

# WDZIĘCZNOŚĆ DZIAŁA!



**Poprawa  
zdrowia psychicznego**



**Wzmocnienie  
relacji interpersonalnych**



**Większe  
poczucie szczęścia**



**Lepsze zdrowie fizyczne**



**Większa odporność  
na trudności**



**Zwiększenie  
samoświadomości**



**Rozwój pozytywnego myślenia**



**Większa motywacja  
i produktywność**



**Poprawa jakości snu**



## Poprawa zdrowia psychicznego

Regularne wyrażanie wdzięczności redukuje stres, lęk i objawy depresji, poprawiając ogólne samopoczucie.



## Wzmocnienie relacji interpersonalnych

Wyrażanie wdzięczności  
wobec innych buduje  
głębsze, bardziej pozytywne  
relacje i zacieśnia więzi.





## **Większe poczucie szczęścia**

Skupianie się na tym, za co  
jesteśmy wdzięczni, zwiększa  
poziom pozytywnych emocji i  
satysfakcję z życia.



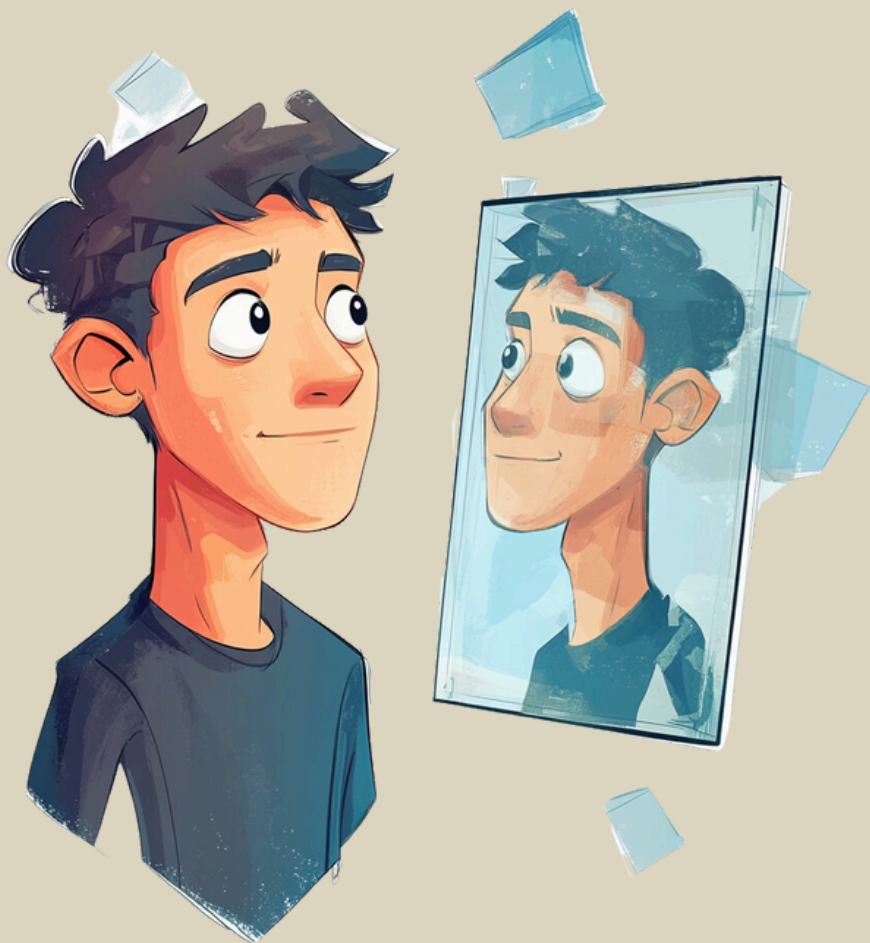
## **Większa odporność na trudności**

Wdzięczność pomaga lepiej radzić sobie z przeciwnościami, rozwijając zdolność do adaptacji w trudnych sytuacjach.



## Lepsze zdrowie fizyczne

Osoby praktykujące  
wdzięczność częściej dbają o  
swoje zdrowie, lepiej się  
odżywiają, więcej ćwiczą i śpią.



## Zwiększenie samoświadomości

Regularna refleksja nad tym,  
za co jesteśmy wdzięczni,  
pomaga lepiej rozumieć  
siebie i swoje potrzeby.



## **Rozwój pozytywnego myślenia**

Wdzięczność skłania do skupiania się na pozytywnych aspektach życia, co wzmacnia optymizm i nadzieję.





## Większa motywacja i produktywność

Docenianie drobnych sukcesów i wsparcia od innych dodaje energii do działania i wzmacnia zaangażowanie.



## Poprawa jakości snu

Refleksja nad pozytywnymi aspektami dnia przed snem zmniejsza negatywne myśli, sprzyjając głębszemu i bardziej regenerującemu odpoczynkowi.