

KIITOLLISUUDEN HARJOITTAMINEN HOITAA AIVOJA JA LISÄÄ HYVINVOINTIA ELÄMÄÄSI



Aivotutkimukset osoittavat, että kiitollisuuden harjoittaminen treenaa aivojamme ja hoitaa mieltämme. Ota siis tavaksi pitää kiitollisuuden päiväkirjaa.

Kiitollisuuden päiväkirjan pitäminen sopii kaikille; se sopii niille, joiden elämässä on kaikki hyvin ja samoin niille, joiden elämässä on paljon haasteita. Päiväkirja on hyvin yksinkertainen. Merkitset vain ylös lyhyesti ne kolme asiaa, joista juuri sinä päivänä olet vilpittömästi kiitollinen.

Erityisen hyvä hetki muistaa kaikkia niitä asioita, joista voi olla kiitollinen on hetki ennen nukahtamista. Se hetki vie alitajunnallemme viestin, että kaikki on hyvin.

Kirjaa siis joka päivä säännöllisesti kolme asiaa, joista vilpittömästi iloitset. Kiitollisuuden aihe voi olla kuinka pieni tai suuri tahansa. Ilolle asian koolla ei ole väliä. Saatat huomata iloitsevasi samoista asioista joka päivä tai löytäväsi päivittäin uusia iloitsemisen aiheita.

Joskus kiitollisuus-sana voi tuntua liian ”isolta” ja saada aikaan pohdintaa, että ovatko kirjatut asiat sellaisia, joista voi olla varmasti vilpittömästi kiitollinen. Tällöin voit lähestyä aihetta kirjaamalla ylös asioita, jotka ilahduttivat sinua tai asioita jotka tällä hetkellä ovat elämässäsi hyvin tai vähintäänkin OK. Myös ”nämä asiat on ok” tai ”tämä ilahdutti” – päiväkirjat toimivat. Yhtälailla niiden avulla positiivinen ajattelu ja hyvinvointisi arjessa lisääntyy. Muista, että aivot muovautuvat siihen suuntaan mihin niitä käytetään. Tämä pätee myös ajatteluun.

Parhaimmillaan kiitollisuusaiheiden ja hyvien asioiden listaaminen johtaa siihen, että alamme huomata, että onni on tässä ja nyt. Alamme siirtyä ”sitku”-elämästä ”nytku”-elämään. Kokeile, tässä et voi menettää mitään!

KIITOLLISUUSVIIKKO:

Päivä 1

1. _____

2. _____

3. _____

Päivä 2

1. _____

2. _____

3. _____

Päivä 3

1. _____

2. _____

3. _____

Päivä 4

1. _____

2. _____

3. _____

Päivä 5

1. _____

2. _____

3. _____

Päivä 6

1. _____

2. _____

3. _____

Päivä 7

1. _____

2. _____

3. _____

Kiitollisuusviikko täynnä kirjattuja asioita? Onnea! Olet ottanut askeleen kohti valoisampaa ajattelua. Jatkaathan kokeilunasi toisenkin viikon ja siitä seuraavan. Joko huomaat muutoksia ajattelussasi ja toimintatavoissasi?