**Vďačnosť**

Ako je to u vás s vďačnosťou. U mňa to bolo tak bežne, ako asi u väčšiny ľudí. Keď mi niekto niečo dal, poďakovala som a tým to skončilo.

Až neskôr som zistila, že vďačnosť je niečo viac. Vďačnosť môžem prejavovať každý deň, nie len keď mi niekto niečo dá. Som vďačná za tento život, že mám kde bývať, mám čo jesť, mám ruky, oči, môžem tvoriť. Je toho tak veľa, za čo môžeme byť vďační. Čím viac vďačnosti cítime, tým viac situácií, vecí a darčekov k nám prichádza, aby sme túto vďačnosť cítili znova a znova.

Čo sa s nami deje keď sme vďační? Keď upriamime svoju pozornosť na všetko za čo môžeme byť vďační, zaplaví nás pocit šťastia a radosti. Keď sme vďační, nemôžeme mať negatívne myšlienky. A keď sme šťastní a radostní, sme zdravší, produktívnejší. Ďakujte teda každý deň.

Každému z nás sa občas stane, že sa v našom živote vyskytne situácia, z ktorej sme smutný, nahnevaný. A potrebujeme to zo seba dostať von. **Zoberte si papier,** napíšte to všetko ako sa cítite a potom to roztrhajte.

**Predstavte si, že tá situácia z ktorej ste boli nahnevaní, vašim roztrhaním papiera zmizla.** Potom si zoberte zošit alebo ďalší papier **a začnite písať za čo všetko ste vďační. Zmeníte tým svoju pozornosť.** To, čomu venujeme svoju pozornosť a energiu narastá.

Kedysi som mala som obdobie, že keď som stretla niekoho známeho potrebovala som sa vyrozprávať, posťažovať. Rozprávala som o tom, ako sa zle cítim, ako sa to a tamto stalo, ako ma kto veľmi nahneval a podobne. Až po čase som zistila, že týmto neustálym sťažovaním som nepomáhala ani sebe, ani tomu, komu som sa sťažovala.

Ak si začneme uvedomovať za čo všetko môžeme byť vďační, zmení sa vaše vnútorné rozpoloženie.

**Keď vás prepadnú negatívne myšlienky a neviete ako ich odohnať. Pustite si nejakú hudbu, ktorú máte radi, zaspievajte si alebo si zatancujte. Venujte čas sami sebe a uvidíte, ako rýchlo sa vaše myšlienky zmenia. Doprajte si radosť, venujte svoj čas tomu, čo vás napĺňa a robí šťastných.**

Skúste do svojho života zaradiť taký **rituál vďačnosti**. Každý večer pred spaním si povedzte za čo všetko ste v ten deň vďační a takisto keď ráno vstanete poďakujte. Naštartuje vám to pozitívny deň a touto vďačnosťou, ktorú vysielate, budete neustále priťahovať ďalšie a ďalšie situácie, vďaka ktorým môžete byť znova vďační.

Ak si práve hovoríte, že toho veľa nemáte a nemáte byť teda za čo veľmi vďační, tak sa mýlite. Ak nevieme byť vďační za to, čo máme, ako môžeme chcieť viac? Vysielame tým signál, že nie sme pripravení dostať viac. Vďační môžeme byť za každú maličkosť. Ak chcete zlepšiť nejakú oblasť vášho života, tak sa zamerajte na všetko v tej oblasti (všetky maličkosti) za ktoré môžete byť vďační. Buďte za ne vďační každý deň a sledujte, ako sa tá oblasť začne rozvíjať.

Môžete si založiť zošit vďačnosti, alebo mať niekde odložený papier, na ktorom máte vypísané za čo všetko môžete byť vďační. Keď vás prepadnú negatívne myšlienky a máte pocit, že sa vám nedarí, stačí ak si ho prečítate a znovu objavíte, za čo všetko môžete byť vďační.

Viete čo je ešte o niečo viac a čím vysielate ešte viac energie, ako poďakovať za to čo máte? **Vďačnosť dopredu**. Teda, ak po niečom túžite, poďakujte za to dopredu, ako keby ste to už dostali. Prípadne to môžete aj osláviť. Môžete o tom rozprávať ako keby ste to už dosiahli. Možno sa vám to zdá bláznivé, ale keď vám to má pomôcť, tak je jedno ako bláznivo vám to pripadá.