

Grzegorz Jaszewski

KODY

WDZIĘCZNOŚCI

BEZ PODSYCANIA
NAJGORETSZE OGNISKA GASNĄ
PRZEKSZTAŁCAJĄC SIĘ W LODOWCE



Kody Wdzięczności

Bez Podsywania Najgorętsze Ogniska Gasną Przekształcając się w Lodowce

Grzegorz Jaszewski

O Książce

Wdzięczność jest jak słońce, które przedziera się przez okno i oświetla pokój, kiedy rano odsłaniamy zasłony. Każdy z nas ma potrzebę takiego katalizatora, który może uruchomić maszynę CUD (ciała, umysłu, duszy) w naszym życiu. Życie to coś więcej niż nieustanna pogoń za materialnymi dobrami i osiągnięciem celów. Posiadanie poczucia wdzięczności za to, co mamy, mieliśmy oraz za to czego pragniemy, pozwoli nam wypracowywać zadowolenie jako stały element naszego życia. Kluczem, który umożliwia i otwiera nam skok kwantowy w szybkiej nauce tego wysoce wibracyjnego uczucia jakim jest wdzięczność są doskonałe precyzyjne ćwiczenia umieszczone w rozdziale 11 książki do których zapraszam.

Wyłączenie odpowiedzialności

Ten zbiór został napisany wyłącznie w celach informacyjnych. Dołożyłem wszelkich starań, aby ta książka była jak najbardziej kompletna i dokładna. Mogą jednak występować błędy w typografii lub treści. Ponadto, te przesłanie dostarcza informacji tylko co do daty publikacji. Dlatego ta książka powinna być używana jako przewodnik — a nie jako ostateczne źródło.

Celem tego zbioru jest edukacja. Autor i wydawca nie gwarantują, że informacje zawarte w tym zbiorze są w pełni kompletne, i nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek błąd lub pominięcie. Autor i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności wobec żadnej osoby lub podmiotu w związku z jakąkolwiek stratą lub szkodą wyrządzoną lub rzekomo spowodowaną bezpośrednio lub pośrednio przez ten e-book.

Wstęp

DLA KOGO? DLACZEGO? PO CO?

Kto może skorzystać i do kogo skierowane są *Kody Wdzięczności*:

- Wspaniały łącznik do współpracy z medycyną konwencjonalną oraz niekonwencjonalną do diagnozowanych i stwierdzonych stanów zachwiał emocjonalnych i nerwowych, depresji, osamotnienia, wykluczenia oraz braku akceptacji siebie i ze strony środowiska.
- Trenerzy rozwoju, którzy chcą pomóc klientom doświadczyć wielu korzyści płynących z wdzięczności.
- Autorzy, którzy piszą o samodoskonaleniu, mogą wykorzystać wiedzę do pogłębienia swojej wiadomości o poprawie samopoczucia poprzez uznanie.
- Blogerzy zajmujący się zdrowiem i dobrym samopoczuciem pokochają ten zbiór, ponieważ rozszerza on tematy dyskusji o różnorodne treści, które zainteresują czytelników.
- Mówcy i trenerzy mogą wyciągać wnioski i przykłady z tej treści, aby zilustrować lepsze samopoczucie dzięki wdzięczności.
- Doradcy i terapeuci mogą współpracować ze swoimi pacjentami, aby wyjaśnić wyzwania spowodowane brakiem wdzięczności, i zaoferować pozytywne rozwiązania, które mogą poprawić ich życie.
- Każda osoba pragnąca obudzić radość, szczęście i zdrowie w swoim życiu.

Jak *Kody Wdzięczności* mogą Ci Pomóc i w jakiej kwestii:

- Stworzysz nagrodę pozytywnych zmian w swoim życiu.
- Poznasz kreatywne sposoby okazywania wdzięczności bliskim.
- Wyćwiczysz wzmacnianie wartości Twojego życia za pomocą wdzięczności.
- Dowiesz się, jak czuć wdzięczność w trudnych sytuacjach.
- Podniesiesz swój nastrój dzięki strategiom budowania wdzięczności.
- Poświęcisz czas na zastanowienie się nad tym, co masz, i to zaczniesz pielęgnować.
- Lepiej zrozumiesz zalety wdzięczności i to, w jaki sposób mogą one uczynić Twoje życie bardziej satysfakcjonującym.

WPROWADZENIE

William Arthur Ward powiedział kiedyś: „Wdzięczność może przekształcić zwykłe dni w czas dziękczynienia, zmienić rutynowe prace w radość i zwykłe możliwości w błogosławieństwa”.

Co oznacza wdzięczność?

