

6.3. gyakorlat: A hála gyakorlása

A következő két hétben gyakorold a hálát, majd az alábbi táblázatban foglald össze, hogy egy 0-tól 10-ig terjedő skálán milyen mértékben nyújt segítséget a szülőként tapasztalt kihívásaiddal szemben. Ez segíteni fog annak megértésében, hogy melyik módszer a leghatékonyabb a saját szülői gyakorlatodban. Ha egynél több közös gyermek szülőtársa vagy, akkor lehet, hogy külön-külön mindegyikük kapcsán el szeretnéd végezni ezt a gyakorlatot.

Hálatechnika	Milyen mértékben nyújtott ez segítséget számodra és gyermekednek?
Étkezés közben vagy lefekvéskor kérd meg a gyermekedet, hogy nevezzen meg valamit, amiért hálát érez.	
Jegyezd fel azokat a pillanatok, amikor közel érzed magad a gyermekedhez, és éld át az ezekért érzett hálát.	
Jegyezd fel életed egyéb olyan aspektusait, amelyekért hálát érzel.	