

ΒΡΕΣ ΤΗΝ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ



Περιέχει Τετράδιο Ασκήσεων
&
Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης

Γεωργία Κορδώνη

Βρες την Ευγνωμοσύνη στη ζωή σου
Περιέχει Τετράδιο Ασκήσεων και Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης
Γεωργία Κορδώνη



Διανέμεται ελεύθερα υπό άδεια Creative Commons

Αναφορά Δημιουργού - Μη εμπορική χρήση

Όχι Παράγωγα Έργα 4.0 (CC BY-NC-ND)

Βιογραφικό

Η Γεωργία Κορδώνη είναι Ψυχολόγος, απόφοιτος του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών με άδεια ασκήσεως επαγγέλματος. Εκπαιδεύεται στο Μεταπτυχιακό πρόγραμμα της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ «Αντιμετώπιση Εξαρτήσεων-Εξαρτησιολογία» και στη Σωματική Ψυχοθεραπεία στο Ελληνικό Ινστιτούτο Νευροφυτοθεραπείας και Ανάλυσης Χαρακτήρα- Κέντρο Ψυχοθεραπείας και Συμβουλευτικής «Βίλχελμ Ράιχ». Έχει παρακολουθήσει ετήσια σεμινάρια στη Γνωσιακή και Συμπεριφοριστική Ψυχοθεραπεία, στην Ψυχοθεραπεία Gestalt και στις «Εφαρμογές του Συμπεριφοριστικού Μοντέλο στην Εκπαίδευση Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες με Έμφαση στη Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΕΚΠΑ). Έχει εκπαιδευτεί επίσης στην Κοινωνική Κλινική Ψυχολογία των Εξαρτήσεων και στην Διαχείριση Χωρισμού- Διαζυγίου Γονέων από το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Έχει πραγματοποιήσει πρακτική άσκηση και έχει εργαστεί εθελοντικά σε διάφορους φορείς, όπως το Χαμόγελο του Παιδιού, το 1ο Δημοτικό Σχολείο Αυτιστικών Πειραιά, το Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων (ΚΕΘΕΑ) και ο φορέας ΓΟΝ.ΙΣ.

Αρθρογραφεί για θέματα ψυχολογίας και ψυχικής υγείας σε επιστημονικές και ενημερωτικές ιστοσελίδες.

Πραγματοποιεί συνεδρίες ενηλίκων και εφήβων διά ζώσης στην Αθήνα και διαδικτυακά από όλες τις πόλεις της Ελλάδας.

Περιεχόμενα

Πρόλογος.....	4
Τι είναι η Ευγνωμοσύνη.....	5
Τα οφέλη της Ευγνωμοσύνης.....	7
Πως θα βάλω την Ευγνωμοσύνη στη ζωή μου.....	10
Επίλογος.....	13
Τετράδιο Ασκήσεων.....	14
Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης.....	21

Πρόλογος

Σκοπός του σύντομου παρόντος εγχειριδίου είναι δοθούν κάποιες γενικές πληροφορίες για την πρακτική της Ευγνωμοσύνης. Το εγχειρίδιο συνοδεύεται από το **Τετράδιο Ασκήσεων**, όπου ο αναγνώστης θα βρει ασκήσεις για να εξασκηθεί και να βάλει άμεσα την Ευγνωμοσύνη στη ζωή του και ένα **Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης**, που θα μπορεί να συμπληρώνει καθημερινά. Διαβάζοντας το παρόν ο αναγνώστης θα διευκολυνθεί στην συμπλήρωση των ασκήσεων. Παρακάτω θα βρείτε συγκεκριμένα:

- ✓ γενικές πληροφορίες για την έννοια της Ευγνωμοσύνης,
- ✓ τα οφέλη που μπορεί να φέρει στη ζωή σας,
- ✓ παραδείγματα για το πώς ακριβώς μπορείτε να βάλετε την Ευγνωμοσύνη στη ζωή σας.

Η δράση της Ευγνωμοσύνης μπορεί να αλλάξει τον τρόπο που αντιλαμβάνεστε τις καταστάσεις και κατ' επέκταση την ζωή σας. Αρκεί να δοκιμάσετε να την ενσωματώσετε στη ζωή σας και να την αφήσετε να επιδράσει πάνω σας!

Καλή ανάγνωση!

Τι είναι η Ευγνωμοσύνη.

*Όλα τα προβλήματα συνοδεύονται από ένα δώρο,
απλά οι άνθρωποι δεν μπαίνουν στον κόπο
να ανοίξουν την κορδέλα.
(Leonardo Buscaglia)*

Τι είναι τελικά η ευγνωμοσύνη που τόσο συχνά ακούμε και ποια είναι τα χαρακτηριστικά της;

Ο καθηγητής ψυχολογίας Robert Emmons ένας από τους βασικότερους μελετητές της έννοιας της ευγνωμοσύνης θεωρεί πως η έννοια αυτή έχει δύο στοιχεία.