Wdzięczność jest cechą, mentalną postawą bycia całkowicie wdzięcznym za wszystkie dary, które przynosi Ci uczestniczenie tu i teraz, a także za gotowość docenienia i pomoc innym. Jest obudzeniem w sobie możliwości dostrzegania oraz zastanawiania się nad wszystkimi rzeczami, którymi zostaliśmy obdarowani, oraz ludźmi, którzy nas otaczają. Wdzięczność jest jednym z podstawowych kluczy do szczęśliwego i dostatniego życia. Gdy okazujesz wdzięczność za to, co masz, jesteś zadowolony ze swojego życia i wszystkich pozytywów, które ma do zaoferowania. Bez względu na okoliczności, zawsze jest coś, za co możesz być wdzięczny. W rzeczywistości badania wykazały, że przeżywanie pozytywów zwiększa komfort chemii mózgu, co daje potężną energię zarówno dla zdrowia, jak i relacji. Dlatego pozytywy warto programować w sobie i swoim życiu, stanowią one potężną dźwignię w chwilach wyborów czy zwątpienia.

Jeśli jesteśmy w stanie być wdzięczni za wszystko, co mamy, to otwieramy drzwi do jeszcze większej fortuny, wspaniałych ludzi i obiecujących okazji, możemy w ten sposób widzieć ich więcej na naszej drodze.

„Wędrowcze, nie ma drogi. Wyznaczasz ją, idąc...”

Antonio Machado

Jeśli czujesz brak wdzięczności w swoim życiu i obawiasz się, że może to być pustka, nadszedł czas, aby podjąć działanie i dowiedzieć się, jak możesz rozwinąć wdzięczność, by doznawać życia, będąc szczęśliwszym. Jeśli obecnie znajdujesz się w trudnej sytuacji życiowej i uważasz, że nie możesz być wdzięczny, to nadszedł czas, aby nauczyć się pielęgnować wdzięczność i osiągnąć wyższy pułap. Z determinacją i wysiłkiem możesz szybko rozwinąć poczucie wdzięczności i stać się zadowolonym z siebie i swojego życia.

Możesz zanurzyć się w arkanach wdzięczności i sprawdzić, jakie korzyści może przynieść ci w życiu. Jeśli jesteś gotowy, aby poprawić swoje ogólne samopoczucie i żyć szczęśliwszym życiem, możesz nauczyć się rozwijać wdzięczność i osiągać wyższy poziom.

Wdzięczności, jak każdej umiejętności, można się nauczyć i wypracować jej nawyki. Jeśli chcesz zwiększyć oddziaływanie pozytywów na swoje własne życie, pielęgnowanie postawy wdzięczności jest świetnym sposobem do kształtowania tej ciekawej możliwości.

Rozdział 1

Definiowanie wdzięczności

Prawie każdego dnia dziękujemy. Nieświadomie mówimy o tym przy kasie sklepu spożywczego i w naszej lokalnej kawiarni, ale czy są to szczerze wyrazy wdzięczności, czy tylko reakcja, której byliśmy nauczeni?

CZYM DOKŁADNIE JEST WDZIĘCZNOŚĆ?

Czy to coś innego niż powiedzenie „dziękuję”, czy też „dziękczynienie” jest elementem wdzięczności?

Skup się i odkryj podczas słuchania lub może czytania *Kodów Wdzięczności*, jak proste „podziękowania” mogą mieć potężny wpływ na dwie strony — przekazującej swoje uznanie i osobie, która jest doceniana. Jest to szczególnie naturalnym procesem, gdy prawdziwe emocje wdzięczności odzwierciedlają słowa. Powstaje zatem pytanie, czym właściwie jest wdzięczność?

Rzymski filozof Cyceron opisał wdzięczność jako największą z cnót i rodzica wszystkich innych. Jest kluczem, który otwiera wszystkie drzwi i jest jakością, która czyni nas i utrzymuje młodymi. To stwierdzenie, wypowiedziane ponad dwa tysiące lat temu, jest fascynujące. Mówi o wdzięczności jako cnotie lub jakości istnienia. Wdzięczność jest właśnie taką potęgą. Wdzięczność to także emocja. To jest coś, co czujemy głęboko w naszych sercach. Możemy odczuwać to w stosunku do innych, kiedy ludzie są nam wdzięczni lub kiedy widzimy, jak człowiek wyraża wdzięczność wobec drugiego. W odczuciach lub konwersji między ludźmi łatwo jest być wdzięcznym. A jednak, próbując zrozumieć tę prostotę, możemy znaleźć bardziej złożone znaczenie. Wdzięczność jest emocją, jest doświadczeniem i może być sprecyzowanym wyborem dla świadomości. Połączenia w naszych związkach są zarówno wzmacniane, jak i wspierane z siłą wdzięczności.

W swej istocie wdzięczność posiada doświadczenie powszechnej przynależności. Możemy doświadczyć jej jako ogólnego samopoczucia, kiedy praktykujemy celową kultywację wdzięczności w naszym życiu i zaczynamy odkrywać, i doświadczać jej właściwą wartość.

