

# ПСИХОЛОГИЯ

Самая полезная и здоровая человеческая эмоция. Благодарите

## Моя благодарность

Я живу. Я могу видеть красоту Вселенной. Я могу познавать мудрость.

**Благодарю за** каждый вздох грусти моей, за каждый шаг жизни, за каждое мгновение радости, за праздник жизни, за благоухание ландышей и роз, за сладостное разнообразие ягод и плодов, за алмазное сияние утренней росы, за улыбку светлого пробуждения, за земную жизнь, предвестницу небесной, за радость созерцания луга, как цветущего ковра, за поля с золотом колосьев и лазурью васильков, за радушие и ласку всей природы. Благодарю за то, что я окружена тысячами добрых людей, за прощальный луч заходящего солнца, за отдых благодатного сна, за промыслительные встречи с людьми, за любовь родных, за преданность друзей, за кротость животных, служащих мне. За светлые минуты моей жизни, за ясные радости сердца, за счастье жить, двигаться и созерцать, за край и предел высочайшей человеческой мечты!



## Благодарность

Подумайте о том, как часто вы благодарите мир. Благо дарите. А ведь Благодарность – одна из самых полезных и здоровых человеческих эмоций. Ничто так не снимает нервное напряжение, как положительный заряд. Тот, кто благодарит «активно», чаще избавляется от страхов, становится более стрессоустойчивым, более терпеливым, толерантным и происходящее воспринимает менее драматично. Важно находить повод, пусть даже, для самой маленькой благодарности именно тогда, когда всё идет «не так».





## Методы благодарности

1. Положить **горсть монет в правый карман**. И каждый раз, как находится, за что поблагодарить, переложить одну монетку в левый карман. А вечером можно еще раз вспомнить лучшие моменты дня.

2. Можно, **перебирая пальцы на руке**, поблагодарить себя за лучшую черту собственного характера, за что-то прекрасное в природе, за доброе дело, которое сегодня удалось сделать, за человека, которого особенно любим, и ещё за что-нибудь, за что в жизни обязательно нужно сказать «спасибо».

3. Дневник-ежедневник **для регистрации «моментов благодарности»** – поможет «завязывать узелки на память», запоминать все, пусть и самые мимолетные, позитивные моменты, которые в жизни зачастую воспринимаются как нечто само собой разумеющееся. Ведь чем внимательнее мы к приятным вещам и людям, тем более благодарными становимся, – а значит, более здоровыми, успешными и счастливыми.

Как вы выражаете Благодарность? Улыбкой, жестом, взглядом, словом. Что может быть проще, чем сказать «спасибо». Минимум усилий – и максимум пользы. Простой способ снять нервное напряжение – сказать «спасибо» прямо с утра: за солнце на улице, за то, что проснулись сильными и здоровыми. Наблюдайте за собственными «полезными и здоровыми эмоциями».

Человек, испытывающий чувство благодарности, способен видеть, ощущать и ценить позитивные стороны жизни. Тот, кто привык заострять свое внимание на хорошем, чувствует себя намного лучше, увереннее.

Действенная техника благодарности начинает работать именно с этих простых мыслей. А ведь мир ничего от вас не просит взамен. Прямо сейчас. Подумайте, за что можно быть благодарным. Поблагодарите тех, кто вас сегодня учит с любовью и уважением.

