



SPOLU PRE SLOVENSKO

BUDOVANIE POZITÍVNYCH NÁVYKOV

DEŇ 7

Nauč sa prežívať vďačnosť

Každý deň si nájdi čas poďakovať, za všetko čo máš. Je to jeden z ďalších kľúčových návykov úspechu a spokojného života.

Podakuj za všetky situácie, ľudí, veci, ktoré ti prišli do života, hoc aj maličkosti. To, čo ti bolo v živote dané, nie je samozrejmosť. Hodnotu niektorých vecí si často uvedomíme, až keď ich stratíme. **Vďačnosť je obrovská sila a energia, ktorá ti nedovolí zísť z cesty a vydať sa nesprávnym smerom.**

Pre niekoho nie je jednoduché pociťovať vďačnosť. Má pocit, že neexistuje dôvod za niečo ďakovať. Je to pre neho neprirodzené, možno svätuškárske alebo trápne.

Prejavovať vďačnosť pritom znamená položiť základ svojho úspechu. Vždy, keď ďakuješ, vytváraš tým tvorivú silu, vďaka ktorej získavaš absolútnu moc nad svojím životom.

Otváraš tým dvere príležitostiam a splneným túžbam. Zvyšuješ tým šance, že všetko čo si želaš, ti bude aj dané.

Vďačnosť je nielen cnosť, ale aj spôsob, ako zlepšiť svoj pohľad na život, pociťovať viac radosti a šťastia a posilniť vzťahy s ostatnými. Ak sa zameriame na to, čo máme, a vážime si to, otvára sa nám cesta k hojnosti a spokojnosti.

Je pritom potrebné ďakovať v troch rovinách:

1. Za všedné veci

Všetko, čo časom zovšednie, považuješ to za samozrejmosť a nevenuješ tomu dostatočnú pozornosť - rodina, práca, zdravie, vedomosti, život....

2. Za úspechy

Za všetko, čo sa ti počas dňa podarilo, hoci to bola zanedbateľná maličkosť. Podarilo sa ti navariť dobrý obed? Došiel/došla si bezpečne do práce? Dokončil/a si pracovnú úlohu načas? Za to všetko poďakuj.

3. Za veci, ktoré ti nevyšli

Je jednoduchšie byť vďačný za veci, ktoré nám prinášajú radosť a uspokojenie. Skutočná sila vďačnosti však prichádza v momente, keď dokážeš neúspech, zlyhania a prekážky prijať ako niečo, čo ťa malo posunúť vpred a niečo naučiť.

Vďačnosťou dokážeš porozumieť svojej minulosti a zároveň predpovedať svoju šťastnú budúcnosť.

Vždy, keď poďakuješ za každú negatívnu skúsenosť, oslobodí ťa to a dá ti silu napredovať.

CVIČENIE

Napíš si 3 všedné veci, za ktoré si vo svojom živote vďačný/á:

1.

2.

3.

Napíš si 3 úspechy, za ktoré si vo svojom živote vďačný/á:

1.

2.

3.

Napíš si 3 veci, ktoré ti v tvojom živote nevyšli a si za ne vďačný/á:

1.

2.

3.



V súčasnosti aj v dôsledku uponáhľanosti tohto sveta, keď máme pocit, že sa vytráca ľudskosť z našich vzťahov, majú práve jednoduché gestá obrovskú moc šíriť lásku, uznanie, rešpekt a pozitívne ovplyvniť spoločnosť.

Dnes **poďakuj 3 ľuďom z tvojho okolia** za to, že sú, že stoja pri tebe a že ťa podporujú. Napíš im správu, odkaz na papier alebo im zavolaj a povedz, ako ti na nich záleží a prečo sú pre teba dôležití.



PODPORUJÚCA MYŠLIENKA

**„NECHAJ SA VIESŤ VĎAČNOSŤOU K ĽUĎOM,
KTORÍ ŤA ROBIA ŠŤASTNÝM. SÚ TO ČAROVNÍ ZÁHRADNÍCI,
VĎAKA KTORÝM TVOJA DUŠA ROZKVITÁ.“**

— MARCEL PROUST —