



Плекання вдячності

Вдячність народжується з вміння помічати і цінувати усе гарне і добре, що є у нашому житті. Її основою є усвідомлення цінності – у часи випробувань це набуває особливої гостроти, адже, коли «усе добре», ми так часто сприймаємо багато речей за належне. У миті випробувань ми маємо можливість переоцінити і відкрити життя як дар... І небо, і повітря, і весну, і рідних, і друзів, і свій народ, і доброту людей, і здоров'я, і їжу... І сповнитися вдячності... Вдячність робить нас щасливими, вона відновлює сили, зміцнює стійкість, будує стосунки, робить нас щедрими... Дослідження переконливо показують, що це не те, що ми маємо, робить нас щасливими, а те, що ми вміємо бути вдячними за те, що ми маємо...

Вказівки:

1. Ведіть щоденник вдячності. Спробуйте щовечора згадувати пережитий день і помічати, що було у ньому особливого, за що ви відчуваєте вдячність. І тоді спробуйте описати і записати (замалювати). І дозволити цьому відчуттю вдячності «порезонувати»... Процес опису допомагає поглибити це відчуття та усвідомлення вдячності, посилити цей «резонанс». За якийсь час ваш щоденник стане для вас скарбничкою, у якій ви зможете бачити дари вашого життя. Ведення записів поглиблює також спостережливість, налаштовує увагу та допомагає ще краще помічати дари нового дня...
2. Пишіть листи вдячності. Коли ви усвідомлюєте добро, яке роблять вам у житті інші люди, цінність їх присутності у вашому житті – скажіть їм про це. Лист є прекрасною практикою, бо він дозволяє добрати належні слова – і ці слова є дарунком, який можна зберегти, перечитувати. У цьому світі ми так потребуємо добрих слів. А слово «дякую» є одним з найдобріших...
3. Дякуйте щиро при кожній нагоді. Помічайте моменти, в які ви відчуваєте вдячність і будьте щедрими у її висловленні – словами, жестом, вчинком. Мовлене з серця слово, тихий дотик поглядом, щирий потиск руки, букет квітів, поштова картка з кількома словами, сувенір-подарунок можуть бути чудовими формами для того, щоби передати вдячність із серця у серце...
4. Бережіть з вдячністю спогади. Відомий психолог Віктор Франкл, в'язень нацистських концтаборів, зазначав, що у концтаборі його одним з найбільших ресурсів був спогад про обличчя коханої дружини. Зберігайте у пам'яті серця усі світлі миті, усі дарунки життя. Гортайте книгу пам'яті, зупиняючись на тих подіях, людях, митях, за які ви особливо сповнені вдячності. Дозволяйте собі повторно переживати їх у уяві, або ж розглядаючи фото/відео, перечитуючи свої записи чи переповідаючи історії іншим. Хоч вони в минулому – але їх енергія оживає, коли дозволяєте собі зануритися у цей спогад – а відтак черпнути у ньому сили для сьогодення...
5. Плекайте культуру вдячності. Розвивайте звичку висловлювати вдячність – в родині, в колективі, у спільноті. Нагод для цього чимало. Гарна звичка в родині – щовечора ділитися одним спогадом про те, що було найгарніше у сьогоднішньому дні, за що відчуваєш вдячність... Дні народження – гарна нагода висловлювати вдячність людині за дар її життя. Дні пам'яті – згадувати з вдячністю тих, хто відійшов у Вічність...

Примітки:

- Плекання вдячності - це не «позитивне мислення» в сенсі заборони на негативні емоції чи примусу до вдячності за страждання, бо воно «послане зробити нас кращими» та пасивного його прийняття. Плекання вдячності не має перекреслювати права на усі почуття, визнання реальності страждання та необхідності дій, щоби йому запобігати, якщо це можливо.
- Вдячність є настільки важливою для щастя у житті, що як і з усім важливим – хочеться дати раду – зробіть вдячність звичкою!

Вдячне серце – щасливе серце...