**Wdzięczność oczami nauki – co daje i jak się jej nauczyć.**

Obejrzyj film, a dowiesz się jak zwiększyć swoja psychiczna siłę i odporność.

<https://www.youtube.com/watch?v=5GQ8P5i7cnQ&feature=emb_title>

Oto cytaty, które pomogą Ci dostrzegać więcej rzeczy, za które możesz być wdzięczny/a.

*Jeśli chcesz znaleźć szczęście, znajdź wdzięczność.*

*Steve Maraboli*

*Bycie wdzięcznym nie oznacza, że wszystko jest dobre. Oznacza jedynie, że potrafisz to zaakceptować jako dar.*

*Roy T. Bennett*



*Świat posiada wystarczająco dużo pięknych gór i łąk, widowiskowego nieba i spokojnych jezior. Posiada wystarczająco bujnych lasów, kwiecistych łąk i piaszczystych plaż. Posiada mnóstwo gwiazd oraz obietnicę nowego wschodu i zachodu słońca każdego dnia. To, czego świat potrzebuje więcej, to ludzi, którzy to docenią i będą czerpali z tego przyjemność.*

*Michael Josephson*



*Zarezerwuj codziennie chwilę, żeby pomyśleć o tym, jak wiele posiadasz. To może nie być wszystko, czego pragniesz, ale pamiętaj – ktoś gdzieś marzy o tym, żeby mieć to, co Ty.*

*Germany Kent*



Materiały zaczerpnięto ze strony rozwojowiec.pl