

ТРИ КЛЮЧА ЗА ВОДЕНЕ НА БЛАГОДАРСТВЕН ДНЕВНИК¹

1. Бъди специфичен

Не води просто списък, описвай даровете и какво са направили хората, за да ги получиш.

2. Отбелязвай изненадите

Кои са нещата, които не си виждал до този момент като дарове. Какви нови дарове получи днес?

3. Мисли за ограничеността на богатата, даровете, хората, благословенията...

Благодари за нещата, които все още имаш и ще ти липсват, ако ги изгубиш.

ДЕСЕТ СЪВЕТА ЗА ВОДЕНЕ НА БЛАГОДАРСТВЕН ДНЕВНИК

1. Отделяй си поне пет до десет минути всеки ден. Направи това посвещение и го зачитай. Избери дали да е вечерта или сутринта.
2. Ако нямаш лист и химикал, използвай мобилния си телефон, за да записваш на бележки или аудио.
3. Търси **наситеността** на благодарността (виж долу **наситеност**). Бъди специфичен. Иди на дълбоко. Опиши с детайли всяко нещо, за което благодариш. Дневникът е повече от списък с неща.
4. Опитай се да включиш някои изненади. От какви неочаквани благословения се възползва днес? Кои твои страхове не се сбъднаха днес?
5. Използвай речника на даровете. Мисли за ползите, които днес си имал като подаръци. Вкусвай и се наслаждавай на даровете, които са ти били дадени.
6. Мисли за хора, на които си благодарен и защо. Кой заслужава твоята благодарност? Какво си получил или продължаваш да получаваш от тях?
7. Мисли за и след това запиши онези аспекти от твоя живот, които си склонен да приемаш като дадености. Вместо това ги приеми като подарени.
8. Позволи на благодарността ти да трае дълго. ОК е да повтаряш някои благословения ден след ден. Но надграждай и откривай повече и повече за всяко от тях. Давай детайли.
9. Не записвай само за хора, които са ти помогнали, но и за такива, които са помогнали на хората, които обичаш. Може да подценяваме тези източници на благодарност.
10. Бъди благодарен за негативните неща, които си избегнал, които са те подминали или от които си се предпазил. Също и за тези, които са се случили и си обърнал в позитивни.

ЧЕТИРИ АСПЕКТА НА БЛАГОДАРНОСТТА

Интензивност, сила – силата с която преживяваш, чувстваш благодарността. Хората с развита нагласа за благодарност преживяват по-интензивно събитията на благодарност.

Честота – колко пъти на ден преживяваш благодарност. Хората със силно развита нагласа за благодарност са склонни да преживяват благодарност дори при малки услуги или любезност, проявена към тях.

Обхват – различните житейски обстоятелства по отношение на които преживяваш благодарност. Хората със силна нагласа за благодарност се чувстват благодарни за семействата си, работата, здравето, образованието и още огромно разнообразие от неща.

Наситеност – броя на хората, на които се чувстваш благодарен за един положителен резултат или житейско обстоятелство. Хората със силна нагласа на благодарност виждат приноса на много повече други личности в техните успехи.

¹ Указанията са от Robert A. Emmons, Gratitude works.