



Памятка студентам: «Сила благодарности»

Благодарность – это чувство признательности за сделанное добро. Слова «спасибо» (спаси Бог) и «благодарю» (благо дарю) – мощные источники позитива. Они способны преобразить Вашу жизнь. Сила благодарности настолько велика, что является важнейшим элементом на пути достижения человеком состояния счастья.

Каждый день люди на что-то жалуются, не задумываясь о том, что не жалобы, а сила благодарности творит чудеса. Психологи и физиологи отмечают, что сама по себе благодарность способна существенно улучшить качество жизни любого человека.

Вспомните, сколько раз идя домой вечером вы злились на дождь, давку в автобусе, маленькую зарплату...? Как часто перед сном, вы задавали вопросы в темноту: «За что? Почему? Что со мной не так?». Жизнь казалась вам серой массой однообразных событий, в которых вы чувствовали себя актёром, играющим непонятную роль. Знакомо? Конечно, волшебной таблетки, от которой ваша жизнь мгновенно изменится в лучшую сторону, ещё не придумали. Но одно реальное средство, применять которое можно уже сейчас, существует.



Подумайте о том, как часто вы благодарите мир. **Благо дарите.** Есть такое слово. Подумайте, что вы имеете, за что можно быть благодарным. *Действенная техника благодарности* начинает работать именно с этих простых мыслей. А ведь мир ничего от вас не просит взамен. Лишь вспомните эти блага. Подумайте о том, что кто-то не может бегать и смеяться, так как вы. Кто-то не может по состоянию здоровья или материального

состояния позволить съесть себе кусок торта с чаем, который вы так любите и можете себе позволить. Кто-то не имеет работы как вы, кому-то негде жить.

Цель этой техники не в жалости к незнакомым нуждающимся людям, а **в осознании**. Вы имеете множество ценностей, которые даже не замечаете. И вы можете приумножить их, если захотите. Попробуйте перед сном или утром, или неважно где и как – поблагодарить.

Мир, Вселенную, Бога, людей, родителей, себя (обязательно) за... но, за что? Решать только вам. Действенная техника благодарности начнёт работать, если вы были искренними. Учтите, что благодарить нужно за всё, за хорошее и за плохое. Любой опыт вашей жизни привел вас к тому, кто вы сейчас и ведёт вас дальше.

Наверняка найдется множество вещей, людей, событий, явлений, ситуаций за что вы можете быть благодарны. Почувствуйте благодарность за каждый из перечисленных пунктов. Для начала, можете говорить мысленно или вслух «спасибо» или "благодарю", если трудно почувствовать благодарность. То есть, вы вспоминаете что-то и благодарите за это. Затем вспоминаете что-то ещё, и благодарите за это. И так далее.

Кого благодарить? Можете благодарить человека (который сделал что-то для вас). Можете благодарить Бога, Жизнь, Судьбу (смотря, во что верите). Когда вы благодарите человека, благодарите также и Высшие Силы (Жизнь, Бога) – за то, что дали вам этого человека.

К хорошему быстро привыкаешь и перестаешь это ценить, но это большая ошибка. Из-за неё часто рушатся отношения, финансовый достаток, близость.



Когда же мы находимся **в благодарном настроении**, у нас появляется свобода реакции, свобода управления собой!

Просмотрите всю вашу жизнь (промотайте в уме, как киноленту) и вы найдёте много (очень много!) всего, за что можно быть благодарным. Излучайте эту благодарность во Вселенную. Вначале можете помогать себе вопросом: "За что я могу быть благодарен?" и находить приятные ситуации, подарки, комплименты, людей, весёлые истории, и т.д. – любой позитив. Затем вы найдёте какие-то «нейтральные» вещи, людей, события, которые раньше не считали достойными благодарности, а теперь считаете. Благодарите и за них. Затем вы найдёте «негативные» моменты своей жизни, неприятные жизненные уроки,

которые теперь будут выглядеть в совершенно другом свете и тоже будут достойны благодарности.

В конце концов, вы почувствуете благодарность за всю свою жизнь и испытаете чувство счастья. В этот момент произойдет полное принятие как ЕСТЬ всего, что было, есть и будет. Будьте также готовы к серии озарений и совершенно новому пониманию жизни.

Чтобы достичь такого состояния потребуется не один подход и даже не один день. Но даже после одного-двух раз состояние изменится настолько сильно, что не заметить этих перемен будет сложно. Наблюдайте, что меняется в вашей жизни по мере излучения благодарности.

Пользоваться техникой благодарения можно когда угодно и где угодно: стоя в очереди, во время поездок в общественном транспорте, в ожидании встречи или аудиенции врача, просто идя по улице. Эта техника проста и универсальна, но при этом очень эффективна.

Начните и вы увидите, скольким вы обладаете. Начните и вы поймёте, что нет проблем, которые не подлежат решению. Начните и вы убедитесь, что мир не чёрный и не белый, а такой, каким воспринимаете его вы внутри себя. И вы можете раскрасить его сами, сделав его уютней и ярче.



Подготовила заместитель директора по ВР Алексеева К.С.

(использована информация социально-педагогической и психологической службы БГУИР)