

16. DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

Działanie odnosi się do członków rodziny, opiekunów nieformalnych i/lub MH NEET

4.1. Cel działania

Praktykowanie wdzięczności zmienia sposób myślenia i postrzegania siebie i swojego codziennego życia od braku do obfitości. Bycie wdzięcznym ułatwia dziękowanie i docenianie siebie i innych za to, co masz i kim jesteś. Porażki i kryzysy są łatwiej tolerowane. Praktykując wdzięczność, możesz nauczyć się żyć szczęśliwiej, czuć się lepiej i z większym optymizmem patrzeć w przyszłość.

4.2. Ramy teoretyczne

Badania sugerują, że praktykowanie wdzięczności (np. regularne pisanie dziennika wdzięczności) zmusza nas do zwracania uwagi na pozytywne rzeczy, które wydarzają się w życiu, a nie na te negatywne. Pomaga szczególnie osobom, które mają naturalną tendencję do kierowania swojej uwagi i pamięci bardziej na negatywne sytuacje i ludzi niż na pozytywne. W konsekwencji osoby te doświadczają więcej negatywnych emocji i więcej objawów depresji. Dziennik wdzięczności, jeśli jest prowadzony regularnie, ma pozytywny wpływ na szczęście i dobre samopoczucie. Pomaga przeprogramować myślenie, uświadamiając, że pozytywne rzeczy w życiu przychodzą i odchodzą i powinniśmy być za nie wdzięczni, a nie brać je za pewnik. Ten sposób myślenia sprawia, że człowiek staje się bardziej uważny na codzienne źródła przyjemności, które nas otaczają.

4.3. Opis

Ta czynność zajmie Ci około 15 minut w ciągu dnia. Idealnie byłoby, gdybyś ćwiczył je 3 razy w tygodniu, ale jeśli nie uda Ci się wygospodarować tyle czasu, rób to przynajmniej raz w tygodniu. Badania pokazują, że wypełnianie dziennika wdzięczności 3 razy w tygodniu jest najbardziej skuteczne dla naszego samopoczucia, ale zwiększenie tej częstotliwości, np. wypełnianie go codziennie, przynosi odwrotny skutek.

Nie ma złego sposobu uzupełniania dziennika, ale istnieją pewne ogólne wskazówki i instrukcje, których należy przestrzegać. Wypisz do pięciu rzeczy, za które czujesz wdzięczność. Ważne jest, aby spisać je fizycznie - nie chodzi o to, że robisz to tylko w głowie. Rzeczy, które zapisujesz mogą wydawać Ci się nieistotne (np. smaczny obiad w ciągu dnia), ale mogą też być bardzo ważne (np. narodziny dziecka). Celem tego ćwiczenia jest przypomnienie sobie tych dobrych chwil, przekierowanie i skupienie na nich swojej uwagi, a w konsekwencji częstsze i intensywniejsze przeżywanie pozytywnych emocji. Oto kilka dodatkowych wskazówek:

1. Bądź konkretny - to bardzo ważne. "Jestem wdzięczny, że przyjaciel przyszedł mnie odwiedzić, kiedy byłem chory" byłoby lepsze niż "Jestem wdzięczny za mojego przyjaciela"
2. Jakość, nie ilość - Opisanie w szczegółach jednej osoby lub sytuacji, za którą jesteś wdzięczny, będzie lepsze niż krótkie wymienienie wielu różnych sytuacji.
3. Skupienie się na ludziach, za których jesteś wdzięczny daje lepsze rezultaty niż opisywanie sytuacji czy przypadkowych zdarzeń.
4. Spróbuj odejmowania, a nie tylko dodawania. Zastanów się, jak wyglądałoby Twoje życie bez pewnych osób lub rzeczy, zamiast po prostu zliczać wszystkie dobre rzeczy. Bądź wdzięczny za negatywne wyniki, których uniknąłeś, uciekłeś, zapobiegłeś lub zamieniłeś w coś pozytywnego - staraj się nie brać tego szczęścia za pewnik.
5. Delektuj się niespodziankami. Staraj się zapisywać wydarzenia, które były nieoczekiwane lub zaskakujące, ponieważ mają one tendencję do wywoływania silniejszych poziomów wdzięczności.
6. Pisz regularnie. Niezależnie od tego, czy piszesz co drugi dzień, czy raz w tygodniu, wyznacz sobie regularny czas na pisanie dziennika, a następnie dotrzymuj tego zobowiązania. Ale..
7. Nie przesadzaj. Dowody sugerują, że pisanie od czasu do czasu (1-3 razy w tygodniu) jest bardziej korzystne niż codzienne prowadzenie dziennika. Może to wynikać z faktu, że przystosowujemy się do pozytywnych wydarzeń i szybko popadamy w odrętwienie - dlatego warto delektować się niespodziankami.