1. Είναι μια “επιβεβαίωση καλοσύνης”. Νιώθουμε, δηλαδή, πως υπάρχουν καλά στοιχεία σε αυτόν το κόσμο, δώρα και οφέλη που έχουμε δεχτεί.
2. Η πηγή αυτής της καλοσύνης βρίσκεται εκτός του εαυτού μας. Αυτό σημαίνει ότι οι άλλοι άνθρωποι (ή κάποια ανώτερη δύναμη αν έχουμε κάποια θρησκευτική-πνευματική πίστη) μας έδωσαν αρκετά δώρα, μεγάλα και μικρά, προκειμένου να γευτούμε το συναίσθημα της καλοσύνης.

Ο Emmons, λοιπόν, θεωρεί πως η ευγνωμοσύνη είναι ένα “συναίσθημα ενδυνάμωσης των ανθρωπίνων σχέσεων” αφού βοηθά τα άτομα να νιώσουν πως έχουν υποστηριχθεί από άλλους ανθρώπους και πως έχουν “απολαύσει” την καλοσύνη που προκύπτει από την επαφή.

Η ευγνωμοσύνη πέρα από μια απλή λέξη, έννοια ή συναίσθημα, μπορεί να γίνει πρακτική άσκηση και τρόπος ζωής. Τα τελευταία χρόνια

πληθαίνουν οι έρευνες που αναδεικνύουν τα ευεργετικά οφέλη της ευγνωμοσύνης. Έχει αποδειχτεί ότι η αίσθηση ευγνωμοσύνης σε καθημερινή σχεδόν βάση συνδέεται άμεσα με τη σωματική και ψυχική υγεία, το συναίσθημα της ευτυχίας και της ικανοποίησης, αλλά και την βελτίωση των σχέσεων μας.

Σαν συναίσθημα συνδέεται με την ενσυνειδητότητα (mindfulness), καθώς εστιάζει στο παρόν, στο εδώ και τώρα. Ο Emmons θεωρεί πως η ευγνωμοσύνη μάς κάνει να εκτιμούμε την αξία των πραγμάτων -όσο μικρά ή μεγάλα κι αν είναι αυτά- και να μην τα παίρνουμε ως δεδομένα. Ταυτόχρονα μάς ωθεί στο να είμαστε περισσότερο ενεργοί και να εστιάζουμε στα θετικά γεγονότα, με αποτέλεσμα να πολλαπλασιάζονται οι χαρές που παίρνουμε απ' τη ζωή.

Τα οφέλη της Ευγνωμοσύνης

*Αν είσαι ευγνώμων για ό,τι έχεις,
θα καταλήξεις να έχεις περισσότερα.
Αν επικεντρωθείς σε αυτά που σου λείπουν,
ποτέ δεν θα έχεις αρκετά.
(Oprah Winfrey)*

Η ευγνωμοσύνη βελτιώνει σημαντικά την ποιότητα της ζωής του ανθρώπου. Τα τελευταία χρόνια η επιστήμη της Ψυχολογίας και συγκεκριμένα της Θετικής Ψυχολογίας έχει ασχοληθεί με την μελέτη της Ευγνωμοσύνης και την σημασία της στην ανθρώπινη διαβίωση. Έτσι έχει αποδειχτεί πιά πως το να βιώνεις καθημερινά ευγνωμοσύνη στην ζωή σου συμβάλλει αποφασιστικά στην βελτίωσή της. Τα οφέλη, λοιπόν, της ευγνωμοσύνης είναι πολλά και σχετίζονται με πολλούς τομείς της ανθρώπινης ζωής. Πιο συγκεκριμένα:

- Μέσω της ευγνωμοσύνης αυξάνεται το αίσθημα ευτυχίας που νιώθουμε στη ζωή μας, καθώς ενισχύονται θετικά συναισθήματα όπως η αισιοδοξία, η χαρά, η ευχαρίστηση, ο ενθουσιασμός κ.α.
- Κατ' επέκταση το αίσθημα της ευγνωμοσύνης μειώνει το άγχος και την κατάθλιψη σε άτομα που πάσχουν από χρόνιες ασθένειες.
- Βελτιώνει την υγεία. Ενισχύεται το ανοσοποιητικό σύστημα, μειώνεται η αρτηριακή πίεση, μειώνονται τα συμπτώματα ασθενειών και η ένταση του πόνου. Παράλληλα, καθώς η ευγνωμοσύνη μειώνει το άγχος, μειώνεται και η ορμόνη του στρες ή αλλιώς κορτιζόλη που παράγει ο οργανισμός μας εκείνη τη στιγμή και ενισχύονται οι νευροδιαβιβαστές του εγκεφάλου μας, όπως η σεροτονίνη και η

ντοπαμίνη, που είναι υπεύθυνοι για την πρόκληση της αίσθησης της εφορίας.

