

Wdzięczność

Wdzięczność wg słownika Dorszewskiego to uczucie będące reakcją na doznane od kogoś dobro, poczuwanie się do płynących stąd zobowiązań moralnych, chęć odzwajemnienia się.

Czy myślisz, że warto być wdzięcznym? Za co warto jest być wdzięcznym? Jeśli rozmawialibyśmy o naszych potrzebach czy oczekiwaniach bez trudu stworzylibyśmy długą listę. A co byłoby gdybyśmy skupili się na tym, za co jesteśmy wdzięczni? Czy ta lista byłaby równie długa jak lista naszych potrzeb?

W natłoku codziennych spraw, wielu trudnych i stresowych sytuacji zapominamy o tym, żeby docenić to, co mamy. Szybko przyzwyczajamy się do tego, co mamy. Potrafimy łatwo uskarżać się na swoje życie, szkołę, otaczających nas ludzi i samych siebie. Jednocześnie całkowicie spychamy na margines całą gamę powodów do zadowolenia z życia. Widzimy swoje słabości, niedoskonałości czy błędy omijając przy tym swoje zalety, mocne strony, atuty, jak również dobre rzeczy, które nam się przydarzają oraz wspaniałych ludzi, których spotykamy na co dzień. Mamy tendencję aby koncentrować się na „brakach i porażkach” i idziemy przez życie z przekonaniem, że nic dobrego nas w nim nie spotyka. Czy rzeczywiście tak jest?

Docenianie tego co znajduje się wokół nas jest cenną umiejętnością, która sprawia, że jesteśmy bardziej zadowoleni z naszego życia. Wdzięczność ma pozytywny wpływ na nasze samopoczucie. Jak pokazują niektóre badania prowadzonych w tym zakresie, wdzięczność potrafi zwiększyć nawet o 25% nasze poczucie szczęścia i zadowolenia z życia.

Jeśli zatem chcesz być w życiu bardziej szczęśliwy pamiętaj o wdzięczności. Praktykując i odczuwając w życiu wdzięczność zaczynamy dostrzegać i doceniać to co jest pozytywne. Za co można być wdzięcznym? Powodów do wdzięczności jest bardzo dużo: możemy być wdzięczni za życie, zdrowie, rodzinę, przyjaciół, dach nad głową, możliwość edukacji, pracę, wolność, możliwość decydowania o swoim życiu, pokój i bezpieczeństwo, siłę i odwagę czy dostęp do nowych technologii oraz wiele, wiele innych!

Praktykowanie wdzięczności działa w dwie strony: zarówno na osobę, którą doceniamy jak i na nas samych. Kiedy skupiamy się na wyrażaniu wdzięczności przyciągamy pozytywne doświadczenia w swoim życiu. Łatwiej nam jest opanować złość, gniew, jak również znieść poczucie porażki i bolesne doznania. Poprawia się nam sen, jego jakość i czas trwania. Bycie wdzięcznym może również mieć zbawienny wpływ na łagodzenie napięć i stresu oraz może zwiększyć naszą energię do życia. Wtedy jest nam łatwiej pozbyć się negatywnych emocji, wybaczać oraz budować lepsze i zdrowsze relacje z innymi. Wdzięczność to składowa zdrowia psychicznego, o które w czasie kryzysu powinniśmy szczególnie dbać.

Praktykowanie wdzięczności może być wyzwaniem. Pomimo tego, że doświadczamy w życiu ogromu rzeczy, które są wartościowe, ważne i piękne, często nie potrafimy za nie dziękować. Pamiętajmy o tym, że im częściej jesteśmy wdzięczni za to, co posiadamy, tym lepiej się czujemy mentalnie i fizycznie.

Jak możemy praktykować wdzięczność?

1. **Szukajmy pozytywów w życiu codziennym.**
2. **Wyrażajmy swoją wdzięczność i uznanie innym ludziom, którzy są wokół nas** – powiedz, zadzwoń, napisz!
3. **Napiszmy list do osoby, której chcielibyśmy podziękować.** Pokażmy to, że dostrzegamy i doceniamy to co dla nas robi.
4. **Okażmy szacunek osobom, które nas obsługują.** Uśmiechnijmy się i powiedzmy coś miłego, a zobaczymy jak pozytywne emocje wracają.
5. **Szczerze dziękujmy za komplementy oraz nagradzajmy innych komplementami.**
6. **Raz w tygodniu zróbmy sobie dzień wdzięczności.** Niech każda czynność, którą wykonamy będzie powodem do docenienia.
7. **Podarujmy swój czas, pieniądze lub inne rzeczy materialne na cele charytatywne.**
8. **Stwórzmy dziennik wdzięczności.** Stwórzmy listę co najmniej 5 rzeczy mogą to być przykładowo: ludzie, talenty, chwile, przedmioty. Mogą to być również drobiazgi, jak i większe tematy.
9. **Przekujmy kryzys w zysk.** Jeśli jesteśmy w trudnej sytuacji, pomyślmy co pozytywnego może z tego wyniknąć? Czego możemy się z tej sytuacji nauczyć? Pamiętajmy, że zazwyczaj „po burzy wychodzi słońce” a czasem coś co wydaje nam się w danym momencie stratą, porażką, a może się okazać w dłuższej perspektywie zyskiem.

A teraz kilka cytatów w ramach zachęty do praktykowania wdzięczności:

1. Wdzięczność i pokój serca idą z sobą w parze. [Richard Carlson]
2. Jaką wdzięczność okażesz swoim rodzicom, takiej spodziewaj się od swoich dzieci. [Tales z Miletu]
3. Może nie jesteś teraz tam, gdzie pragniesz być. Ale możesz spojrzeć w przeszłość i być wdzięcznym za to, że nie jesteś tam, gdzie byłeś kiedyś. [Joel Osteen]
4. Odczuwanie wdzięczności pozwala ci wzrastać i rozwijać się. Wdzięczność wnosi radość i uśmiech w twoje życie oraz życie tych, którzy są wokół ciebie. [Eileen Caddy]
5. Kiedy życie jest piękne, bądź wdzięczny i raduj się. Kiedy życie jest przykre, bądź wdzięczny i wzrastaj. [Shauna Niequist]
6. Wdzięczność może przekształcić zwyczajne dni w prawdziwe Święto Dziękczynienia. Może zamienić rutynę w radość oraz zmienić zwykłe okazje w błogosławieństwa. [William Arthur Ward]
7. W twoim życiu zawsze będą ludzie, którzy traktują cię źle. Pamiętaj, by podziękować im za uczynienie cię silnym. [Zig Ziglar]
8. Bądź wdzięczny za trudne chwile. One pozwalają ci się rozwijać. Bądź wdzięczny za swoje ograniczenia, ponieważ one dają ci szansę na poprawę. Bądź wdzięczny za każde nowe wyzwanie, ponieważ ono buduje twoją siłę i charakter. Bądź wdzięczny za swoje błędy. Przekazują Ci cenne lekcje. [Troy Amdahl]
9. Jeśli nie będziesz oczekiwał wdzięczności, nie będziesz przeżywał rozczarowań. Wdzięczność wyrasta w szlachetnym sercu. Trzeba się jej nauczyć. [Joseph Murphy]