Radość u każdego z nas wygląda inaczej.

Spójrz na obrazki i namaluj uśmiechniętą buźkę tym dzieciom, które wg Ciebie odczuwają radość. Zastanów się co odczuwają pozostali.



Jak wygląda Twoja radość?
Namaluj, wyklej- zależy od Ciebie ☺



Ważne !!!!

Zdarza się, że nasza radość jest tak duża, że nie możemy nad nią panować i nasze reakcje są gwałtowne. Niestety może to być nieprzyjemne dla innych osób i narazić nas na kłopoty. Dlatego uczmy się panować nad swoimi reakcjami.

Najlepszy sposób to kilka głębokich oddechów ☺

Nie zawsze uśmiech na twarzy oznacza, że ktoś odczuwa radość.

Czasem uśmiech jest „sztuczny” aby ukryć np. smutek.

Są też tacy ludzie, którzy śmieją się kiedy innych spotyka coś złego.

Dlatego pamiętaj, że prawdziwa radość nie może być skierowana przeciwko komuś albo, żeby kogoś oszukać!!!

Zadanie dla Ciebie ☺

Zastanów się jak można pielęgnować radość na co dzień?

Korzystaj z własnych rad ☺

Pozdrawiam ☺