- Βελτιώνεται η μνήμη, οι γνωστικές μας λειτουργίες και η καλή μας διάθεση, λόγω της αύξησης της ντοπαμίνης και της σεροτονίνης.
- Η ευγνωμοσύνη μας ενθαρρύνει να ασκούμαστε και να φροντίζουμε την υγεία μας.
- Έχει φανεί πως οι άνθρωποι που νιώθουν ευγνωμοσύνη έχουν καλύτερη ποιότητα ύπνου. Κοιμούνται περισσότερο και αισθάνονται πιο ανανεωμένοι και ξεκούραστοι το πρωί.
- Αυξάνεται η ψυχική ανθεκτικότητα. Οι άνθρωποι που έχουν βάλει στη ζωή τους την ευγνωμοσύνη, μετά από κάποιο δύσκολο ή τραυματικό συμβάν ανακάμπτουν πιο εύκολα.
- Βελτιώνονται οι σχέσεις. Όταν οι σύντροφοι νιώθουν ο καθένας ξεχωριστά, αλλά και ο καθένας ως προς τον σύντροφο του ευγνωμοσύνη και την εκφράζουν, η σχέση τους γίνεται καλύτερη και αποκτούν καλύτερη επαφή και σύνδεση. Επίσης μέσω της ευγνωμοσύνης μαθαίνουμε την αξία της συγχώρεσης. Παράλληλα τα άτομα βοηθούν, συμπαραστέκονται και συμπονούν περισσότερο τους γύρω τους και λένε πιο συχνά ευχαριστώ. Όταν εκφράζεις την ευγνωμοσύνη σου στους ανθρώπους γύρω σου, φτιάχνεις και την δική τους, αλλά και την δική σου διάθεση. Δοκίμασε το!
- Αποκτάται συναισθηματική ισορροπία, καθώς μέσω της ευγνωμοσύνης μπορεί κανείς να αποκτήσει έστω και λίγη καλή διάθεση ακόμα και σε δύσκολες στιγμές, καθώς εστιάζει στα θετικά και αφήνει στην άκρη ότι του κάνει κακό.
- Ανεβαίνει η ενέργεια και η όρεξη του ατόμου να αναλάβει δράση και πετυχαίνει πιο εύκολα τους στόχους του, καθώς δεν εξαντλείται στην

υπερανάλυση σκέψεων και αρνητικών σεναρίων. Με την ευγνωμοσύνη μπορεί κανείς να είναι πιο ήρεμος και δημιουργικός.

- Αυξάνεται η αυτοπεποίθηση. Τα άτομα έχουν περισσότερη εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και δεν συγκρίνονται με τους άλλους.
- Το άτομο εστιάζει σε αυτά που έχει και νιώθει γεμάτο και ικανοποιημένο από την ζωή του, αντί να επικεντρώνεται μονίμως σε αυτά που δεν έχει (τα οποία δεν θα τελειώσουν ποτέ!).

Αν μπορούσαμε να παρομοιάσουμε με κάτι την πρακτική της ευγνωμοσύνης θα ήταν ένας φακός που αλλάζει τον τρόπο που βλέπουμε τα πράγματα. Λένε πως σημασία δεν έχει το τι συμβαίνει, αλλά το πώς ερμηνεύουμε αυτό που συμβαίνει. **Το μόνο σίγουρο είναι πως αν μάθουμε να ερμηνεύουμε τα γεγονότα υπό το πρίσμα της ευγνωμοσύνης μόνο κερδισμένοι θα βγούμε.**

Πως θα βάλω την Ευγνωμοσύνη στη ζωή μου.

Η καλύτερη και συντομότερη προσευχή

είναι το Ευχαριστώ!

Εύλογα κάποιος θα σκεφτεί, κατανοητά όλα αυτά μέχρι εδώ, αλλά πως θα βάλω την ευγνωμοσύνη στη ζωή μου; Πως θα καταφέρω να αισθάνομαι ευγνώμων καθημερινά, ειδικά την εποχή που διανύουμε; Πρέπει να γνωρίζουμε ότι κάθε αρχή είναι δύσκολή και κάθε καινούρια διαδικασία χρειάζεται υπομονή και επιμονή. Ειδικά όταν πρόκειται να δουλέψεις με τον εαυτό σου και όταν θέλεις να εγκαταστήσεις μια νέα πρακτική συνήθεια. Το ίδιο ισχύει και με την Ευγνωμοσύνη. Ξεκινώντας όμως μαζί βήμα βήμα θα κάνουμε αυτή την διαδικασία πιο εύκολη.

