

KAIP UŽSIIMTI DĖKINGUMO PRAKTIKOMIS?



10 BŪDŲ KAIP PRAKTIKUOTI KASDIENĮ DĒKINGUMĄ

Ugdyti dėkingumo gebėjimą nėra sunku, tiesiog reikia praktikos. Kuo daugiau dėmesio sutelksite į tai, už ką jaučiatės dėkingi, tuo daugiau pastebėsite, už ką galite būti dėkingi! Štai 10 paprastų būdų, kaip praktikuoti dėkingumą:

1. **Vesti dėkingumo žurnalą.** Kasdien prisiminkite gerus dalykus, kuriais džiaugiatės. Prisimindami dėkingumo akimirkas, susijusias su įprastais įvykiais, savo asmeninėmis savybėmis ar vertingais žmonėmis savo gyvenime, galite į savo gyvenimą įpinti tvarią dėkingumo praktiką.
2. **Prisiminkite sunkias akimirkas.** Norint būti dėkingiems dabartinėje būsenoje, naudinga prisiminti sunkius laikus, kuriuos kažkada patyrėte. Prisimindami, koks sunkus buvo gyvenimas anksčiau ir kaip toli nuėjote, mintyse sukuriate aiškų kontrastą.
3. **Užduokite sau tris klausimus.** Medituokite apie savo santykius su šeima, draugais, bendradarbiais, vaikais ir partneriais naudodamiesi šiais trimis klausimais: „Ką gavau iš __?“ , „Ką daviau __?“ ir „Kokių rūpesčių ir sunkumų sukėliau?“.
4. **Pasidalykite savo dėkingumu su kitais.** Tyrimais nustatyta, kad dėkingumo išreiškimas gali sustiprinti santykius. Taigi kitą kartą, kai jūsų partneris, draugas ar šeimos narys padarys ką nors, ką vertinate, būtinai praneškite jiems apie tai.
5. **Atkreipkite dėmesį į savo jausmus.** Per savo pojūčius – gebėjimą liesti, matyti, užuosti, jausti skonį ir girdėti – suvokiame, ką reiškia būti žmogumi ir koks neįtikėtinas stebuklas yra būti gyvam. Žvelgiant per dėkingumo prizmę, žmogaus kūnas yra ne tik stebuklinga konstrukcija, bet ir dovana.
6. **Naudokite vaizdinius priminimus.** Kadangi dvi pagrindinės dėkingumo kliūtys yra užmaršumas ir sąmoningumo stoka, vaizdiniai priminimai gali būti kaip užuominos, skatinančios dėkingumo mintis. Dažnai geriausi vizualiniai priminimai yra kiti žmonės.
7. **Duokite įžadą praktikuoti dėkingumą.** Tyrimai rodo, kad priesaika atlikti tam tikrą veiksmą padidina tikimybę, kad veiksmas bus atliktas. Todėl parašykite savo dėkingumo priesaiką, kuri gali būti tokia paprasta: „Pasižadu kiekvieną dieną skaičiuoti savo palaiminimus“, ir pakabinkite ją kur nors, kur kasdien apie ją prisiminsite.
8. **Saugokite savo kalbą.** Dėkingiems žmonėms būdingas ypatingas kalbinis stilius, kai vartojama dovanų, dovanotojų, laimės, sėkmės ir gausos kalba. Dėkodami turėtumėte sutelkti dėmesį ne į tai, kokie iš prigimties esate geri, bet į iš prigimties gerus dalykus, kuriuos dėl jūsų padarė kiti.
9. **Dėkingumas.** Dėkingumo judesiai apima šypsena, padėkos žodžius ir dėkingumo laiškų rašymą. „Atlikdami dėkingumo judesius“ dažniau sukelsite dėkingumo emociją.
10. **Mąstykite nestandartiškai.** Jei norite maksimaliai išnaudoti galimybes įtempti dėkingumo raumenis, turite kūrybiškai ieškoti naujų situacijų ir aplinkybių, kuriose galėtumėte jaustis dėkingi. Pasidalykite kūrybiškais būdais, kuriuos atradote, padedančiais praktikuoti dėkingumą.