

Practicar la **gratitud**

1. Llegeix els següents textos sobre la gratitud i resol les activitats.

You say **grace** before meals,
All right
But I say grace before the play and the
opera,
And grace before the concert and the
pantomime,
And grace before I open a book,
And grace before sketching, painting,
Swimming, fencing, boxing, walking,
playing, dancing;
And grace before I dip the pen in the ink.
Gilbert Keith Chesterton

We often take for granted
the very things that most
deserve our **gratitude**.
Cynthia Ozick

Thankfulness is
the beginning of
gratitude. Gratitude
is the completion
of thankfulness.
Thankfulness may
consist merely of words.
Gratitude is shown in acts.
Henri-Frédéric Amiel

Cultivate the habit of being **grateful** for every
good thing that comes to you, and to give
thanks continuously. And because all things
have contributed to your advancement, you
should include all things in your gratitude.
Ralph Waldo Emerson

Appreciation is a
wonderful thing:
It makes what is
excellent in others
belong to us as well.
Voltaire

- Indica amb quina d'aquestes accepcions fa servir Chesterton la paraula *grace*:
 - Favor concedit de manera gratuïta i voluntària.
 - Breu oració en la qual se sol·licita una benedicció i es donen les gràcies.
 - Elegància o bellesa en la forma, les maneres o les accions
- Què creus que revela de Chesterton la seva cita? Marca les opcions que creguis adequades i afegeix altres característiques que a tu et sembli que la cita deixa entreveure.
 - És una persona religiosa.
 - És poc conscient de les seves accions.
 - Es mostra agraït pel món en què viu.
 - Amb prou feines gaudeix de res a la vida.



- Escribe tres acciones o eventos de tu vida cotidiana frente a los que actuarías como Chesterton.

.....

.....

.....

- ¿Qué importancia crees que puede tener actuar como él? ¿Cómo crees que cambiaría tu vida si digieras una oración de agradecimiento antes de algunas de las cosas importantes de tu vida cotidiana?

.....

.....

.....

- Debate en grupo si estás de acuerdo con la afirmación de Cynthia Ozick. Forma tres grupos. Cada grupo defenderá una de estas opiniones y la fundamentará con ejemplos y experiencias.

Grup 1. Sí, normalmente damos por fets les coses per les que més hauríem d'estar agraïts. Per exemple, la salut.

Grup 2. No. Això pot passar a algunes persones, però el més habitual és que tots ens sentim agraïts diàriament per la vida, la salut, etcètera.

Grup 3. Sí, solem donar per fet el més preuat, però de vegades ens adonem del seu valor. Per exemple, després d'un accident.

- Estàs d'acord amb la cita d'Henri-Frédéric Amiel? Posa exemples de situacions en què hi hagi agraïment verbal però no hi hagi mostres de gratitud, i a l'inrevés.

Per exemple: *No t'adones que ve un veí darrere teu i no li aguantas la porta. Ell et dona les gràcies, com per fer-te veure el teu error.*

.....

.....

.....

.....

.....



- Quin és el motiu general que Emerson troba perquè ens mostrem agraïts per les coses bones que ens passen?

.....

.....

- Aprofundint-hi més, ens podem sentir agraïts per coses aparentment dolentes? Escriu un motiu pel qual podríem mostrar-nos agraïts davant d'aquestes situacions:

Per un suspens. Podem sentir-nos agraïts perquè suspendre ens ensenya que aprovar té un valor i requereix un esforç.

Per un malson	
Per una discussió a casa	
Per un disgust amorós	
Per...	

.....

.....

.....

- Què vol dir la cita de Voltaire? Explica'n el sentit a partir d'un exemple que elaboris tu mateix.

.....

.....

.....

Competències emocionals treballades:

Desenvolupar la capacitat d'autogenerar emocions positives i de gaudir de la vida. Dominar les habilitats socials bàsiques: mostrar agraïment.

2. Llegeix aquest missatge que la Judit li escriu a la Sandra i respon les preguntes.

Sandra:
Va ser meravellós que em convidassis a dinar a casa teva dissabte passat. Em va anar molt bé l'estona que vam passar juntes. Ja saps que estic una mica trista des que va morir la meva mare, i el fet de poder parlar i riure m'ha ajudat a seguir endavant. Ets una amiga increïble.

Judit

- Per què està trista la Judit?
.....
- Què va fer la Sandra per la Judit?
.....
- Li va anar bé, a Judit?
.....
- Et sembla que la nota mostra gratitud?
 - No, ja que la Judit en cap moment dóna les gràcies.
 - No, perquè no hi ha res a agrair en el comportament de la Sandra.
 - Sí, encara que no diu la paraula *gràcies*, la Judit li fa saber a la Sandra que aprecia molt que la convidés a dinar.
- Completa ara una llista amb accions que altres persones hagin fet per tu, o detalls que hagin tingut amb tu, i que creguis que val la pena agrair.
Durant l'última setmana

Els meus pares...	
El meu millor amic...	
Un veí...	
Un professor...	
Altres...	



