

Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Τουλάχιστον **τρεις καταχωρίσεις την εβδομάδα** για μια περίοδο τουλάχιστον **τριών εβδομάδων**.

Μελέτες δείχνουν ότι το γράψιμο σε ένα «Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης» τρεις φορές την εβδομάδα μπορεί να έχει στην πραγματικότητα μεγαλύτερο θετικό αντίκτυπο στην ευτυχία μας από το να γράφουμε κάθε μέρα.

ΠΩΣ ΝΑ ΤΟ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕΤΕ

Δεν υπάρχει «λάθος» τρόπος για να κρατήσετε ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης, αλλά εδώ είναι μερικές γενικές οδηγίες, για να ξεκινήσετε.

Γράψτε μέχρι τρία πράγματα για τα οποία αισθάνεστε ευγνώμονες. Η φυσική καταχώριση είναι σημαντική - μην κάνετε απλά την καταχώριση στο νου σας. Τα πράγματα που μπορείτε να καταχωρίσετε στο ημερολόγιο μπορεί να είναι σχετικά μικρής σημασίας («Το νόστιμο σάντουιτς που είχα για μεσημεριανό γεύμα σήμερα.») ή μπορεί να είναι πιο σημαντικά («Η αδελφή μου γέννησε ένα υγιέστατο αγοράκι.»). Στόχος της άσκησης είναι να καταγράψετε ένα ευχάριστο γεγονός ή εμπειρία, με ένα πρόσωπο ή πράγμα στη ζωή σας που σας έκανε να αισθανθείτε όμορφα και στη συνέχεια, απολαύσετε τα θετικά συναισθήματα που έρχονται με αυτό, ανακαλώντας το στην μνήμη σας.

Καθώς γράφετε, έχετε στο νου σας τις παρακάτω συμβουλές:

1. **Να είστε συγκεκριμένοι.** Η εξειδίκευση είναι το κλειδί για την προώθηση της ευγνωμοσύνης. "Είμαι ευγνώμων που ο συνάδελφός μου, μου έφερε σούπα όταν ήμουν άρρωστος την Τρίτη" θα είναι πιο αποτελεσματική από ότι «Είμαι ευγνώμων για τους συναδέλφους μου."
2. **Περισσότερο βάθος από ότι εύρος.** Εξειδικεύοντας με λεπτομέρειες σχετικά με ένα συγκεκριμένο πρόσωπο ή πράγμα για το οποίο είστε ευγνώμονες φέρει περισσότερα οφέλη από μια επιφανειακή λίστα με πολλά πράγματα.
3. **Να είστε ανθρωποκεντρικοί.** Εστιάζοντας στους ανθρώπους για τους οποίους είστε ευγνώμονες, έχει μεγαλύτερο αντίκτυπο από ότι εστιάζοντας σε πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες.
4. **Σκεφθείτε και την απουσία, όχι μόνο την προσθήκη.** Σκεφτείτε πώς θα ήταν η ζωή σας χωρίς κάποιους ανθρώπους ή πράγματα και όχι μόνο καταμετρώντας τα καλά που έχετε. Να είστε ευγνώμονες και για αρνητικές καταστάσεις που αποφεύχθηκαν ή μετατράπηκαν σε κάτι θετικό - μην πέρνεται τα καλά πράγματα πάντα ως δεδομένα.
5. **Δείτε τα καλά πράγματα ως «δώρα».** Βλέποντας τα καλά πράγματα στη ζωή σας ως δώρα, προφυλάσσετε από την «παγίδα» να τα πάρετε ως δεδομένα. Προσπαθήστε να απολαύσετε τα δώρα που λαμβάνετε.
6. **«Γευτείτε» τις εκπλήξεις.** Προσπαθήστε να καταγράψετε γεγονότα που ήταν απρόσμενα ή έκπληξη, καθώς δημιουργούν υψηλότερα επίπεδα ευγνωμοσύνης.
7. **Μπορείτε να επαναλαμβάνετε.** Επαναλαμβάνοντας μερικές αναφορές για τα ίδια άτομα ή καταστάσεις είναι εντάξει, εφόσον τα προσεγγίζετε κάθε φορά από μια διαφορετική πτυχή.
8. **Γράψτε τακτικά.** Είτε θέλετε να γράψετε κάθε δεύτερη ημέρα ή μία φορά την εβδομάδα, δεσμευτείτε σε ένα προγραμματισμένο χρόνο και στη συνέχεια τηρείστε αυτή σας την δέσμευση. Αλλά...
9. **Μην το παρακάνετε.** Τα στοιχεία δείχνουν ότι γράφοντας περιστασιακά (1-3 φορές την εβδομάδα) είναι πιο ευεργετικό από την καθημερινή καταχώριση. Αυτό μπορεί να συμβαίνει επειδή αν συνηθίσουμε σε «θετικά γεγονότα» μπορεί σύντομα να μην μας κάνουν εντύπωση - γι' αυτό, είναι καλό να απολαμβάνουμε τις εκπλήξεις.



HMEPA / HMEPOMHNIA: _____

1.

2.

3.
