Jurnalul recunoștinței

Inspiră și expiră
recunoștință

@tatianafilip

Ce este recunoștința?

Recunoștința este o emoție pozitivă și este asociată cu mai multe beneficii pentru sănătatea mentală și fizică.
Când simți recunoștință, te simți recunoscător pentru ceva sau cineva din viața ta și răspunzi cu sentimente de bunătate, căldură și alte forme de generozitate.

Cuvântul recunoștință poate avea o serie de semnificații diferite, în funcție de modul în care îl folosesc alții și în ce context.

Putem folosi o mulțime de cuvinte pentru a descrie sentimentele de recunoștință: am putea spune că ne simțim recunoscători, norocoși, fericiți sau binecuvântați.

Folosește acest jurnal de recunoștință și stabilește o practică zilnică pentru tine în care să-ți amintești de darurile, harul, beneficiile și lucrurile bune din viața ta.

Alocă-ți zilnic timp pentru a-ți aminti momentele de recunoștință asociate cu evenimente obișnuite, cu lucrurile tale personale sau cu oamenii valoroși din viața ta, acest lucru îți oferă potențialul de a crea o viață trăită plenar și în recunoștință.

Cum te ajută practica recunoștinței?

Practica recunoștinței poate avea un impact pozitiv semnificativ atât asupra sănătății fizice, cât și asupra sănătății psihologice.
Unele dintre beneficiile recunoștinței pe care cercetătorii le-au descoperit includ:

- Dormi mai bine
- Creste stima de sine
- Scăde stresul
- Mai puțină anxietate și depresie
- Relații mai puternice
- Niveluri mai ridicate de optimism

Cum să practici recunoștința?

Nu necesită instrumente speciale sau pregătire specială. Și cu cât practici mai mult, cu atât vei deveni mai bine și te vei transformă într-o stare de recunoștință.

Iată cum să faci asta:

- **Ia-ți un moment pentru a te concentra asupra experienței tale și asupra modului în care te simți. Există oameni care au făcut ceva pentru tine, sau există anumite lucruri care te ajută să-ți gestionezi stresul, să te simți bine în viața ta, sau să realizezi ceea ce trebuie să faci?**
- **Notează în jurnal. Te va ajuta să fii mai conștient de lucrurile minunate din viața ta, fără să te concentrezi pe ceea ce-ți lipsește.**
- **Savurează momentul. Acordă-ți timp să te bucuri cu adevărat de momentul de care te simți recunoscător. Concentrează-te pe experiență și permite-ți să absorbi acele sentimente bune.**
- **Mulțumește. Recunoștința înseamnă recunoașterea și aprecierea acelor oameni, lucruri, momente, abilități sau cadouri care aduc bucurie, pace sau confort în viața ta. Arată-ți aprecierea.**

Potrivit psihologului Robert Emmons, recunoștința poate avea un efect transformator asupra vieții oamenilor din mai multe motive. Deoarece îi ajută pe oameni să se concentreze asupra prezentului, joacă un rol în amplificarea emoțiilor pozitive. El sugerează, de asemenea, că poate ajuta la îmbunătățirea valorii de sine a oamenilor. Atunci când recunoașteți că există oameni în lume cărora le pasă de tine și care se îngrijesc de interesele tale, te poate ajuta să-ți recunoști valoarea proprie.

Bucură-te de această experiență magică!

Multumes!

Afirmația zilei

Sunt recunoscător pentru această nouă zi

AFIRMAȚIA DE ASTĂZI

- _____
- _____
- _____
- _____

Astäzi sunt recunoscätor pentru

Data _____

Astäzi sunt recunoscätor pentru

Data _____

Astäzi sunt recunoscätor pentru

Data _____

Astäzi sunt recunoscätor pentru

Data _____

Astäzi sunt recunoscätor pentru

Data _____

Astäzi sunt recunoscätor pentru

Data _____

Astäzi sunt recunoscätor pentru

Data _____

Ziua Data

Provocarea săptămânală

3 lucruri de care am fost inspirat

Aceste persoane mi-au adus bucurie

Afirmația cu care rezonez

Lista recunoștințelor

LUNA	

15 LUCRURI PENTRU CARE ÎMI SUNT RECUNOSCĂTOR

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

Afirmația zilei

Sunt recunoscător pentru tot ce am

AFIRMAȚIA DE ASTĂZI

- _____
- _____
- _____
- _____

Astäzi sunt recunoscätor pentru

Data _____

Astäzi sunt recunoscätor pentru

Data _____

Astäzi sunt recunoscätor pentru

Data _____

Astäzi sunt recunoscätor pentru

Data _____

Astäzi sunt recunoscätor pentru

Data _____

Astäzi sunt recunoscätor pentru

Data _____

Astäzi sunt recunoscätor pentru

Data _____

Recunoștință de dimineață

Date: _____

Astăzi îmi dau voie să fiu...

