

心怀感恩：通往积极赋能生活的指南

感恩是感激和认可转化之后的情感，对于提升幸福感以及增强我们与他人的联系至关重要。

在这次研讨会上，参与者将通过科学见解、个人反思和互动活动，探索感恩的多种益处，包括改善身体健康、增强心理韧性、加深社会关系和增加同理心。

我们将深入探讨一些实用的方法来培养感恩，如情绪自检、保持感恩日记和表达感激之情，并分享如何将这些实践融入日常生活，以保持感恩的心态。

学习目标

- 加深对感恩的理解，包括其本质和其广泛益处
- 学习在日常生活中培养感恩的有效方法
- 获取将感恩作为日常实践的技巧

内容大纲

开启感恩之门：揭示感恩的益处

- 定义感恩，并区分常见误解
- 认识感恩对心理和情绪健康的积极影响
- 明确感恩不是什么，以更好地理解它在提升生活 满足感中的真正作用

感恩工具箱：培养感恩的四种方法

- 探索在日常生活中培养感恩的四种 实用技巧：
 - 情绪检查
 - 感恩日记
 - 分享感激之情
 - 练习感恩冥想

感恩守护者：维持感恩的策略

- 识别维持感恩习惯的三大常见障碍：
 - 消极偏差
 - 日常繁忙
 - 比较陷阱
- 学习克服这些感恩挑战的策略，保持持续的感恩实践