

BLAHOSLAVENÁ ZDENKA, PLNÁ VĎAČNOSTI ZA KAŽDÚ MILOŠŤ!

“Ak jediná modlitba, ktorú v živote povieť bude ĎAKUJEM, bude to úplne stačiť.”
Eckhart Tolle

Vďačnosť má v našich životoch obrovský význam.

Viete čo sa s nami deje, keď sme vďační?

Presúvame našu pozornosť z toho, čoho máme nedostatok nato, čo v živote momentálne máme.

Preto človek, ktorý cíti nefalšovanú vďačnosť, má našliapnuté na harmonický život.

Taký človek dokáže prijímať i dávať.

A aj preto sú jeho dni popretkávané väčšou radosťou ako u “notorického hundoša”.

Byť vďačný za to čo človek momentálne má, neznamená uspokojiť sa s tým a nechcieť viac. Vďačnosť za to čo máme, neznamená rezignáciu ambícií a cieľov dosiahnuť viac, ďalej a lepšie.

Vyjadrite pocit vďačnosti za konkrétnu vec, nie len tak všeobecne.

Keď napríklad precitujete vďačnosť za Vášho partnera, nepovedzte si: “Som vďačný že mám partnera”.

Buďte konkrétnejší: “Som vďačný za podporu, ktorú mi môj partner dáva. Za to, že ma vie vypočuť, že je skvelý otec pre naše deti...” Hocičo, čo sa Vám na partnerovi páči.

Ak Vám lezie na nervy Vaša svokra / kolega / šéf / sused, aj tu môžete nájsť kúsok vďačnosti: “Som vďačný/á za túto skúsenosť. Vďaka nej sa učím sebakontrolu. Učím sa hodiť veci za hlavu a filtrovať prehnané negatívne vyjadrenia. Jednoducho si ich nepripúšťam.”

Alebo: “Vďaka nej si uvedomujem aká/ý nechcem byť a čoho sa chcem vo svojom živote vyvarovať.”

Žijeme v dobe, v ktorej sme zameraní na výkon, a tak sme sa naučili od života stále žiadať viac a viac. Neustále sa porovnávame s inými, a tak sa nám zdá, že sa že nedostávame toho toľko, ako by sme si možno zaslúžili. Máme však mnoho vecí a hodnôt, za ktoré by sme mali byť vďační.

Na základe viacerých výskumov bolo zistené, že vďačnosť so sebou prináša viaceré vzácne benefity. Napríklad:

- vďačnosť nás robí šťastnejšími,
- robí nás tiež zdravšími,
- tí, ktorí sú vďační, sú v spoločnosti ľudí obľúbení a majú viac priateľov,
- vďačnosť posilňuje emócie,
- vďaka vďačnosti máme väčšie úspechy v kariére, vieme pochopiť kolegov, nadriadených či podriadených,
- vďačnosť zvyšuje našu produktivitu,
- zlepšuje naše rozhodovanie,
- sme priateľskejší,
- sme optimistickejší,
- duchovnejší,
- empatickejší,
- lepšie spíme,
- vďačnosť robí naše spomienky krajšími,
- žijeme v šťastnejšom manželstve,

- menej závidíme,
- sme menej materiálne nároční,
- vďaka vďačnosti aj lepšie vyzeráme.

Toto je len niekoľko z množstva výhod, ktoré prináša vďačnosť.

EXPERIMENT O VĎAČNOSTI

Psychológovia Michael McCollough zo Southern Methodist University v Dallase a Robert Emmons z University of California sa rozhodli urobiť experiment. Stovky dobrovoľných účastníkov rozdelili do troch skupín.

Každá si viedla denník.

Prvá skupina si mala zapisovať denné udalosti len tak, **bez špecifickej inštrukcie**.

Druhá skupina dostala za úlohu zapisovať si **negatívne udalosti**.

Tretia skupina sa mala sústrediť na **veci, za ktoré sú vďační**.

Výsledkom bolo, že ľudia v skupine, ktorá si viedla tzv. Denník vďačnosti začali uvádzať, že cítia viac optimizmu, energie, entuziazmu, odhodlania zvládať prekážky.

Navyše sa znížili ich pocity smútku, depresie, stresu. Boli viac naklonení pomáhať iným ľuďom a dosahovali väčšie pokroky pri dosahovaní svojich osobných cieľov.

TIPY AKO ZAČAŤ S VĎAČNOSŤOU:

1. Začnime tým, že budete teraz vďační za to čo momentálne máte.

Napr: predstavte si, že by ste prišli o niektoré z vecí, ktoré v živote máte. Uvidíte, aká vlna vďačnosti Vás zrazu zaplaví. A zrazu Vám sami od seba prídu na myseľ ďalšie a ďalšie veci, za ktoré ste vďační, že ich máte alebo zažívate.

Ak sa naučíte spoznať silu vďačnosti a budete ju denne cielene a neskôr aj prirodzene používať, Váš život sa dokáže zmeniť výrazne k lepšiemu.

2. Založte si „zošiť vďačnosti“.

Zapište si každý večer pred spaním aspoň 3 veci, za ktoré ste v ten deň vďační. Môže ísť o úsmev, ktorý Vám daroval okoloidúci na ulici. Alebo o dobrú správu či dokončený projekt. A po čase zistíte, že budete mať problém vybrať iba tri skvelé veci z každého dňa. Že bez mihnutia oka napíšete každý deň 10 aj 15.

Ak ste vďační, do Vášho života bude prúdiť ešte väčšie množstvo vecí, za ktoré budete môcť byť vďační.

PÁR VERŠOV ZO SV. PÍSMA O VĎAČNOSTI

1. 1 Sol 5,18

Pri všetkom vzdávajte vďaky, lebo to je Božia vôľa v Kristovi Ježišovi pre vás.

3. 1Kol 3,15

A vo vašich srdciach nech vládne Kristov pokoj. Preň ste aj povolani v jednom tele. A buďte vďační!

4. Flp 4,6

O nič nebudte ustarostení. Ale vo všetkom modlitbou, prosbou a so vzdávaním vďaky prednášajte svoje žiadosti Bohu.

VĎAČNOSŤ A UZDRAVENIE 10 MALOMOCNÝCH

Ak vezmeme do rúk Lukášovo evanjelium a prečítate si stať o uzdravení desiatich malomocných, Ježišove otázky: „Neočistilo sa ich desať? A tí deviati sú kde? Nenašiel sa nik okrem tohto cudzinca, čo by sa bol vrátil a vzdal Bohu slávu“ (Lk 17,17-18)? , sú výzvou pre náš život, aby sme na vďačnosť nezabúdali.

Každý z nás potrebuje pomoc od druhého človeka. Denne stretávame biednejších a slabších od seba. Naša pomoc, správanie, vďačnosť ich môže spraviť radostnejšími, pokojnejšími, zdravšími.

Nech nám v tom príklad sr. Zdenky pomáha.

Prosme ju o príhovor, aby sme dokázali byť Bohu vďační za každú prejavenu milosť.

ADORÁCIA

Jedna z myšlienok o vďačnosti znie: Vďačnosť je pre život slnkom, ktoré preniká cez zamračenú oblohu. A tak je zaujímavé ako táto myšlienka súvisí práve so sr. Zdenkou, ktorá hovorievala: „Za mrakmi je moje milované slnko.“ A práve slnko – svetlo – Boh sám je predmetom jedného z jej zamyslení.

Keď sa ráno prebúdzam a cítim svetla jas,
pokľaknem k zemi na kolená a vrúcne prosím zas.
Neviem, čo ma dnes čaká, len viem, že budeš tu.
Ty si mojím Slnkom od rána, chcem plniť Tvoju vôľu.
Slnko, svieť mi, nenechaj ma v tmách,
vyžeň z duše strach.
Slnko, svieť mi, Ty jediný máš moc
tmu premeniť na jas premeniť na jas.
Súmrak ma chce presvedčiť, že Slnko nemá moc.
Ale viem, že ráno príde zas, je silnejšie jak noc.
Tma sa pred ním rozprácha, i keď sa silná zdá,
Ježiš, mojím večným Slnkom buď, len s Tebou neprehrám.

Slnko, svieť mi, nenechaj ma v tmách,
vyžeň z duše strach.

Slnko, svieť mi, Ty jediný máš moc
tmu premeniť na jas premeniť na jas.

Vďaka ti Pane....

- Za to, že si naša mama nemyslela, že je vlastníkom nášho tela, a dovolila sa nám narodiť.
- Za to, že nikdy nechýbal chlieb na našom stole.
- Za zdravie a prekonanú chorobu.
- Za tých, ktorí nás milujú a ktorých milujeme my.
- Za osoby, ktoré k nám boli dobré.
- Za úprimných priateľov.
- Za chvíle pokoja.
- Za talent umelcov a rozum vedcov.
- Za to pekné, čo nám prináša radosť.

- Za knihy a hudbu, a za tých, s ktorými sa o nich delíme.
- Za...