_____

_____

_____

Astăzi îmi dau voie să simt...

_____

_____

_____

Astăzi îmi dau voie să spun...

_____

_____

_____

Afirmația zilei

Sunt recunoscător pentru multe lucruri din viața mea care îmi aduc bucurie și satisfacție

AFIRMAȚIA DE ASTĂZI

- _____
- _____
- _____
- _____

Astäzi sunt recunoscätor pentru

Data _____

Astäzi sunt recunoscätor pentru

Data _____

Astäzi sunt recunoscätor pentru

Data _____

Astäzi sunt recunoscätor pentru

Data _____

Astäzi sunt recunoscätor pentru

Data _____

Astäzi sunt recunoscätor pentru

Data _____

Astäzi sunt recunoscätor pentru

Data _____

3 sfaturi bune pe care le-ai primit și ești recunoscător pentru ele

Primit de la	Sfatul

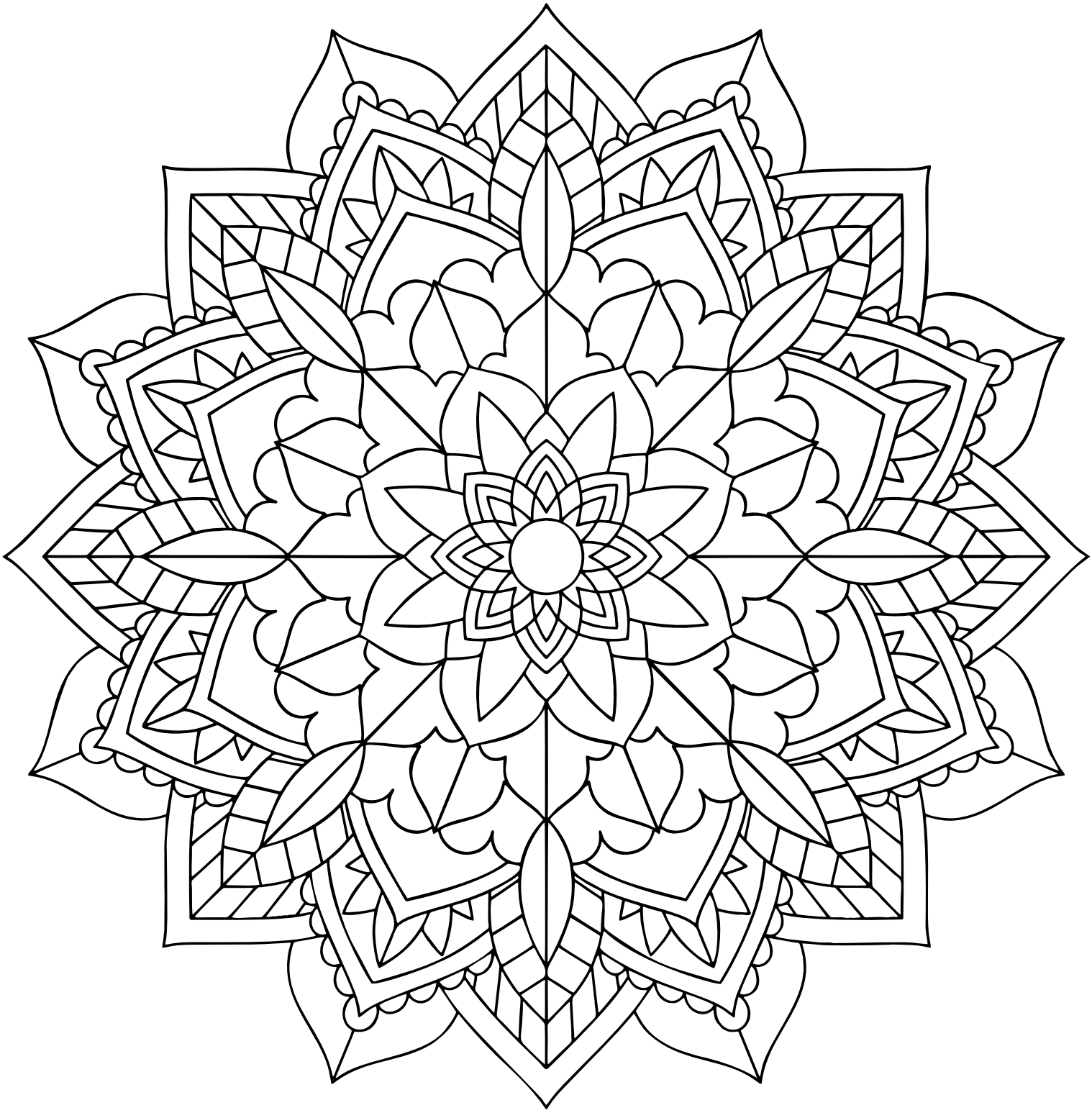
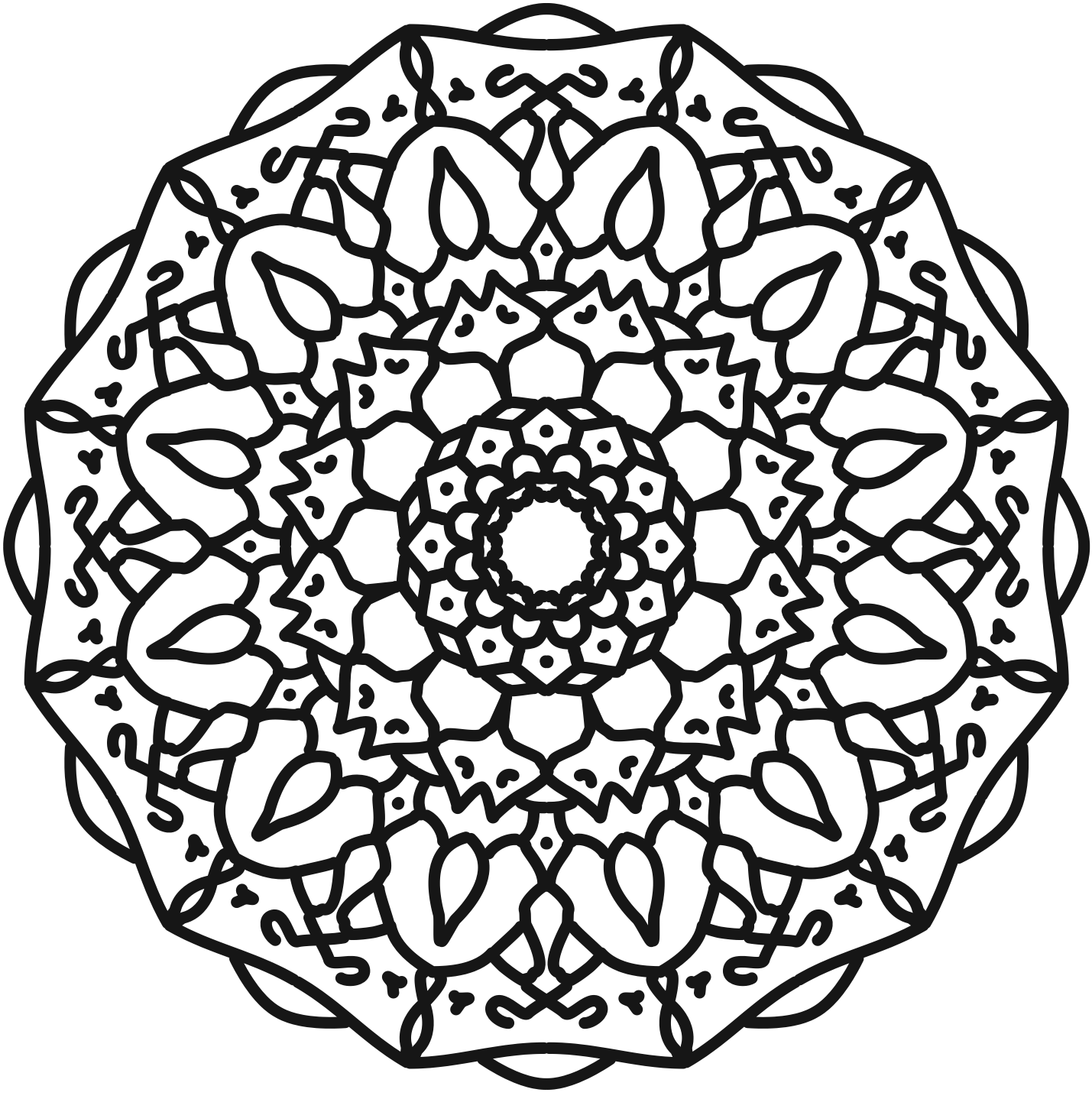
Primit de la	Sfatul

Primit de la	Sfatul

Afirmația zilei

Îmi amintesc constant să mă bucur de tot binele pe care îl am în viața mea

AFIRMAȚIA DE ASTĂZI

- _____
- _____
- _____
- _____

Colorează și relaxează-te