

## DĖKINGUMO DIENORAŠTIS „55 DĖKINGUMO DIENOS“



**29,00€**

Net 55 skirtingos priežastys kasdien jaustis dėkingai bei dėkingumą paversti gyvenimo būdu!  
Vaikams, paaugliams ir suaugusiems.

**SKU:** EQ013 | **Categories:** [Dovanų idėjos](#), [Emocinis intelektas](#), [Knyga dideliam vaikui](#), [Knygos pagal amžių](#), [Knygutės, dėlionės](#), [Pradinukų knygos](#), [Romantiškos dovanos](#), [Užduočių knygelės](#), [Žaislai pagal amžių](#) | **Tag:** [Eqhub](#)

### GALLERY IMAGES



## PRODUCT DESCRIPTION

Šis dėkingumo dienoraštis padės rasti net 55 skirtingas priežastis kasdien jaustis dėkingai bei dėkingumą paversti gyvenimo būdu, kad viskas vyktų lengvai ir su malonumu! Dienoraštis skirtas vaikams ir paaugliams, tačiau tinka ir suaugusiems, pastebintiems, kad nuolat galvoje rotuoja tuos pačius atsakymus. Su „55 dėkingumo dienos“ dienoraščiu rasite kasdien po 1 naują priežastį pasijausti dėkingai, parefleksuosite apie geriausius momentus dienoje, prisiminsite, ką išmokote ir net piešite!

Dėkingumo praktikavimo naudos:

Mokslininkai įrodė, kad dėkingumo praktikavimas turi teigiamos įtakos mūsų psichinei ir emocinei gerovei:

1. **Dėkingumo dienoraščio rašymas skatina teigiamas emocijas:** dėkingumas padeda sutelkti dėmesį į teigiamus mūsų gyvenimo aspektus ir įvertinti tai, ką turime. Tokia praktika teikia džiaugsmą, pasitenkinimą ir laimę.
2. **Sumažina stresą:** kai sutelkiame dėmesį į pozityvius dalykus savo gyvenime, tai gali padėti mums pažvelgti kitomis akimis į problemas ir taip sumažinti streso lygį. Dėkingumo praktikos gali pagerinti bendrą sveikatą ir gerovę.
3. **Pagerina santykius:** dėkingumo išreiškimas kitiems gali padėti sustiprinti santykius ir padidinti artumo bei ryšio jausmą. Tai taip pat gali padėti mums būti empatiškesniems ir supratingesniems kitų atžvilgiu.

4. **Didina pasitikėjimą savimi:** dėkingumas už savo pasiekimus ir sugebėjimus gali padidinti mūsų savigarbą ir pasitikėjimą savimi.
5. **Gerina miegą:** dėkingumo praktika prieš miegą gali padėti nuraminti mūsų protą ir taip pagerinti miegą.

Mokslininkai įrodė, kad dėkingumą praktikuojantys yra geresnės sveikatos, mažiau skundžiasi skausmais, dažniau reguliariai sportuoja, reguliariai lankosi pas gydytojus. Taip pat rečiau serga depresija, kūrybiškiau moka spręsti problemas, išgyvena daugiau teigiamų emocijų, mažiau streso, turi sveikesnius santykius, yra psichologiškai stipresni ir jaučiasi laimingesni.

**Dėkingumo praktika gali padėti mums ugdyti pozityvesnę ir optimistiškesnę požiūrį į gyvenimą. Pajusk dėkingumo galią savyje ir aplink save!**

1



