

감사하기(1)

그동안 당연하다고 생각한 것들을 떠올려 보고 감사의 표현으로 바꿔보세요.
감사란 현재 나에게 주어진 것들을 당연시 하지 않고 특별하게 여기는 마음가짐입니다.

당연하다고 생각했던 것들 (환경, 일상, 대상)에 대한 감사 😊	(예) 내가 편히 쉴 수 있는 집이 있어 감사합니다.
	(예) 친구들과 함께 공부할 수 있어 감사합니다.
	(예) 나에게 늘 칭찬해 주시는 할머니가 계셔서 감사합니다.

감사하기(2)

당연하다고 생각하여 감사의 마음을 표현하지 못했던 마음을 감사편지로 작성해 보세요.
감사는 인생을 행복하게 해 주는 비밀과도 같은 선물입니다.



감사하기(3)

우리의 일상에서 지속적인 감사 습관을 갖기 위한 실천 방법에 대해 친구들과 이야기를 나눠보고,
나에게 맞는 가장 좋은 감사 실천 계획을 세워보세요.

친구들의 의견 😊	
감사 실천 약속 😊	(예) 나 000는 감사노트를 만들어 일주일에 한번 이상 감사 내용을 작성하겠다. 또한 한달에 한번씩은 고마운 마음을 전달하는 감사편지를 보내도록 실천하겠다.