Στη συνέχεια θα δούμε μερικά παραδείγματα του τι σημαίνει να βλέπω τα γεγονότα με τα φακό της ευγνωμοσύνης.

Μια νέα μέρα ξημερώνει. Ανοίγω τα μάτια μου. Τεντώνω τα χέρια και τα πόδια μου και σηκώνομαι. Ανοίγω την κουρτίνα να μπει μέσα φως. Πιάνω το κινητό μου και βλέπω πως δεν έχω μπαταρία. Βρίσκω το φορτιστή και το βάζω να φορτίσει, όσο εγώ θα πλένομαι και θα τρώω πρωινό.

Η σκηνή που μόλις περιγράφηκε θα μπορούσε να είναι μια πρωινή ρουτίνα αρκετών ανθρώπων, την οποία θεωρούμε δεδομένη. Πολλές φορές μάλιστα είμαστε κακόκεφοι ή πολύ αγχωμένοι για την μέρα που έρχεται. Και όμως η σκηνή αυτή κρύβει πολλά πράγματα για τα οποία μπορούμε να

αισθανόμαστε ευγνώμονες. Πριν συνεχίσεις να διαβάζεις, δοκίμασε να βρεις μερικά από αυτά και να τα γράψεις σε ένα χαρτί.

Πως το φίλτρο της ευγνωμοσύνης μπορεί να μεταφράσει όλα αυτά τα γεγονότα; Ας δούμε τι θα μπορούσε να γράψει κάποιος στο δικό του τετράδιο ευγνωμοσύνης για την σκηνή που διαδραματίστηκε παραπάνω.

1. Είμαι ευγνώμων που και σήμερα ξύπνησα και είναι υγιής.
2. Είμαι ευγνώμων που είμαι αρτιμελής και έχω τα χέρια και τα πόδια μου.
3. Είμαι ευγνώμων που έχω ένα σπίτι να μένω.
4. Είμαι ευγνώμων που έχω ένα ζεστό κρεβάτι να κοιμηθώ.
5. Είμαι ευγνώμων που ζω σε μια χώρα που τις περισσότερες μέρες έχει ήλιο.
6. Είμαι ευγνώμων που έχω ένα κινητό τηλέφωνο.
7. Είμαι ευγνώμων που στο σπίτι μου έχω ρεύμα.
8. Είμαι ευγνώμων που έχω νερό.
9. Είμαι ευγνώμων που έχω φαγητό να φάω.

Σίγουρα η λίστα μπορεί να συνεχιστεί για πολύ ακόμα και ίσως κάποιος από εσάς εντόπισε και άλλα σημεία, για τα οποία αξίζει κανείς να αισθάνεται ευγνώμων. Αυτό ήταν ένα απλό παράδειγμα για να καταλάβουμε ότι σε πολλά σημεία μέσα στη μέρα μας κρύβεται η ευγνωμοσύνη, αλλά εμείς την παραβλέπουμε.

Πάντα υπάρχουν στιγμές να νιώθουμε ευγνώμονες και να λέμε ευχαριστώ. Ας ψάξουμε να τις βρούμε!

Αυτό που ίσως σκεφτήκατε πολλοί από εσάς είναι πως όλα αυτά είναι δεδομένα και δεν σας κάνουν να αισθάνεστε ευγνωμοσύνη. Αυτό όμως είναι και η παγίδα. Τίποτα από όλα αυτά δεν είναι δεδομένα. Η κάθε ανάσα που παίρνουμε είναι ένα δώρο από την ζωή! Αν επιλέξουμε να εστιάσουμε σε όλα αυτά τα δώρα θα ζήσουμε μια ζωή γεμάτη ικανοποίηση. Αν επιλέξουμε όμως να εστιάσουμε σε όλα αυτά που δεν έχουμε, πάντα θα κυνηγάμε κάτι, χωρίς να αισθανθούμε ικανοποιημένοι ποτέ.

Στο τετράδιο ασκήσεων θα έχετε την ευκαιρία να βρείτε και να δοκιμάσετε πολλές ασκήσεις που μπορούν να εξασκήσουν την ικανότητά σας να βρίσκετε την ευγνωμοσύνη καθημερινά. Επιγραμματικά θα αναφερθεί εδώ μια από τις σημαντικότερες ασκήσεις. Το τετράδιο ή ημερολόγιο ευγνωμοσύνης. Στο τετράδιο αυτό γράφετε καθημερινά τους λόγους για τους οποίους αισθάνεστε ευγνώμονες. Καλό είναι να γράφετε καθημερινά τουλάχιστον τρεις έως πέντε λόγους.

