

Þakklæti

Nú ætlum við að skoða tvær áhrifaríkar aðferðir til að vekja hjá okkur jákvæðar tilfinningar: þakklæti og að njóta.

Við byrjum á þakklæti, sem er þekkt og viðurkennd aðferð en margir nota hana líklega sjaldnar en þeir myndu vilja.

Þakklæti felst í því að rifja upp í lok hvers dags í a.m.k eina viku, þrennt sem var gott og jákvætt við daginn og taka eftir hvaða þátt þú áttir í þeim upplifunum.

Þessa æfingu má einnig gera við önnur tækifæri, til dæmis:



Eftir skóla eða vinnudag



Með vinahópnum



Við matarborðið með fjölskyldunni



Með því að skrifa í dagbók í lok dags

Það sem skiptir máli í þessari aðferð er að ekkert er of lítið eða of stórt til að vera þakklát/-ur fyrir. Það getur verið allt frá því að vera þakklát/-ur fyrir bros frá afgreiðslumanneskju, fá vinarhót frá nágretta sínum til þess að fá skemmtilega heimsókn.



Því er mikilvægt að gera ekki lítið úr litlu atvikunum sem gerast, en að sjálfsgöðu má rifja upp stærri og mikilvægari atburði sem lífið býður upp á.

Æfingin getur líka verið áhrifaríkari ef hún er gerð með öðrum. Til dæmis við kvöldverðarborðið með fjölskyldunni, vinum eða ástvinum. Mestu máli skiptir að halda rútínunni og gera æfinguna á hverjum degi.

Áhrif þakklætisæfinga samkvæmt rannsóknum eru að þær:



**Draga úr
einkennum
depurðar og kvíða**



Auka vellíðan



**Auka jákvæðar
tilfinningar**

Auðvelt er að einblína á það sem við eigum ekki eða sjá það sem aðrir hafa umfram okkur. Þessi æfing hjálpar okkur að muna eftir og njóta þess sem við eigum nú þegar. Það er nefnilega auðvelt að gleyma að njóta þess sem er, og láta hugsanir um það sem við vildum hafa eða það sem aðrir eiga, skyggja á það sem við höfum.

Þrennt til að vera þakklát/-ur fyrir



Í lok hvers dags, rifjaðu upp að minnsta kosti þrjú góð atvik sem gerðust yfir daginn. Skráðu einnig hvaða þátt þú áttir í að þau gerðust, ef við á. (Sjá form til að fylla út hér að neðan).

Að njóta

Að njóta er öflug aðferð til að auka, viðhalda og dýpka jákvæðar tilfinningar.

Hún felst í að beina athyglinni að ánægjulegri upplifun sem er að eiga sér stað þessa stundina.

Á meðan þú nýtur getur þú:

- Hlakkað til jákvæðrar upplifunar í framtíðinni.
- Veitt jákvæðri upplifun athygli á meðan hún er að eiga sér stað.
- Rifjað upp jákvæðar upplifanir úr fortíðinni.

Hægt er að njóta með því að:



Deila með öðrum



Byggja upp minningar



Hrósa sjálfum sér



Ýta undir minningar

Að deila með öðrum: Segðu öðrum frá jákvæðri upplifun og hversu mikið þú metur hana. Þetta eykur við jákvæðu tilfinningarnar umfram þær sem vöknudú við upplifunina sjálfa.

Að byggja upp minningar: Festa sér í minni eða taka ápreifanlegar myndir af jákvæðum atburðum og rifja þá upp síðar með öðrum.

Að hrósa sjálfum sér: Deildu árangri eða afrekum með öðrum og hafðu ekki áhyggjur af því að virðast of stolt/-ur. Full ástæða er til að fagna eigin þrautseigju og njóta þess að hafa afrekað eitthvað sem hefur þýðingu fyrir þig.

Að ýta undir minningar: Einbeittu þér að jákvæðum þáttum upplifunar og slepptu því að einblína á það neikvæða.

2. æfing: Þrennt gott

Í lok hvers dags, rifjaðu upp að minnsta kosti þrjú góð atvik sem gerðust yfir daginn. Skráðu einnig þinn þátt í því sem gerðist, ef við á.

1

Í DAG ER ÉG ÞAKKLÁT/-UR FYRIR...

2

Í DAG ER ÉG ÞAKKLÁT/-UR FYRIR...

3

Í DAG ER ÉG ÞAKKLÁT/-UR FYRIR...

4

Í DAG ER ÉG ÞAKKLÁT/-UR FYRIR...

5

Í DAG ER ÉG ÞAKKLÁT/-UR FYRIR...

6

Í DAG ER ÉG ÞAKKLÁT/-UR FYRIR...

7

Í DAG ER ÉG ÞAKKLÁT/-UR FYRIR...

3. æfing: Að njóta

Veldu eina af ofangreindum aðferðum til að nýta þér til að njóta einhvers yfir daginn. Skrifaðu í töfluna hvaða aðferð þú valdir og hvað þú gerðir.

| | Deila með öðrum: | Byggja upp minningar: | Hrósa sjálfri/-um sér: | Ýta undir minningar: |
|----------------|-------------------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| Dagur 1 | | | | |
| Dagur 2 | | | | |
| Dagur 3 | | | | |
| Dagur 4 | | | | |
| Dagur 5 | | | | |
| Dagur 6 | | | | |
| Dagur 7 | | | | |