WDZIĘCZNOŚĆ JAKO PAŃSTWO BYTU

Poświęć chwilę, zamknij oczy i spróbuj przypomnieć sobie moment czy wydarzenie swojego życia, w którym poczułeś się docenionym, dowartościowanym. Obudź je i pomyśl o nim, jakby działo się ono w tej właśnie chwili. Wykorzystaj do tego pytania, które przygotowałem oraz dodaj swoje sugestie i tego stanu doświadczaj.

- Jakie słowa słyszałeś?
- Jak wyglądało Twoje ciało w tym momencie?
- Co spowodowało to doświadczenie?
- O czym myślałeś w tej chwili?

- Co najbardziej lubisz w byciu docenianym?
- Co w tym szczególnym momencie sprawiło, że zapamiętałeś je do dzisiaj?

Zapisz swoje odpowiedzi na te zadane pytania w „Kronice krainy wdzięczności”, do której możesz odwołać się później.

Nie ma jednej definicji wdzięczności. Wdzięczność została skonceptualizowana i zdefiniowana w kontekście postaw, emocji, moralności, cech, nawyków, a nawet technik radzenia sobie. Wdzięczność to bez wątpienia niesamowicie złożona i dynamiczna emocja. Jest to umiejętność, która przyczynia się do satysfakcji w relacjach i ludzkiej doskonałości.

WDZIĘCZNOŚĆ JAKO EMOCJA

W tym kontekście musimy mieć pewność, że odróżniamy emocje od nastroju. Emocja dotyczy czegoś lub kogoś. Chodzi o osobistą istotną okoliczność lub doświadczenie. Z drugiej strony nastrój nie jest powiązany z żadnym przedmiotem i nie jest zależny od jednego czynnika. Eksplorując wdzięczność w ten sposób, widzimy, że występuje ona w odpowiedzi na działanie w ramach relacji. Coś zostało wydane przez kogoś i otrzymane przez kogoś innego. Wymiana ta pomaga wzmacniać emocje wdzięczności.

Wdzięczność jest emocją empatyczną, co oznacza, że aby doświadczyć emocji, w zamian odbiorca musi znaleźć się w pozycji dawcy. Poczucie wdzięczności w odpowiedzi na podarunek wymaga od obdarowanego poczucia pozytywnej intencji darczyńcy. To właśnie rozpoznanie i empatyczne połączenie stanowią podstawę emocjonalnego doświadczenia wdzięczności w interakcji.

Możemy wyrazić wdzięczność z wielu powodów. Możemy być wdzięczni za otrzymywanie osobistych korzyści, takich jak porady od mentora lub możemy być wdzięczni za przedmioty materialne, takie jak prezent, nasz dom lub samochód. Wdzięczność możesz także wspierać poprzez spełnienie interpersonalne, takie jak uścisk przez przyjaciela. Możemy doświadczyć wdzięczności za korzyści finansowe, takie jak podwyżka w pracy. A nawet drobne monety podrzucane nam przez anioły, które warto zauważyć na swojej drodze dnia codziennego.

Rozdział 2

Znalezienie wdzięczności w społeczeństwie

Kiedy patrzymy dzisiaj na Stany Zjednoczone, wielu widzi bogaty i potężny naród, który jest podziwiany. Nie jest tak szanowany ze względu na potęgę militarną i postęp technologiczny, ale za swobody, którymi cieszą się obywatele, dzięki czemu mogą dążyć do spełnienia swoich marzeń.

Wartości założycielskie narodu stanowiły wzór dla wszystkich, którzy przybyli po krwawej wojnie o niepodległość. Stany Zjednoczone i to, czym są dzisiaj, kształtowała fala imigrantów, którzy przyjęli wyższe wartości, stawiając kraj na drodze ku postępowi.

Podczas gdy początkowe lata były dla nich trudne, nauczyli się oni przystosowywać i przetrwali mroźne zimy, pokonując słabości oraz poszerzając swoją strefę komfortu.

Zdając sobie sprawę z tego, że ciężka praca była jedynym sposobem na zmianę obecnej sytuacji i odniesienia sukcesu w ich nowym życiu, nauczyli się wyrażać wdzięczność za to, jakie możliwości otrzymywali w danej chwili.

Była to wdzięczność za proste prezenty, które wносиła każda sekunda w ich życie, dach nad głową i jedzenie na stole, to pozwoliło im się rozwijać i płynąć na fali osiągnięć drobnych a znaczących do przodu.

Jak udowodnili ci, którzy byli przed nami, wdzięczność może odgrywać istotną rolę w kształtowaniu naszego przeznaczenia, tworząc nasze tu i teraz.

WDZIĘCZNOŚĆ W DZISIEJSZYCH CZASACH

W dzisiejszym społeczeństwie wysoce konsumenckim, gdzie kwartalne wzrosty stały się miarą pozycji narodowej lub gdy posiadanie instynktu zabójcy jest uważane za wielki atut, pojawia się pytanie, czy wdzięczność ma miejsce w naszym społeczeństwie.

