

## **Подяка – велика сила та енергія.**

Подяка – велика сила та енергія, яка підтримує і робить нас щасливими, незважаючи на те, що відбувається навколо.

Зараз Вдячність важлива ще більше. Ми дякуємо за найпростіші речі: прокинулися вранці без "повітрях" та "прильотів", є світло та вода, газ у будинку тепло – ВЖЕ ДОБРЕ! Раніше такі речі ми сприймали як належне. Виявилося, можливо і по-іншому.



Доктор Роберт А. Еммонс з Каліфорнійського університету в Девісі та доктор Майкл Е. Маккалло з Університету Маямі, провели велику кількість досліджень на тему вдячності. В одному дослідженні вони попросили всіх учасників писати по кілька речень щотижня, зосереджуючись на певних темах.

Одна група писала про ті речі, події чи моменти, за які вони були вдячні, що сталися протягом тижня. Друга група писала про щоденні роздратування або те, що їх не влаштовувало, а третя – писала про події, які вплинули на них (без акценту на тому, що вони позитивні чи негативні).

**Через 10 тижнів ті, хто писав про вдячність, були більш оптимістично налаштованими та почувались краще ментально і фізично!!!**

Подяка допомагає прийняти і відчутти зв'язок з іншими людьми, з природою чи вищою силою, тобто з чимось більшим, ніж ми самі.

Є різні способи, як культивувати вдячність на регулярній основі.

Якщо немає змоги записати, ви можете дякувати подумки перед сном, на початку кожного дня чи навіть у вільну хвилину. Наприклад, коли стоїте в черзі чи їдете кудись в транспорті.

Можна теж вплітати вдячність у молитви чи медитації, а ще написати короткі повідомленні подяки людям, які є важливими для вас.

**ПРАКТИКУЄМО ВДЯЧНІСТЬ)))**

www.rozdil.lviv.ua



---

**Транслюйте вдячність у навколишній світ, спілкуйтеся з ним на мові  
вдячності!**

Джерело: <https://fisis.net/stil-zhittja/plekannia-vdiachnosti-dlia-dobroho-samopochuttia/>