

Hvaležnost in dnevnik

V zadnjih letih so študije pokazale, da je prepoznavanje in izražanje hvaležnosti povezano z izboljšanjem telesnih, psiholoških in socialnih stanj. Te koristi vključujejo znižanje ravni stresa, nižji krvni tlak, boljšo kakovost spanja, močnejši imunski sistem in povečan občutek radosti, sreče, odpuščanja in sočutja. Dr. Robert A. Emmons, vodilni znanstveni strokovnjak za hvaležnost, vidi prakso hvaležnosti sestavljeno iz dveh delov: potrjevanje dobrega v našem življenju in raziskovanje, od kod prihaja to dobro.



Tu je nekaj nasvetov za vadbo in raziskovanje hvaležnosti z uporabo dnevnika hvaležnosti:

- Posvetite vsaj 15 minut časa za pisanje o stvareh, za katere ste hvaležni. Lažje vam bo pisati zvečer, tako da lahko vključite dogodke ali opažanja tekom dneva.
- Nastavite alarm na svoji uri, koledarju ali pametnem telefonu, da vas spomni na pisanje v vaš dnevnik vsaj enkrat ali dvakrat na teden, najbolje vsakodnevno. Poskusite vključiti pisanje dnevnika v svojo rutino, a tudi zapišite radostne izkušnje, ko se zgodijo, da jih ne pozabite.
- Začnite svoje potovanje s pisanjem o osnovnih materialnih stvareh, za katere ste hvaležni – kot so imeti dom, toplo posteljo, hrano itd. Nato poskusite preusmeriti pozornost na ljudi, kraje, izkušnje in situacije, ki vam prinašajo radost in srečo.
- Izogibajte se ponavljanju. To bo s časom mogoče izziv, a izzivanje sebe na ta način bo omogočilo, da vase zavedanje in občutek za hvaležnost cvetita.
- Namesto da seštevate vse dobre ljudi in stvari v svojem življenju, globoko razmislite, kako vam ti ljudje in stvari prinašajo radost in kakšno bi bilo vaše življenje brez njih.
- Poskusite najti nekaj, kar cenite pri ljudeh in stvareh, ki vam niso všeč. Osredotočanje samo na dobro bo pomagalo spremeniti vaša zaznavanja in vam prineslo več sreče.
- Ne pozabite biti hvaležni sami sebi in svojim sposobnostim. Cenite vse, kar vaše telo in um lahko storita – bodisi hoja, govor, branje, ples, plavanje ali plezanje.
- Bodite ustvarjalni! Za dnevnik hvaležnosti ni potrebno, da je polni samo seznamov in besed. Napolnite svojega s spominki vaših najljubših trenutkov – kot so listki s koncertov, jedilni listi iz restavracij, fotografije itd. – ali z drugimi stvarmi, kot so risbe in kolaži, ki vam omogočajo, da izrazite svojo radost in kreativnost.




Hvaležnost odpira polnost življenja. Spreminja, kar imamo, v dovolj, in več. Spreminja zavrnitev v sprejetje, kaos v red, zmedo v jasnost. Lahko spremeni obrok v pojedino, hišo v dom, tujca v prijatelja.

– Melody Beattie

Hvaležnost je ne samo najbolj zdrava človeška emocija, ampak tudi najbolj zdravilo.

– Deepak Chopra



Znanost je dokazala, da hvaležnost povečuje kvaliteto življenja in zmanjšuje stres. Ljudje, ki cenijo tisto, kar imajo, so srečnejši in bolj zdravi.

– Robert Emmons

Ko smo hvaležni za dobro, ki ga imamo, se nam zdi, kot da se energija množi; naše telesno, umsko in duševno zdravje se izboljša, in občutimo večjo vitalnost.

– Tony Robbins

Praksa hvaležnosti je povezana z boljšim spancem, nižjim krvnim tlakom in manjšo občutljivostjo na bolečino.

– Emmons & McCullough

Hvaležnost ni le najboljši odziv na darove življenja; je tudi tisto, kar nam daje moč, da prejmemo več.

– David Steindl-Rast

