

G.L.A.D TEKNİĞİ

☺ G - (Grateful-Minnettar) - Bugün minnettar olduğun bir şeyi yaz ☺

- Minnettar olduğun çok basit birşey düşün. Bu; bugün olan güneş ışığı veya yediğin besleyici yiyecekler kadar basit bir şey olabilir. Aşağıya yazabilirsin...

Cevap:

- Şimdi anlamlı bir ilişkinin varlığı, arkadaşlar, ailen veya sağlığın gibi hayatında gerçekten senin için önemli olan ve bu nedenle minnettar olduğun bir ilişkiyi düşün. Aşağıya yazabilirsin...

Cevap:

☺ L - (Learned-Öğrenmek) - Bugün öğrendiğin bir şeyi yaz ☺

- Bugün kendin hakkında öğrendiğin olumlu bir şeyi yaz. Zaten bildiğin ama bugün odak noktası haline gelmiş bir bilgi de olabilir...

Cevap:

- Bugün başka biri hakkında bildiğin ama bugün daha çok farkında olduğun olumlu bir şeyi yaz.

Cevap:

- Bugün öğrendiğin, seni meraklandıran veya çevrendeki dünya hakkında daha fazla bilgi sahibi olmanı sağlayan bir gerçeği yaz.

Cevap:

- Bugün öğrendiğin, kendine veya çevrendeki dünyaya bakış açını olumlu yönde değiştiren bir şeyin ne olduğunu yaz.

Cevap:

☺ A - (Accomplishment-Başarmak) - Bugün yaptığın küçük bir başarıyı yaz ☺

- Birçok insan, başarıların büyük ve önemli bir görev olması gerektiğini düşünür, ancak hayatında fark yaratan küçük şeylerdir. Belki daha fazla egzersiz yapmak, daha sağlıklı beslenmek veya hiç asansör kullanmamak gibi bir hedef üzerinde çalışıyorsun. Hedefine yönelik küçük adımlar çok önemli başarılarıdır...

Bugün başardığın bir şeyi yaz.

Cevap:

☺ D - (Delight-Zevk, Keyif, Sevinç) - Bugün seni mutlu eden bir şeyi yaz ☺

- Bugün en çok neye güldün veya seni ne güldürdü?

Cevap:

- Bugün gördüğün ya da duyduğun güzel bir şeyi yaz.

Cevap:

- Bugün moralini yükselten bir ses düşün... Bir şarkı? Bir çocuğun sesi?

Cevap:

- Şimdi gözlerini kapat ve yazdıklarını düşün. Birkaç dakika derin nefes al ve günden aklında kalan olumlu bir anı hayal et... Ve şimdi bunu aşağıya çiz...

Cevap: