

#PsihoDescoperiri – Recunoștința

Există multe definiții academice și filozofice ale recunoștinței. Însă descrierea care se află cel mai aproape de inima noastră este starea care ne face să spunem „mulțumesc!” sau senzația inexplicabilă din corpul și mintea noastră, care ne face să îi zâmbim unui străin pe stradă.

Chiar dacă recunoștința și alte concepte din familia emoțiilor plăcute se pot înscrie ușor în trendurile zilelor noastre, ne este dificil să extragem și să înțelegem de ce este important să depunem efort în construirea acestei abilități. Știința ne aduce multe dovezi în acest sens.

Unul dintre experții marcanți în studiul recunoștinței este profesorul Robert Emmons. Cercetările lui arată că efectul emoțiilor pozitive trece destul de repede (este efemer) din cauza abilității noastre naturale de adaptare. Așa că, mai repede decât ai crede, mulțumirea și entuziasmul pentru noua cămașă cumpărată, noua relație în care te afli sau chiar noua funcție pe care ai obținut-o la locul de muncă s-ar putea să își piardă destul de curând din strălucire.

Aici, practicarea conștientă a recunoștinței are un rol important în menținerea aprecierii lucrurilor prezente în viața noastră, având un risc mai scăzut de a le lua de-a gata. Tot Emmons explică, în *The Journal of Positive Psychology*, aplicabilitatea de zi cu zi a recunoștinței: ne permite să participăm mai mult la viață. Observăm mai mult aspectele pozitive, iar asta mărește satisfacția generală a vieții. *În loc să ne adaptăm la bunătate, sărbătorim bunătatea.*

Pe scurt, recunoștința este, la bază, o emoție. Însă, dacă ne dorim să ne bucurăm de beneficiile acesteia, e important

de sine și asupra stării generale de bine. Dar cum facem să ne vorbim diferit, atunci când criticul interior se așază automat pe scaunul șefului din mintea noastră?

Prin structura din paginile jurnalului se transmite mesajul: contează *despre ce* scrii și *cum* scrii. Astfel, de fiecare dată când vei scrie în jurnal, vei exersa exprimarea pozitivă și empatică. Acest efort îl vei depune întâi în scris, ca mai apoi să îl poți pune în aplicare, atunci când criticul interior încearcă să îți vorbească.

4. Pentru a-ți construi propriul album al creșterii.

Albumul cu fotografii ne face să zâmbim și să ne întoarcem în timp cu nostalgie. Jurnalul tău de creștere este tot un album, unul scris, un album al experiențelor și procesului tău de transformare. Imaginează-ți că ai putea să răsfoiești pagini și să revezi o anumită zi, dintr-un anume moment al vieții tale. Ți-ai putea reaminti pentru ce ai simțit recunoștință, care sunt lucrurile bune întâmplate în acea zi sau, pur și simplu, felul în care te exprimai. Este o cronică a procesului de a deveni versiunea ta cea mai bună.

5. Pentru a crește calitatea vieții și starea generală de bine.

Se spune adesea că jurnalul te ajută să acționezi ca propriul tău consilier. Iar aici, studiile din psihologie întăresc această idee prin beneficiile descoperite: jurnalul poate fi util în gestionarea emoțiilor, în dezvoltarea de noi perspective, în reflectarea asupra comportamentului sau sentimentelor, precum și la înregistrarea momentelor importante ale călătoriei tale prin viață.

Practica acestui jurnal nu îți promet că va face minuni peste noapte, însă poate fi îndrumătorul tău spre fericire, prezență, conexiune, jovialitate și recunoștință.

Argumente pentru completarea jurnalului tău de creștere: de ce merită să depui acest efort?

1. Pentru antrenarea mentalității de creștere

Mentalitatea este povestea pe care ne-o spunem despre noi înșine și care ne îndrumă în alegeri, inclusiv în emoții, gânduri și experiențe, conturând cine suntem ca oameni. Acest set de convingeri, atitudini și experiențe dobândite despre viață ne pot bloca sau spori creșterea prin felul în care ne construim imaginea de sine și ne raportăm la eșec, efort, imperfecțiune sau momente dificile.

Intențiile săptămânii și practica aprecierilor din jurnalul de creștere te pot ajuta să începi antrenamentul recunoștinței și să îți flexibilizezi perspectiva asupra procesului imperfect al vieții.

2. Pentru a-ți demonstra că timpul nu trece chiar așa de repede.

Trăim vremuri în care totul se mișcă extrem de rapid și multe lucruri „trebuie făcute ieri”. Pare că singurul moment în care ne permitem să ne uităm la progresul făcut este finalul de an. Însă chiar și atunci ne uităm la evenimentele majore.

Cum ar fi să îți alegi o lentilă nouă, prin care să privești? Aici apare timpul de reflectare de la finalul lunii. Un ritual ce te învață să observi procesul tău de creștere într-un mod mai constant și mai înrădăcinat.

3. Pentru a-ți concedia criticul interior.

Simțim pe propria piele forța neiertătoare a criticii și impactul acesteia asupra motivației, asupra compasiunii față