

П'ЯТЬ: РАДІСНЕ РІШЕННЯ – *Сьогодні я оберу для себе бути щасливим.*

Коли Ви обговорюєте, як розвивати у собі вдячний дух — практикуйте усмішку, коли говорите! Поправляйте й підбадьорюйте один одного, щоб робити це в якості практичного заняття.

1. Розкажіть коротко: Як часто Ви скаржитеся?
2. Дуже коротко поділіться деякими негативними думками, спільними для нас.
3. Поділіться позитивними думками, на які ми повинні витратити наш час! (звіт)
4. Перелічіть разом деякі речі, які кожен з вас може робити, щоб змусити себе усміхатися або сміятися кожного дня. (звіт)
5. Перелічіть деякі біблійні вірші, які допомагають вам розвивати дух вдячності.

Про що молитись.

Господи, хто я? Глибоко, глибоко в середині своїй – вдячна чи невдячна особа?

Господи, як люди мене сприймають? Як мені стати більш привабливим?

Господи, зміни моє ставлення, щоб я був сповнений вдячністю.