Μεγάλο ενδιαφέρον έχουν τα ευρήματα της παρακάτω έρευνας. Οι Emmons και ο McCullough σε έρευνά τους ανέθεσαν σε μια ομάδα περίπου 200 φοιτητών να κρατούν ημερολόγιο με τα πράγματα για τα οποία ήταν ευγνώμονες. Σε άλλες ομάδες ανέθεσαν να κρατούν ημερολόγιο για όσα τους ενόχλησαν ή τους λόγους για τους οποίους υπερείχαν από τους άλλους. Όσοι κρατούσαν το ημερολόγιο ευγνωμοσύνης παρουσίασαν αύξηση της αποφασιστικότητάς τους, της προσοχής, του ενθουσιασμού και της ενέργειας σε σύγκριση με τις άλλες ομάδες.

Επίλογος

Φτάνοντας στο τέλος αυτού του εγχειρίδιου θα ήθελα να αναφέρω πως η πορεία του να καταφέρουμε να αισθανόμαστε καθημερινά ευγνώμονες, ακόμα και κάτω από δύσκολες συνθήκες είναι μεγάλη. Είναι ένα ταξίδι που θα κάνετε με τον εαυτό σας. Όσα έγραψα τα έχω δοκιμάσει προσωπικά. Φυσικά η ζωή είναι γεμάτη από συναισθήματα άλλοτε ευχάριστα και άλλοτε δυσάρεστα. **Σκοπός δεν είναι να παραμερίσουμε ή να καταπιέσουμε τα αρνητικά συναισθήματα και να επικεντρωθούμε μόνο στα θετικά.** Κάτι τέτοιο μόνο κακό θα μας έκανε.

Σίγουρα θα υπάρξουν μέρες που τα πράγματα δεν θα πάνε καλά και καμία στιγμή ευγνωμοσύνης δεν θα σου έρχεται στο μυαλό. Αν όμως έχεις εξασκηθεί όλες τις προηγούμενες μέρες στην πρακτική της ευγνωμοσύνης θα μπορέσεις να ανταπεξέλθεις καλύτερα στις δύσκολες στιγμές. Ακόμα και το γεγονός ότι αισθάνεσαι άσχημα, δείχνει ότι είσαι εδώ παρών και μπορείς να βιώνεις συναισθήματα. Και για το γεγονός ότι είσαι στη ζωή μπορείς και πρέπει να είσαι ευγνώμων. Ακόμα και αν δυσκολεύεσαι να το νιώσεις εκείνη την στιγμή, μπορείς να το υπενθυμίζεις στον εαυτό σου.

Ελπίζω τα όσα διαβάσετε να είναι μια μικρή αφορμή για να κάνετε και εσείς το ταξίδι της ευγνωμοσύνης!

Τετράδιο Ασκήσεων

Ασκήσεις Ευγνωμοσύνης

Δοκιμάστε για τις επόμενες 10 ημέρες να κάνετε μια άσκηση καθημερινά. Εκτός από την πρώτη άσκηση (Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης), που σκοπός είναι να την κάνετε καθημερινά.

Άσκηση 1: Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης.

Σε ένα τετράδιο ή ημερολόγιο, ό,τι επιθυμείτε εσείς, γράφετε κάθε βράδυ τουλάχιστον τρεις έως πέντε λόγους για τους οποίους αισθανθήκατε ευγνώμονες μέσα στη μέρα. Στην αρχή αν δυσκολεύεστε, θα σας βοηθήσει πολύ να διαβάσετε τα παραδείγματα στο εγχειρίδιο Ευγνωμοσύνης. Όσο και αν δυσκολεύεστε καλό θα ήταν να βρίσκεται έστω τρεις λόγους για τους οποίους αισθανθήκατε ευγνωμοσύνη μέσα στη μέρα σας. Στην πορεία και όσο θα περνάει ο καιρός είναι πολύ πιθανό να βρίσκετε ακόμη περισσότερους λόγους για τους οποίους αισθανθήκατε ευγνώμονες. Οπότε μπορείτε να γράφετε όσους θέλετε εσείς, χωρίς κανένα περιορισμό. Όσους περισσότερους λόγους βρίσκετε, τόσο μεγαλύτερη θα είναι η επίδραση της δύναμης της ευγνωμοσύνης πάνω σας.

