

Επιστολή ευγνωμοσύνης

Το να αφιερώνουμε χρόνο για να αναλογιστούμε τι έχει πάει καλά στη ζωή μας μας δίνει το δώρο της ευγνωμοσύνης. Ο κόσμος θα μας δείχνει πάντα τόσο το καλό όσο και το κακό, αλλά αν αφιερώνουμε χρόνο για να είμαστε ευγνώμονες για όσα έχουμε, αρχίζουμε να απελευθερωνόμαστε από τις αρνητικές επιρροές και να βρίσκουμε τον πραγματικό μας σκοπό.

Η δραστηριότητα αυτή αναπτύχθηκε για πρώτη φορά από τον Δρ Martin Seligman, ο οποίος μερικές φορές αποκαλείται ο θεμελιωτής της θετικής ψυχολογίας. Πρόκειται για μια άσκηση συγγραφής επιστολών, την οποία θεώρησε πολύ επιτυχημένη στο να βοηθάει τους ανθρώπους να νιώσουν καλύτερα για τη ζωή τους. Ο στόχος σας είναι να γράψετε ένα γράμμα ευγνωμοσύνης προς το αγαπημένο σας πρόσωπο. Θα πρέπει να εξηγεί τι έκανε για εσάς και πώς αυτό άλλαξε τη ζωή σας.

Τώρα, γράψτε μια επιστολή προς τους απογόνους σας, ακολουθώντας τα ακόλουθα βήματα.

- Γράψτε σαν να απευθύνεστε απευθείας σε αυτό το άτομο ("Αγαπητέ/ή _____").
- Μην ανησυχείτε για τη γραμματική ή την ορθογραφία.
- Περιγράψτε με συγκεκριμένους όρους τι έκανε αυτό το άτομο, γιατί είστε ευγνώμονες σε αυτό το άτομο και πώς η συμπεριφορά αυτού του ατόμου επηρέασε τη ζωή σας. Προσπαθήστε να είστε όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένοι.
- Περιγράψτε πώς θυμάστε συχνά τις προσπάθειές τους.
- Προσπαθήστε να περιορίσετε την επιστολή σας σε περίπου μία σελίδα (περίπου 300 λέξεις).