- Ara tria dos elements de la teva llista i escriu dos missatges d'agraïment, semblants al que ha escrit la Judit. Has de mostrar que aprecies el que han fet per tu, però no facis servir les paraules *gràcies*, *agraïment*, *agrair*, *gratitud*, *agraït*.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

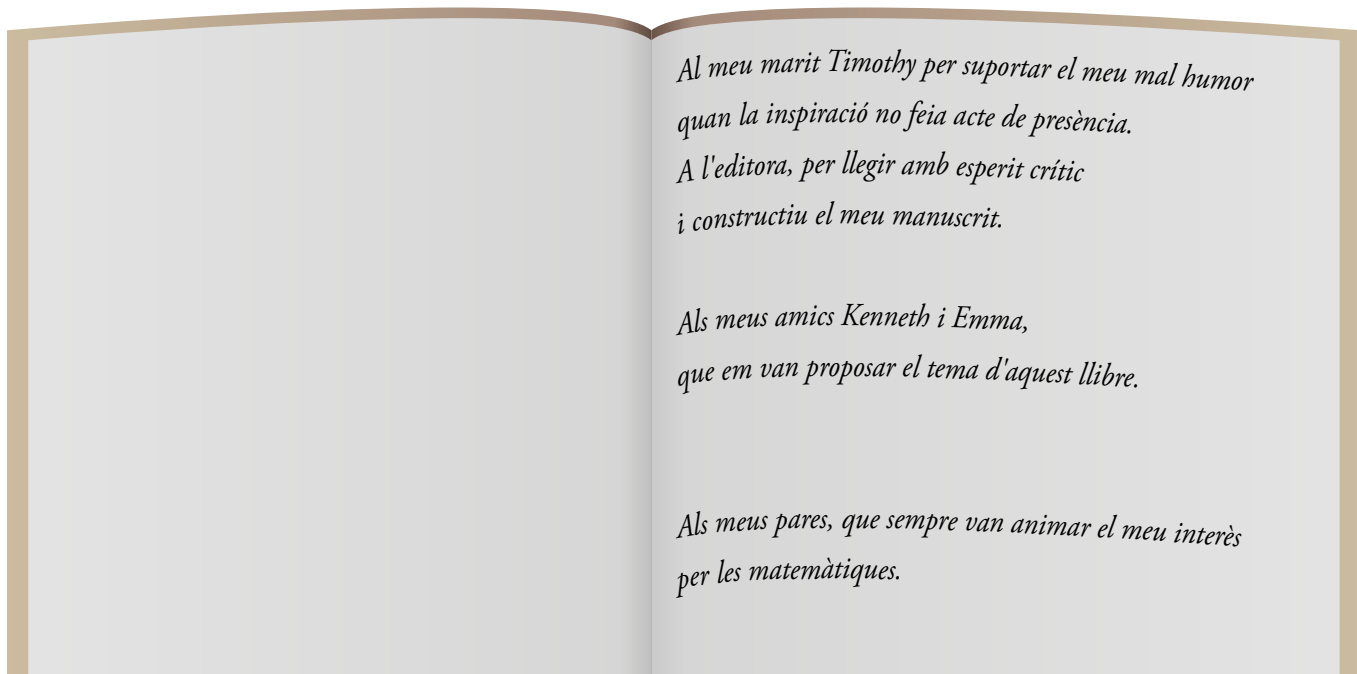
.....

.....

3. Hi ha formes de donar les gràcies que no són verbals. Com podrien donar les gràcies aquestes persones? Observa l'exemple i escriu.

<p>Un autor a un llibreter que el convida a fer una presentació a la seva llibreria.</p>	<p><i>Pot donar-li un exemplar signat de la seva última obra.</i></p>
<p>Un marit a la seva dona per haver treballat ella molt durant aquesta setmana a casa, perquè ell ha estat malalt.</p>	
<p>Una noia a la seva germana per haver-li deixat el cotxe durant el cap de setmana.</p>	
<p>Un futbolista al seu entrenador per haver-li dedicat hores extra durant la setmana.</p>	
<p>Un alumne a un mestre que li ha escrit una carta de recomanació per a una beca.</p>	

4. En alguns llibres hi ha una pàgina d'agraïments en què l'autor dona les gràcies a les persones que l'han ajudat durant el procés de concepció i creació de la seva obra.



- Pensa en algun èxit que hagis tingut o t'agradaria tenir. Escribe uns agraïments del mateix estil dels que has vist més amunt i que mostrin gratitud cap a les persones que són més importants per a tu i que han influït en el teu desenvolupament com a persona.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Competències emocionals treballades:
Capacitat de gaudir de benestar subjectiu. Contribuir al benestar dels altres.