Επιλέξτε ένα ήσυχο μέρος, καθίστε αναπαυτικά, αν θέλετε βάλτε χαλαρωτική μουσική και κλείστε για λίγο τα μάτια σας (αυτό μπορείτε να το κάνετε σχεδόν σε όλες τις ασκήσεις). Αναλογιστείτε για μερικά λεπτά πως ήταν η μέρα σας σήμερα. Τι θετικό συνέβη. Μετά γράψτε στο τετράδιο σας τις δηλώσεις ευγνωμοσύνης. Μην ξεχνάτε σε κάθε πρόταση να αρχίζετε με την φράση «Είμαι ευγνώμων, γιατί... / Αισθάνομαι ευγνώμων, γιατί... / Ευχαριστώ, γιατί...».

Καλό θα ήταν να έχετε μια σταθερή ώρα της ημέρας που θα γράφετε στο τετράδιο ευγνωμοσύνης, κατά προτίμηση το βράδυ. Δοκιμάστε το για περίπου ένα μήνα κάθε μέρα και είναι σχεδόν σίγουρο ότι θα αρχίσετε να νιώθετε τα οφέλη της ευγνωμοσύνης. Το τετράδιο αυτό θα είναι ο χώρος που θα μπορείτε να ακουμπάτε όλες τις σκέψεις και τα συναισθήματα σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ημερολόγιο ενός μήνα που σας έχει δοθεί και στη συνέχεια βασισμένοι σε αυτό ως προσχέδιο να συνεχίσετε φτιάχνοντας ένα δικό σας.

Άσκηση 2: Γράμμα Ευγνωμοσύνης σε ένα αγαπημένο πρόσωπο.

Όπως και πριν καθίστε αναπαυτικά σε ένα ήσυχος μέρος και πάρτε ένα φύλλο χαρτί. Αναλογιστείτε ένα πρόσωπο από την ζωή σας που θα θέλατε να ευχαριστήσετε, αλλά δεν το έχετε κάνει ακόμα και γράψτε ένα γράμμα στο πρόσωπο αυτό. Αναφέρεται στο γράμμα όλους εκείνους τους λόγους, για τους οποίους αισθάνεστε ευγνώμονες που το έχετε στη ζωή σας. Πείτε του ότι το ευχαριστείτε γι' αυτά που σας έχει προσφέρει. Αφού το ολοκληρώσετε καλό θα ήταν να παραδώσετε το γράμμα στο πρόσωπο αυτό και να του εκφράσετε τα συναισθήματα σας.

Άσκηση 3: Γράμμα Ευγνωμοσύνης στον εαυτό σας.

Αντίστοιχα θα γράψετε ένα γράμμα στον εαυτό σας, αναφέροντας όλους τους λόγους για τους οποίους θέλετε να τον ευχαριστήσετε. Ευχαριστείτε το σώμα σας, που με όλες τις λειτουργίες που επιτελεί σας κρατάει στη ζωή. Το μυαλό και την καρδιά σας. Τον εαυτό σας για όσα έχει

καταφέρει μέχρι σήμερα. Είναι πολύ σημαντικό να μην ξεχνάμε πόσο ευγνώμονες είμαστε στον εαυτό μας και να του το δείχνουμε!

Άσκηση 4: «Ευχαριστώ»

Κάθε βράδυ πριν κοιμηθείτε και αφού αναλογιστείτε όλα τα θετικά που συνέβησαν σήμερα πείτε ευχαριστώ για όλα αυτά. Από το πιο μικρό μέχρι το πιο μεγάλο. Βάλτε την συνήθεια στη ζωή σας τα βράδια πριν κοιμηθείτε να λέτε ευχαριστώ και να επικεντρώνεστε σε όσα έχετε και όχι σε όσα δεν έχετε, κάνοντας αρνητικές σκέψεις. Θα κοιμηθείτε πολύ πιο ήρεμα και ξεκούραστα.

Άσκηση 5: Λίστα με αναμνήσεις.

Μπορείτε να φτιάξετε μια λίστα με αναμνήσεις από την ζωή σας που σας έκαναν να αισθάνεστε ευγνωμοσύνη. Γράψτε όλες εκείνες τις σημαντικές στιγμές της ζωής σας που θα θέλατε να γυρίσετε πίσω και να πείτε ευχαριστώ. Την λίστα αυτή μπορείτε να την κρατήσετε και να ανατρέχετε όποτε νιώθετε ότι το έχετε ανάγκη ή όποτε τα πράγματα δεν πηγαίνουν τόσο καλά όσο θα θέλατε.

Άσκηση 6: Μια σημαντική στιγμή.

Και πάλι πάρτε ένα φύλλο χαρτί, καθίστε σε ένα ήσυχο μέρος και αφιερώστε λίγο χρόνο να θυμηθείτε μια σημαντική στιγμή της ζωής σας που νιώσατε ευγνωμοσύνη για αυτό που σας συνέβη. Γράψτε με λεπτομέρειες

τι συνέβη τότε και αφήστε τον εαυτό σας να βιώσει ξανά αυτή την ευγνωμοσύνη.

