Автор: Оксана Бажега, психолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

Чувство благодарности имеет огромную силу, оно трансформирует нас самих и всё вокруг, заряжает нас светлым, добрым чувством и вдохновляет на свершение творческих дел, да и просто на чувство радости и счастья в суете дней!

Трудности в будничных днях и в различных житейских ситуациях вызывают ряд неприятных чувств. И что мы в итоге получаем с такими мыслями и чувствами? Мышление очень меняется, переходит в формат полной неудовлетворённости и ощущения, что «всё не так». Становится сложно жить здесь и сейчас, наслаждаться моментом, мечтать, быть благодарными.

Если страх и недовольство забирают энергию, то благодарность не только её даёт, но и притягивает благоприятные ситуации. Да и просто делает нас более приятными людьми. Добрые дела и искреннюю благодарность можно не только отдавать, но и получать. Прямо сейчас подумайте, что хорошего вы бы могли сделать для других? Нужно выбирать вещи, которые по душе и по силам. И что бы мы о себе ни думали, что-то мы всегда можем сделать! Взять часть забот на себя, выслушать человека, который сейчас в этом нуждается, выручить товарища в сложный час.

Даже просто искренние пожелания хорошего и добрые мысли уже окажут эффект. Всегда можно поделиться частичкой своей любви, заботой, поддержкой, ведь мы все нуждаемся в этом. А чтобы было, что отдавать, нужно сначала наполниться самому. И не важно, тайно вы делаете хорошее или открыто: чужая благодарность всё равно вас найдёт!

И если вы чувствуете себя подавленными и невезучими, посмотрите на ситуацию иначе.

Порадуйтесь и поблагодарите за то, что уже есть у вас. Чувство благодарности делает нас счастливее, целостнее. Даёт силы для важного и делает мир еще более прекрасным местом. Ценить, замечать, искать хорошее в том, что имеем и получаем. Это наш ежедневный выбор: и того, и другого в жизни достаточно. Наше восприятие и наше настроение меняют всё!