Możemy pokusić się o hipotezę, że wszyscy dążymy do szczęścia, nasze sposoby jego odnajdywania natomiast są różne. Jedni starają się uzyskać je poprzez służbę i miłość, podczas gdy drudzy próbują znaleźć to w ezoterycznych książkach lub u stóp guru. Niestety, większość z nas stara się znaleźć szczęście poprzez pozyskiwanie materialnych dóbr. To zmieniło społeczeństwo w takie, które czuje, że jest uprawnione do wszystkiego, co otrzymuje i uzyskuje, odrzucając pomysł wyrażania wdzięczności za wszystko, co ma. Rzeczy są teraz postrzegane przez wielu z nas przez pryzmat sprzedaży i zakupu, a niektórzy nawet postrzegają podobnie relacje, jak ich posiadanie z perspektywy używania i odrzucania.

I tu niespodzianka, która może być zaskoczeniem dla Ciebie. Wdzięczność jest równie zaraźliwa jak materializm. Gdy tylko zdasz sobie sprawę, że wdzięczność może pomóc ci osiągnąć to, czego zapragniesz, po prostu zaczynasz ją praktykować, doświadczając jej.

Rozdział 3

Zastosowanie wdzięczności w relacjach

Łatwo jest wpaść w gorączkową rutynę dnia codziennego, zapominając wyrazić nasze uznanie tym, którzy są dla nas najważniejsi. Poświęć chwilę na zastanowienie się nad relacjami w swoim życiu, namierzając osobę/osoby, personalizując czas i okoliczności, w których poczułeś wdzięczność. Jednym z najczęstszych błędów, jakie możemy popełnić w naszych relacjach, jest błąd założenia.

Dzieje się tak, gdy przyjmujemy, że ktoś w naszym życiu wie, co myślimy lub czujemy. Problem polega na tym, że jeśli nie pozwolimy, aby ludzie w naszym życiu, którzy są dla nas ważni, wiedzieli, że mają dla nas znaczenie, nie zainicjujemy nici wdzięczności wobec nich.

Większość z nas przestała egzystować świadomie w swoim życiu. Włączyliśmy autopilota i po prostu dryfujemy przez życie. Nasze mózgi i ciała stały się tak dobrze znane naszej rutynie, że nie przykładamy zbytnej uwagi do naszego codziennego życia. Nasze umysły zwykle zajmują się tworzeniem list, przypominaniem wydarzeń dnia lub myśleniem naprzód, straciliśmy uważność. Mamy tendencję do przechodzenia przez emocje, które znamy tak dobrze, i pomijamy wszystkie niuanse doświadczenia w tym procesie.

PRZEKAZYWANIE WDZIĘCZNOŚCI

Posiadanie coraz większej świadomości wdzięczności może mieć wpływ na związki przyczynowo skutkowe naszego bytu. Istnieją dowody na to, że dzieląc się naszą wdzięcznością, czy to za pomocą życzliwości, słów, czy darów, pielęgnujemy nasze relacje, pomagając im wzrastać mocniej. Wiedząc o tym, że ma to sens, musimy zbadać, jak możemy przekazać nasze uznanie tym, którzy są dla nas najważniejsi.

Chociaż nie ma nic złego w wyrażaniu swojej wdzięczności, mówiąc: „wielkie dzięki” lub „super praca”, te wyrażenia wdzięczności są często brane za pewnik i rzadko przekazują przesłanie takie mocne i wartościowe, jakie byśmy chcieli. Jednym ze sposobów, w jaki możesz wyrazić swoje uznanie, który będzie sprzyjał łączeniu w związkach, jest uwzględnienie trzech rzeczy w Twoim wyrażeniu:

- (1) obserwacja,
- (2) uczucie,
- (3) potrzeba.

Dzieląc się swoją obserwacją, po prostu stwierdzasz, co obserwujesz, to tak jak trzymanie otwartych drzwi, zmywanie naczyń lub wynoszenie śmieci. Te codzienne działania otrzymują inny wymiar, ale często nie dociera to do nas. Czasami tylko poinformowanie kogoś o tym, że coś zauważyłeś, może sprawić, że ta osoba będzie miała do Ciebie ogromną pretensję. Następnie musisz dać tej osobie znać, że to, co zrobiła, ma na Ciebie pozytywny wpływ.

Ostatni aspekt przekazywania wdzięczności jest często najtrudniejszym momentem. Może być nam trudno zaakceptować, że potrzebujemy innych, ale musimy to zrobić. Ważne jest, aby pamiętać, że nie istniejemy w małych bańkach i że jesteśmy stale pod wpływem tych, którzy są wokół nas. Powiedzenie komuś, że jest, kiedy go potrzebujesz, to otwarte drzwi do nawiązania kontaktu z innymi. Jeśli chodzi o relacje i możliwości wdzięczności za nie, nie ograniczaj swojego wyrażania wdzięczności do rzeczy, które ludzie Ci dają lub robią coś dla Ciebie.

