

Ευγνωμοσύνη

ΘΑΡΡΟΣ + ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ + ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ + ΣΥΜΠΟΝΙΑ ΣΤΗ ΠΡΑΞΗ = ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ

COURAGE + GRATITUDE + FORGIVENESS + COMPASSION = THE CHOOSE LOVE FORMULA
IN-ACTION

Η ευγνωμοσύνη είναι η ενσυνείδητη αναγνώριση της ευεργεσίας. Όταν επιδεικνύεις ευγνωμοσύνη, αφιερώνεις χρόνο στην αναγνώριση των πραγμάτων και των ανθρώπων που έχεις στη ζωή σου. Υπάρχει πάντα κάτι για το οποίο πρέπει να είμαστε ευγνώμονες και όταν κάνουμε μια παύση για να εντοπίσουμε πράγματα για τα οποία νιώθουμε ευγνώμονες, αναπτύσσουμε μια γενικότερη «Στάση ευγνωμοσύνης». Αυτή η θετική στάση βελτιώνει τη δική μας ζωή, αλλά και των άλλων. Κάθε μέρα μπορείς να κάνεις μικρές κινήσεις ως ένδειξη ευγνωμοσύνης. Ακολουθούν μερικά πρακτικά βήματα που θα σε βοηθήσουν να αποκτήσεις μια «Στάση ευγνωμοσύνης» στη ζωή σου!

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γράψτε τη λέξη ευγνωμοσύνη σε ένα κομμάτι χαρτί. Στη συνέχεια διακοσμήστε τη σελίδα με εικόνες και λέξεις που δείχνουν τι σημαίνει ευγνωμοσύνη για εσάς.	Παρακολουθήστε αυτό το βίντεο σχετικά με την ευγνωμοσύνη: https://youtu.be/T5Umo80x9og Μοιράσου το με κάποιον!	Δημιουργήστε μια λίστα ευγνωμοσύνης γράφοντας τρία πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμων.	Φανταστείτε μια «πύλη ευγνωμοσύνης». Διαλέξτε μια πόρτα. Κάθε φορά που τη διασχίζετε, σκεφτείτε ένα πράγμα για το οποίο είστε ευγνώμων.	Κάθε φορά που διεισδύει στο μυαλό σου μια αρνητική σκέψη, αντικαταστήστε την με μια θετική σκέψη!	Όταν ξυπνήσετε, το πρώτο πράγμα που θα κάνετε είναι να χαμογελάσετε! Το χαμόγελο αλλάζει τη στάση σας αμέσως!	Εξασκηθείτε σε μια τυχαία πράξη καλοσύνης, προσφέροντας κάτι σε κάποιον που θα νιώσει ευγνώμων.
Σκεφτείτε 3 άτομα για τα οποία είστε ευγνώμων και τους λόγους για τους οποίους είναι ξεχωριστά για εσάς. Επικοινωνήστε μαζί τους για να τους ευχαριστήσετε!	Να είστε ευγνώμων για το γέλιο! Ψάξτε ένα-δυο ανέκδοτα και επιτρέψτε τον εαυτό σας να γελάσει δυνατά! Μοιραστείτε τα ανέκδοτα με άλλους!	Αναζητήστε 3 αποσπάσματα που σας εμπνέουν. Γράψτε τα κάπου που θα τα βλέπετε καθημερινά!	Αφιέρωσε λίγο χρόνο παρατηρώντας τη φύση. Φαντάσου ένα μέρος στη φύση που θα σου φέρει ειρήνη και ευτυχία.	Γράψε 3 πράγματα που σου αρέσουν περισσότερο στον εαυτό σου... τρία δυνατά σημεία χαρακτήρα, ταλέντα ή μοναδικές ιδιότητες!	Πάρε μερικές ανάσες ευγνωμοσύνης. Πάρε μια βαθιά εισπνοή και άφησε τον αέρα να γεμίσει την καρδιά σου με ευχαριστίες. Στη συνέχεια, βγάλε τον αέρα αργά εκπνέοντας την αρνητικότητα.	Πριν πέσετε για ύπνο, γράψτε 3 πράγματα για τα οποία ήσαστε ευγνώμων μες στη μέρα. Ολοκληρώστε την ημέρα σας με μια θετική νότα!
Σκεφτείτε κάτι που σας αρέσει σε κάποιον άλλο. Εκφράστε το... Προσφέρετε μια φιλοφρόνηση!	Φτιάξτε έναν κατάλογο με τις 10 καλύτερες στιγμές της ζωής σας έως τώρα. Αναπαραστήστε νοερά αυτές τις ξεχωριστές στιγμές!	Γράψε ένα σημείωμα σε κάποιον για τον οποίο είσαι ευγνώμων. Πες του πόσο ξεχωριστός είναι για σένα!	Αν δεν έχει σημασία σε 5 χρόνια από τώρα, μην σπαταλήσεις άλλα 5 λεπτά σκεπτόμενος κάτι. Ακολούθησε αυτό το σκεπτικό σήμερα.	Μετάρπρεψε το σήμερα σε μια νέα γιορτή. Τι θα γιορτάσεις;	Επιλέξτε ένα χρώμα που σας κάνει να νιώθετε ηρεμία, ασφάλεια και γαλήνη. Φανταστείτε ότι περιβάλλεστε και προστατεύεστε από ένα τόξο με αυτό το ξεχωριστό χρώμα.	Επιλέξτε ένα μικρό αντικείμενο, όπως ένα βότσαλο, ως υπενθύμιση να επιδεικνύετε ευγνωμοσύνη. Έχετε το μαζί σας και όταν το βλέπετε, κάντε μια παύση για να εκφράσετε τις ευχαριστίες σας για κάτι.
Αναλογιστείτε μια δυσκολία που αντιμετωπίζετε. Γράψτε τα θετικά που περιβάλλουν αυτή τη δυσκολία.	Σκεφτείτε ένα τραγούδι που αγαπάτε. Ακούστε το και αφήστε την καρδιά σας να γεμίσει με χαρά! Τραγουδήστε και χορέψτε!	Αντιμετώπιστε την πρόκληση «Χωρίς παράπονα»! Απολύτως κανένα παράπονο για σήμερα!	Γράψτε στα πέντε δάχτυλα του χεριού σας 5 λόγους που αξίζουν έπαινο.	Σήμερα, αντικαταστήστε τη φράση «πρέπει να» με τη λέξη «θα» και παρατηρήστε πώς αλλάζουν τα πράγματα.	Πάρτε μερικές ανάσες ευγνωμοσύνης. Αντικαταστήστε τυχόν ανησυχίες, φόβους ή προβλήματα με ευγνωμοσύνη.	Γράψτε 3 πράγματα στη Λίστα Ευγνωμοσύνης για τα οποία είστε ευγνώμων αυτή τη στιγμή.
Οι άνθρωποι συνήθως γράφουν λίστες επιθυμιών. Σήμερα, φτιάξτε μια λίστα με αυτά που ήδη έχετε. Για ποια πράγματα είστε ήδη ευγνώμων;	Ανταποδώστε το καλό σήμερα. Κάντε μια ευγενική πράξη για κάποιον και παρατηρήστε τη χαρά που προσφέρατε να μεταφέρεται απ' τον ένα στον άλλο!	Γράψτε 5 λόγους που νιώθετε ενθουσιασμό για το μέλλον. Τι αναμένετε με ανυπομονησία;	Αντιμετώπιστε την πρόκληση της ευγνωμοσύνης. Ξεκινήστε την κάθε μέρα σας δίνοντας ευχαριστίες για κάτι! Κάντε την ευγνωμοσύνη συνήθεια!			