



## V KRAJINE POCITOV (9)

### Ahoj, kamaráti!

- Statočne ste spolu s nami nazreli do rôznych kútov krajiny pocitov.
- No najviac tej statočnosti som potrebovala v jaskyni strachu, Svetlúšik. Spomínaš si?
- A ostalo ti ešte dosť odvahy, Dobromilka?
- Počkaj, pozriem sa. Myslím si, že áno. Zistila som totiž, že emócie, ktoré si prajeme prežívať viac, môžeme v sebe pestovať a posilňovať. Môžu v nás rásť a mohutnieť.
- Napríklad láska alebo vďačnosť. Môžeme ich polievať a dávať im výživu, aby sa im darilo.
- A ja si chcem vypestovať pevný strom odvahy, Svetlúšik.
- Akú emóciu by ste si vo svojej krajine emócií chceli vypestovať vy, kamaráti?



### VĎAČNOSŤ

Je nádherná a veľmi užitočná emócia. Je jedna z tých dôležitých emócií, ktorú si môžeš zavolať na pomoc, ak sa ti s nejakou náročnou emóciou kráča v krajine pocitov ťažko, boľavo či pomaly. Vďačnosť sa v rôznych jazykoch povie podobne ako latinské slovo *gratis*, čo znamená *zadarmo*. Vďačnosť je teda pocit, ktorý prežívaš, keď niečo dostaneš do daru, zadarmo, pre tvoju potechu. No keď sa nad tým zamyslíš, celý tvoj život, každý nový deň a všetko, čo sa v ňom deje, je darom – zadarmo – od nášho nebeského Otca.

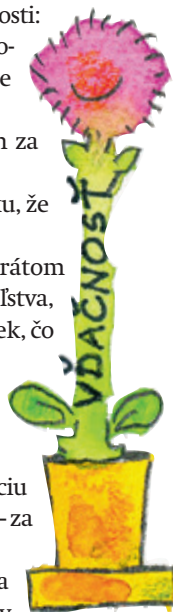
Keď máš v sebe dlhší čas dostatok vďačnosti, vidieť to na tvojej nálađe. Keď je v tvojej krajine pocitov kráľovnou vďačnosť, všetko ostatné, čo v tejto krajine prežívaš, bude ovplyvnené žezlom vďačnosti.



### PESTUJEME VĎAČNOSŤ

Ako si môžeš pestovať vďačnosť počas dňa?

- hneď ráno modlitbou vďačnosti: Vďaka ti, Bože, že som sa zobudil, že som si oddýchol, že žijem
- pri raňajkách poďakovaním za starostlivosť rodičov
- pred jedlom si uvedom vďaku, že máš čo jesť
- v škole – poďakuj sa kamarátom a učiteľom za prejavy priateľstva, za požičanie pera, za čokoľvek, čo vnímaš ako dar
- pri koníčkoch – poďakuj sa Bohu za to, čo ťa baví, za talenty, ktoré máš
- keď si uvedomíš nejakú emóciu – poďakuj sa Bohu za pocity – za radosť, nadšenie či bolesť
- večer si môžeš do denníčka alebo na papieriky do nádoby zapisovať dary prežitého dňa, za ktoré si vďačný



### ABECEDA VĎAČNOSTI



Napíš si do riadkov pod seba písmenká abecedy. Ku každému písmenku napíš niečo, za čo si vďačný. Napríklad A – auto, ktorým chodíte na výlety; B – bublifuk, ktorý zakaždým vyčarí tvojej najmladšej sestričke úsmev; C – cukrová vata na jarmoku; D – dúha, ktorú rád obdivuješ po daždi...

### PALETA VĎAČNOSTI

Nakresli si na papier farebné kolieska a do nich napíš alebo nakresli, za čo v rovnakej farbe si vďačný. Fialový kruh môže obsahovať: fialky, filmy, pápeža Františka. Biely kruh: sneh, snehuliaka, snežienku, bielu perinu...

*Ďakujeme ti, Darca všetkých darov, že nám všetko dávaš nezištne, z lásky, len preto, že sme tvoje milované deti. Napíňaj naše srdce vďačnosťou každý deň. Amen.*



### MAĽOVANÁ, SPIEVANÁ VĎAKA

– Dary, za ktoré cítiš vďačnosť, si môžeš namaľovať, vystrihnúť a urobiť koláž z fotiek alebo iným spôsobom umelecky uložiť na papier.

– Rád spievaš alebo hráš na hudobnom nástroji? Skús svoju vďaku premeniť do hudby.



 Dobromila a  Svetlúšik

DETOM@KATOLICKENOVINY.SK

• Pripravila: MARTINA JOKELOVÁ-ŤUCHOVÁ  
• Ilustrácie: LUBA SUCHALOVÁ