

HAASTE KIITOLLISUUSPÄIVÄKIRJAAN

Vahvista positiivisuutta kiitollisuuspäiväkirjan avulla. Kirjoita joka ilta ylös kolme asiaa, mitä päivän aikana on tapahtunut ja mistä olet kiitollinen. Aivot ovat muokkautuvat, ja näin ne oppivat huomioimaan positiivisia asioita entistä vahvemmin.

Kiitollisuus on vastalääke vaikeille tunteille. Robert Emmonsin ja Michael McCulloughin (2003) mukaan mahdollisia hyötyjä kiitollisuusharjoituksesta ovat optimismin ja positiivisten tunteiden lisääntyminen, parempi unen laatu ja lisääntynyt toisten auttaminen. (Emmons, McCullough, 2004.)

Kiitollisuusharjoitus suuntaa huomiosi pois epäonnistumisista ja pettymyksistä ja vahvistaa itsetuntoa ja omanarvontuntoa. Toisaalta kiitollisuudentunteet suojaavat stressaavien ja negatiivisten elämäkokemusten ja kriisien keskellä. Kyky tuntea kiitollisuutta vahvistaa myös sosiaalisia siteitä ja parantaa ihmissuhteita. Pahantahtoinen vertailu muihin ihmisiin vähenee, jolloin myös kateus vähenee. Kiitollisuus vähentää myös vaikeita tunteita kuten vihaa, katkeruutta ja ahneutta. Loppujen lopuksi kiitollisuus estää ihmisiä pitämästä hyviä asioita elämässä itsestään selvyytenä. Se myös suuntaa huomion nykyhetkeen.

Ote haaste vastaan aloita kiitollisuuspäiväkirjan tekeminen! Tee kiitollisuuspäiväkirjaa ainakin kurssin loppuun saakka.