Czasami równie cenne jest dzielenie się wdzięcznością za to, kim są, jako osoby. Niech ludzie w waszym życiu wiedzą, że nie tylko doceniamy to, co dla nas robią, ale także to, kim dla nas są. Warto chwalić czyjaś hojność, troskliwość, współczucie, ale największą wartość ma po prostu bycie tym, kim te osoby są i dostrzeżenie tego przez nas. Sprawdź sam, jak to zadziała na Twoim podwórku.

Rozdział 4

Moc pozytywnych emocji i wdzięczności

Chęć bycia szczęśliwym jest realistycznym pragnieniem. Wydaje się jednak, że jesteśmy źle poinformowani o tym, czym jest szczęście. Czasami możemy myśleć, że znaleźliśmy szczęście w nowym komputerze, nowej koszuli lub nowym samochodzie. Innym razem wierzymy, że pobłażanie naszym impulsom da nam szczęście. Chociaż te rzeczy same w sobie nie są złe, warto odpowiedzieć sobie na pytanie, czy któraś z tych rzeczy przyniosła nam prawdziwe, trwałe szczęście?

Badania bliźniąt wykazały, że około 50 procent poziomów szczęścia jest opartych na genetyce. Oznacza to, że istnieją pewne predyspozycje do szczęścia, ale symbolizuje to również, że połowa naszego szczęścia jest uzależniona od innych czynników. W innym badaniu ustalono, że 10 procent szczęścia jest determinowane przez nasze okoliczności życiowe, takie jak bogactwo, status związku, stan zdrowia itp. Oznacza to, że jeśli 50 procent naszego szczęścia można przypisać do genetycznego makijażu, a 10 procent do okoliczności, to pozostaje 40 procent naszego szczęścia do zagospodarowania i kreowania przez nas samych.

Te 40 procent oznacza, że mamy znaczący wpływ na to, jak bardzo jesteśmy szczęśliwi w naszym życiu. Nie wszystko zależy od przypadku czy cudzych zachcianek, czy intencji. Mamy wybór i wolną wolę. Co to ma wspólnego z wdzięcznością? Okazuje się, że badania wykazały, że wdzięczni ludzie są rzeczywiście szczęśliwsi ludźmi. Wdzięczność może zmniejszyć częstotliwość i czas trwania epizodów depresyjnych, co ma wiele sensu, ponieważ trudno czuć gorycz, złość, zazdrość, wrogość i urazę, gdy czujesz się wdzięczny. Ze swej natury wdzięczność ma zdolność blokowania bardziej negatywnych i nieprzyjemnych emocji. Jeśli chodzi o wdzięczność, ważne jest, abyś zdał sobie sprawę, że uczucia, których doświadczasz, są cenne, i że wszystkie służą nakierowaniu na jeden cel.

Czując lęk, możesz stać się zaniepokojony. Ta emocja sprawia, że Twoje ciało jest w stanie czujności, więc jesteś gotowy na wszystko i możesz dostosować się do swojego otoczenia. Bardzo ważne jest odczuwanie niepokoju, kiedy idziesz w nocy słabo oświetloną ulicą — emocje mogą pomóc Ci w utrzymaniu bezpieczeństwa. Tak samo uczucie niepokoju przed publicznym wystąpieniem może zachęcić Cię do przygotowania się do wydarzenia w odpowiedni sposób, np. przygotowując doskonałą prezentację.

Emocje, które zazwyczaj określa się jako negatywne, są po prostu bardziej nieprzyjemne. Gorycz, smutek, poczucie winy, żal, wstyd, zazdrość, uraza i niepokój niekoniecznie są złe, ale mogą być niekomfortowe, zwłaszcza gdy wracają

jak bumerang i często ich doświadczamy. Twój umysł może być zaprogramowany na skupianie się na takich emocjach i poświęca im więcej uwagi.

To dlatego, że są to istotne emocje, ponieważ dają cenne informacje o sobie i o tym, jak reagujemy na swoje otoczenie. Bez tych emocji nie wiedziałbyś, czy istnieje

niebezpieczeństwo czające się za rogiem, czy oglądasz coś, co jest sprzeczne z Twoimi poglądami moralnymi i etycznymi. Te szczególne emocje mogą skłonić Cię do podjęcia działania. Minusem ich jest to, że możesz szybko w nich utknąć, żyjąc w swoim cieniu.

Wdzięczność i pozytywne emocje nie pomijają negatywnych doświadczeń, ale mogą pomóc w utrzymaniu właściwej perspektywy i powstrzymaniu Cię od utknięcia w nich. Ćwiczenie wdzięczności jest jednym ze sposobów przekształcania Twoich doświadczeń w kierunku bardziej pozytywnych emocji i polepszania Twoich relacji z ludźmi, zwierzętami i przyrodą.