Άσκηση 7: Εκφράστε την Ευγνωμοσύνη.

Αυτή τη φορά γράψτε όλους εκείνους τους τρόπους που έχετε βρει για να δείχνετε την ευγνωμοσύνη σας στους άλλους και στον εαυτό σας. Με το να πείτε ευχαριστώ, με το να κάνετε ένα δώρο σε κάποιον άλλο, με το να κάνετε ένα δώρο στον εαυτό σας, με το να του προσφέρετε ξεκούραση και πολλά άλλα που ο καθένας από εσάς επιθυμεί. Αν δεν έχετε βρει μέχρι σήμερα τρόπους για να εκφράσετε την ευγνωμοσύνη σας ήρθε η ώρα να το κάνετε. Ξεκινώντας από σήμερα. Σκεφτείτε και βρείτε αυτούς τους τρόπους. Γράψτε τους. Και ξεκινήστε κάθε μέρα να εφαρμόζετε από έναν.

Άσκηση 8: Σημαντικοί άνθρωποι.

Κάντε μια λίστα με όλους τους ανθρώπους που έχετε συναντήσει στη ζωή σας και θεωρείτε πως για κάποιο λόγο τους είστε ευγνώμονες. Είτε γιατί κάτι σας έμαθαν, είτε γιατί κάτι σας έδωσαν, είτε γιατί μέσα από την στάση τους εσείς μάθατε κάτι. Σκεφτείτε αυτά τα άτομα και κάντε μια λίστα γράφοντας «Σε ευχαριστώ (το όνομα του ατόμου), γιατί....». Μέσα από αυτή την διαδικασία θα συνειδητοποιήσετε πόσο σημαντική είναι η επαφή με άλλους ανθρώπους και πόσα πολλά μπορείτε να αποκομίσετε από κάποιον άλλο, που μπορεί να φανούν χρήσιμα για την δική σας ζωή.

Άσκηση 9: Το βάζο της χαράς.

Βρες ένα όμορφο βάζο, μια γυάλα, ένα μπόλ ή ό,τι άλλο θες εσύ. Κόψε μικρά χαρτάκια. Κάθε μέρα γράψε σε ένα χαρτάκι ένα λόγο που νιώθεις ευγνωμοσύνη στη ζωή σου. Ξεκινώντας με τις φράσεις που προαναφέρθηκαν στο Ημερολόγιό Ευγνωμοσύνης. Γράψε μέχρι να γεμίσει αρκετά και βάλτο σε ένα εμφανές σημείο που θες εσύ. Όταν δεν νιώθεις καλά, όταν είσαι στεναχωρημένος ή όταν δεν βρίσκεις τίποτα να αισθανθείς ευγνώμων, πάρε το βάζο και διάβασε τα χαρτάκια. Σίγουρα θα σου δώσουν μια δόση χαράς και ευγνωμοσύνης.

Άσκηση 10: Μετάδωσε το.

Τέλος μεταδώστε με όποιο τρόπο θέλετε εσείς την αξία την Ευγνωμοσύνης σε ένα άλλο άτομο. Επιλέξτε το πρόσωπο που θέλετε και βρείτε ένα τρόπο να του μεταδώσετε το μήνυμα της. Μπορείτε να του μιλήσετε για αυτό, να του δώσετε να κάνει αυτές τις ασκήσεις, να του κάνετε δώρο ένα ημερολόγιο για να αρχίσει να γράφει λόγους ευγνωμοσύνης ή ό,τι άλλο εσείς διαλέξετε. Σημασία έχει να μεταδοθεί το μήνυμα της Ευγνωμοσύνης σε ένα ακόμη άτομο. Με αυτό τον τρόπο και εσείς, αλλά και αυτός θα αισθανθείτε ακόμη περισσότερη ευγνωμοσύνη.

Άσκηση 11: Μαζί με τα παιδιά.

Η άσκηση αυτή απευθύνεται σε όσους έχουν παιδιά. Μπορείτε να εφαρμόσετε μαζί με τα παιδιά σας το Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης, γράφοντας μαζί τα ημερολόγια σας καθημερινά, το γράμμα Ευγνωμοσύνης

ή το βάζο της χαράς. Μάθετε από νωρίς στα παιδιά σας να νιώθουν ικανοποίηση και χαρά από την ζωή τους. Θα είναι μια από τις πιο πολύτιμες γνώσεις που τους έχετε δώσει.

Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης

31 μέρες γεμάτες Ευγνωμοσύνη

Παρακάτω θα βρείτε ένα ενδεικτικό ημερολόγιο 31 ημερών, που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να σας βοηθήσει στην πρώτη σας εξάσκηση με την πρακτική της Ευγνωμοσύνης. Μπορείτε να το εκτυπώσετε και να γράφετε κάθε μέρα.