KORZYŚCI Z WDZIĘCZNOŚCI

Udowodniono również, że wdzięczność zwiększa naszą zdolność do doświadczania większej liczby pozytywnych emocji. Często wdzięczność opisywana jest z uczuciami związanymi z nią, takimi jak miłość, współczucie, pokora, komfort, namiętność i pewność siebie. Kultywowanie wdzięczności może być bezpośrednim sposobem na wzmocnienie tych innych emocji w Twoim życiu.

Kolejną korzyścią płynącą z wielu badań jest to, że wdzięczni ludzie są bardziej odporni na stres. Znajdując zdolność do bycia wdzięcznym za rzeczy, które masz w swoim życiu, jesteś w stanie przejść przez wyzwania i trudności. Wdzięczność pomaga nam dostrzec naszą siłę, otworzyć nasze serca i doświadczać w pełni naszego życia.

Dobra wiadomość jest taka, że nie trzeba przechodzić kryzysu, aby dostrzec wdzięczność. Wdzięczność to szansa, która czeka na Ciebie podczas każdej rozpoczynającej i kończącej się sekundy.

Wdzięczności można się nauczyć. Praktyka wdzięczności może być wyborem, celowym sposobem patrzenia na świat. Nie oznacza to, że powinieneś zdyskontować lub rozjaśniać trudności czy bolesne doświadczenia w swoim życiu, ale powinieneś zdecydować, aby nie dać się nimi przytłoczyć w obecnych czasach, i znaleźć sposób, aby być poza nimi.

Możesz spojrzeć z wdzięcznością na to, czego dowiadujesz się o innych i o sobie, kiedy poruszasz się przez trudy dnia codziennego.

Rozdział 5

Uważność, medytacja a wdzięczność

To niesamowite, jak często przyjmujemy czyjeś emocjonalne opowiadanie jako nasze własne. Kiedy usłyszymy to i będziemy się z tym utożsamiać, zaczniemy wpadać w te same wzorce.

Niezależnie od tego, czy jest to nawyk, czy też jakiś określony sposób, do pewnego stopnia wszyscy kopiujemy nawyki i zachowania tych, którzy są najbliższymi. Chociaż niekoniecznie jest to zła rzecz, gdyż możemy czerpać z tego większą świadomość. Jeśli nie wiemy, że coś robimy lub dlaczego to robimy, może być nam trudno powiedzieć, czy jest to skuteczne dla nas, czy może wpływać na nasze relacje i doświadczenia.

Jak rozpoznać te wzorce i „zapożyczone” wzory? Jak przejść od mniej skutecznych wzorów do pielęgnowania postawy wdzięczności? Jest wiele sposobów na osiągnięcie postępów w tym kierunku, ale aby budować świadomość, najlepszą drogą jest praktyka uważności. Najprostsza i najjaśniejsza definicja uważności nie jest niczym więcej niż „zwracaniem uwagi na cel”. Cel przykuwa Twoją uwagę i skupienie na szczegółach i doświadczeniu jednej wybranej rzeczy. Możesz być świadomy wszystkiego, swojego oddechu, jedzenia, które jesz, a nawet odkurzania podłogi. Bycie uważnym jest tylko zauważeniem doświadczenia czegoś, co dzieje się w danej chwili.

Ćwiczenie uważności może pomóc w leczeniu i zapobieganiu depresji. Poświęcenie czasu na celową koncentrację uwagi może zmienić nierównowagę obwodów chemicznych w mózgu i pomóc w przejściu do pozytywnych wzorców myślowych. Badania wykazały, że uważne praktyki świadomości mogą poprawić ogólne funkcjonowanie organizmu i uruchomić procesy gojenia oraz zapewnić dobre samopoczucie. Będziesz także mógł polepszyć swoje relacje z innymi, kiedy będziesz ćwiczyć uważność, ponieważ pozwoli Ci to lepiej rozpoznać sygnały niewerbalne od innych oraz wyzwoić szybszą interakcję.

Gdy nasze życie nabiera dynamiki, jest bardzo pracowite i gorączkowe, mamy tendencję do korzystania z autopilota, tracąc czujność odbierania bodźców, zapominając o wdzięczności. Czasami nawet tęsknimy za tym, czego doświadczamy w danym momencie. Poświęcenie codziennie kilku minut na zatrzymanie, zwolnienie, harmonię ciała i ducha może mieć głęboki wpływ na to, jak się czujemy w danym dniu, i co robi, aby go wypełnić.

UWAŻNE ŻYCIE Z DNIA NA DZIEŃ

Nasze myśli, emocje i zachowania są ze sobą połączone. Każdy karmi się innymi i kształtuje swoje doświadczenia w podobny, ale inny sposób ze światem, w którym żyje.

Ćwiczenie uważności pomaga nam dostrzec nasze doświadczenia, nasze relacje i nasze środowisko w innym kontekście. Dzięki praktyce uważności możemy zwrócić uwagę na nasze myśli, zachowania i emocje bez osądzania z innej perspektywy. Kiedy jesteśmy uważni, zaczynamy widzieć nasz świat i dostrzegać w nim więcej możliwości, które istnieją. Każda codzienna rutyna, zadanie lub czynność może stać się okazją do praktykowania uważności i wdzięczności. Możesz praktykować uważną wdzięczność w dowolnym miejscu i czasie.

UWAŻNOŚĆ PRAKTYKĄ POPRZEZ MEDYTACJĘ

Jeśli zmagasz się z włączaniem uważności do codziennego życia, możesz użyć medytacji, aby wytrenować swój mózg, by robił to automatycznie. Uważność może być kultywowana poprzez medytację uważności, która jest systematyczną metodą skupiania Twojej uwagi. Możesz nauczyć się medytować samemu, postępując zgodnie z instrukcjami w książkach lub za pomocą filmów i taśm.

Niektóre rodzaje medytacji obejmują przede wszystkim koncentrację, jak powtarzanie fraz lub koncentrowanie się na odczuwaniu oddechu. Ta koncentracja pozwala na ciągły przepływ myśli, które nieuchronnie powstają, by przychodzić i odchodzić. Techniki medytacji koncentracji, a także inne działania, mogą wywoływać reakcję relaksacyjną, która może pomóc zredukować reakcję organizmu na stres.

PIERWSZE KROKI Z MEDYTACJĄ UWAŻNOŚCI

Medytacja uważności opiera się na praktykach koncentracji. Gdy już osiągniemy koncentrację, zaczynamy obserwować przepływ swoich wewnętrznych myśli, emocji i wrażeń cielesnych bez oceniania ich jako dobre lub złe.

Wtedy zaczynamy otwierać swój umysł i zauważać zewnętrzne doznania wokół siebie, takie jak widoki, dźwięki i dotyk, które składają się na doświadczenie z chwili na chwilę. Wyzwaniem w medytacji uważności nie jest zasadzanie się na jakąś konkretną ideę, sensację lub emocję, lub uwikłanie w myślenie o przeszłości lub przyszłości. Zamiast tego powinieneś obserwować, co przychodzi Ci do głowy, aby odkryć, jakie nawyki umysłowe dają wrażenie dobrego samopoczucia lub cierpienia.

Będą chwile, kiedy nie będziesz czuł, że ten proces jest w ogóle relaksujący. Jednak z biegiem czasu dostarczy Ci on lepszych możliwości do odkrywania szczęścia i samoświadomości oraz poszerzy to Twoją perspektywę dzięki szerszemu zakresowi doświadczeń.

PRAKTYKOWANIE MEDYTACJI WDZIĘCZNOŚCI

Medytacja wdzięczności jest jednym z najbardziej wpływowych i satysfakcjonujących ćwiczeń, jakie możesz wykonać. Kiedy jesteś w stanie rozwijać postawę wdzięczności, możesz zacząć czuć się bardziej zadowolonym ze swojego życia i osiągnąć prawdziwe szczęście. Wdzięczność może sprawić, że poczujesz się dobrze, a medytacja pomoże Ci osiągnąć głęboki stan relaksu i kontemplacji.

Medytację wdzięczności można wykonywać razem lub możesz spędzić kilka minut na początku sesji medytacji, biorąc głęboki oddech, myśląc o wszystkich rzeczach, za które jesteś wdzięczny w swoim życiu.

Możesz rozpocząć praktykę medytacji wdzięczności, poświęcając kilka chwil na wykonanie technik relaksacji za pomocą głębokiego oddechu. „Zacznij od pozycji siedzącej, np. na krześle z wyprostowanymi plecami i stopami opartymi o podłogę. Dłonie najlepiej, gdy będą spoczywały swobodnie na kolanach.

Powoli nabierz powietrza przez nos, aż wypełni całe płuca, pozwól też brzuchowi uwypuklić się podczas wdechu. Postaraj się zatrzymać powietrze w płucach i policzyć do dwóch. Zrób swobodny wydech, pozwalając brzuchowi wrócić do naturalnego położenia. Na koniec wydechu zrób krótką pauzę (*Uporządkuj Swój Umysł*, S.J. Scott, B. Davenport). Dostarczysz Twojemu organizmowi zdrową dawkę tlenu i pomoże Ci to stać się bardziej zrelaksowanym.