Για κάθε ημέρα καλό θα ήταν να γράψετε τουλάχιστον τρεις λόγους για τους οποίους νιώσατε ευγνώμονες. Αν ωστόσο έχετε και άλλους λόγους μπορείτε να τους γράψετε και αυτούς. Στο τέλος του μήνα θα σας ζητηθεί να γράψετε τους πέντε βασικότερους λόγους που νιώθετε ότι θέλετε να πείτε Ευχαριστώ σε εσάς, σε κάποιον άλλο ή στην ζωή! Δώστε την ευκαιρία στην Ευγνωμοσύνη να επιδράσει πάνω σας. Είναι σημαντικό να είστε συνεπείς και να μην παραλείπετε κάποιες ημέρες. Μετά από ένα μήνα ήδη θα έχετε συνειδητοποιήσει πόσα όμορφα πράγματα σας έχουν συμβεί. Και που πάντα σας συνέβαιναν, αλλά είχατε στρέψει αλλού την εστίαση σας.

Τον επόμενο μήνα μπορείτε να φτιάξετε ένα δικό σας ημερολόγιο ή τετράδιο, να το διακοσμήσετε με το δικό σας γούστο, ώστε να σας αρέσει όταν το χρησιμοποιείτε και να συνεχίσετε να γράφετε. Να συνεχίσετε το ταξίδι σας υπό το πρίσμα της Ευγνωμοσύνης.

Καλή αρχή!

Ημέρα 1^η:

Σήμερα είμαι ευγνώμων, γιατί.....

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

Ημέρα 2^η:

Σήμερα είμαι ευγνώμων, γιατί.....

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

Ημέρα 3^η:

Σήμερα είμαι ευγνώμων, γιατί.....

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

Ημέρα 4^η:

Σήμερα είμαι ευγνώμων, γιατί.....

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

Ημέρα 5^η:

Σήμερα είμαι ευγνώμων, γιατί.....

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

Ημέρα 6^η:

Σήμερα είμαι ευγνώμων, γιατί.....

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

Ημέρα 7^η:

Σήμερα είμαι ευγνώμων, γιατί.....

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

Ημέρα 8^η:

Σήμερα είμαι ευγνώμων, γιατί.....

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

Ημέρα 9^η:

Σήμερα είμαι ευγνώμων, γιατί.....

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

Ημέρα 10^η:

Σήμερα είμαι ευγνώμων, γιατί.....

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

Ημέρα 11^η:

Σήμερα είμαι ευγνώμων, γιατί.....

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

Ημέρα 12^η:

Σήμερα είμαι ευγνώμων, γιατί.....

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

Ημέρα 13^η:

Σήμερα είμαι ευγνώμων, γιατί.....

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

Ημέρα 14^η:

Σήμερα είμαι ευγνώμων, γιατί.....

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

Ημέρα 15^η:

Σήμερα είμαι ευγνώμων, γιατί.....

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

Ημέρα 16^η:

Σήμερα είμαι ευγνώμων, γιατί.....

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

Ημέρα 17^η:

Σήμερα είμαι ευγνώμων, γιατί.....

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

Ημέρα 18^η:

Σήμερα είμαι ευγνώμων, γιατί.....

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

Ημέρα 19^η:

Σήμερα είμαι ευγνώμων, γιατί.....

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

Ημέρα 20^η:

Σήμερα είμαι ευγνώμων, γιατί.....

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

Ημέρα 21^η:

Σήμερα είμαι ευγνώμων, γιατί.....

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

Ημέρα 22^η:

Σήμερα είμαι ευγνώμων, γιατί.....

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

Ημέρα 23^η:

Σήμερα είμαι ευγνώμων, γιατί.....

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

Ημέρα 24^η:

Σήμερα είμαι ευγνώμων, γιατί.....

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

Ημέρα 25^η:

Σήμερα είμαι ευγνώμων, γιατί.....

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

Ημέρα 26^η:

Σήμερα είμαι ευγνώμων, γιατί.....

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

Ημέρα 27^η:

Σήμερα είμαι ευγνώμων, γιατί.....

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

Ημέρα 28^η:

Σήμερα είμαι ευγνώμων, γιατί.....

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

Ημέρα 29^η:

Σήμερα είμαι ευγνώμων, γιατί.....

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

Ημέρα 30^η:

Σήμερα είμαι ευγνώμων, γιατί.....

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

Ημέρα 31η:

Σήμερα είμαι ευγνώμων, γιατί.....

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

Οι 5 σημαντικότερες στιγμές που ένιωσα Ευγνωμοσύνη αυτό το μήνα:

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....