Kiedy będziesz gotowy, usiądź w wygodnym fotelu, odpowiednim do medytacji i zamknij oczy. Pozwól mięśniom się zrelaksować. Puść wolno swoje myśli, obserwując je. Kiedy poczujesz się swobodnie i komfortowo, zacznij myśleć o wszystkim, za co jesteś wdzięczny w swoim życiu. Im bardziej jesteś wdzięczny, tym więcej otrzymasz w swoim życiu. Niezależnie od tego, czy zdecydujesz się ćwiczyć medytację wdzięczności lub relaksację wdzięczności i oddychanie regularne, będziesz szczęśliwszy i zdrowszy.

Rozdział 6

Równowaga w wdzięczności

Jak dotąd odkryłeś, że wdzięczność ma wiele pozytywnych cech i korzyści. Dowiedziałeś się, że ludzie, którzy są wdzięczni, są bardziej szczęśliwi, zdrowsi i bardziej zadowoleni ze swoich związków. Wdzięczność otwiera nas na możliwość kontaktu z innymi i może nam pomóc wyeliminować stresujące sytuacje i doświadczenia. Jednak ważne jest, aby zrozumieć, że każde światło rzuca cień, a wdzięczność nie jest wyjątkiem. Całkowicie można doświadczyć, a przynajmniej wyrazić coś podobnego do wdzięczności bez otrzymywania korzyści.

Aby wdzięczność zaistniała w waszych związkach, konieczna jest wymiana między nami. Musi być dawca i odbiorca, i musi być świadomość tej wymiany. Kiedy świadomość tego daru nie jest obecna, wymiana staje się niezrównoważona. Może to skutkować straconą szansą na wdzięczność lub nawet fałszywym wyrazem wdzięczności.

Niezrównoważona wdzięczność lub niezdrowe uznanie pojawiają się wtedy, gdy istnieje odczucie przerwane w oczekiwaniu, że należy się wdzięczność, ale uczucia takiego nie ma. Natomiast jest ze mną myśl, która pozwala mi to doświadczyć: „Wiem, że powinienem być wdzięczny, ale nie mogę sobie pomóc i tego doświadczyć, pobudza to w mnie emocję, powodując uczucie (winy, niezręczności, podejrzania, urażenia) lub odczucia innej odmiany niepokoju.

POWIERZCHOWNA WDZIĘCZNOŚĆ

Powierzchowna wdzięczność to taka, która nie jest autentyczna i nie płynie z serca. Występuje najczęściej, gdy istnieje publiczne oczekiwanie lub żądanie natychmiastowego jej potwierdzenia.

Najlepszym tego przykładem są coroczne pokazy rozdawania nagród emitowane w telewizji. Słowa wdzięczności są obecne, ale sentyment tych słów nie istnieje.

Odczuwalną emocją z tego rodzaju wdzięcznością jest to, że rzadko sprawia, że czujesz się dobrze. Nie ma dodatkowych korzyści płynących z innych emocji, które tak często wiążą się z wdzięcznością: emocje radości, szczęścia, miłości, związku, połączenia, a nawet nadziei. Zamiast tego powierzchowne wyrażanie wdzięczności często kojarzy się z uczuciem niepokoju i urazy.

Możesz także otrzymać powierzchowną wdzięczność, na przykład, gdy jest za dużo ludzi, by Ci podziękować. Nie chcąc nikogo wykluczyć, tracisz istotę uważności. Istnieć może długa lista podziękowań recytowanych bez związku z tym, co jest uznawane. Poczucie uznania staje się rozcieńczone i ma mniejsze znaczenie. Tworzy to wiele sytuacji, w których możesz czuć się zmuszonym do złożenia podziękowań, nawet jeśli nie odczuwasz emocji, które mogą doprowadzić Cię do przeciwnej formy wdzięczności, czyli do jej fałszywej wdzięczności.

OBOWIĄZKOWA WDZIĘCZNOŚĆ

Obowiązkowa wdzięczność zawiera pewne podobieństwa do powierzchownej wdzięczności. W końcu pojawia się przytłaczające poczucie, że „należy” wyrazić wdzięczność, a nie prawdziwe poczucie uznania. Ten rodzaj wdzięczności często pojawia się, gdy czujesz potrzebę powiedzenia „dziękuję” za życzliwość, która została przyjęta, ale taka, która nie była potrzebna lub wymagana. Możesz czuć się zmuszony do okazania wdzięczności, gdy czujesz się zobowiązany do podziękowania komuś za dar, którego nie chciałeś lub nie lubisz, lub gdy ktoś robi coś dla Ciebie, a chcesz zrobić to na własną rękę.

PRZYWRACANIE RÓWNOWAGI

Przeczytałeś bezpłatny fragment.
[Kliknij tutaj i Kup książkę, aby](#)
[przeczytać ją do końca.](#)

Grzegorz Jaszewski

KODY

WDZIĘCZNOŚCI

**BEZ PODSYCANIA
NAJGORETSZE OGNISKA GASNĄ
PRZEKSZTAŁCAJĄC SIĘ W LODOWCE**

