

# TRZY KROKI DO WDZIĘCZNOŚCI



**DROGOWSKAZY**

**MONIKA ANTONINA BARTKOWICZ**

## DLACZEGO WDZIĘCZNOŚĆ?

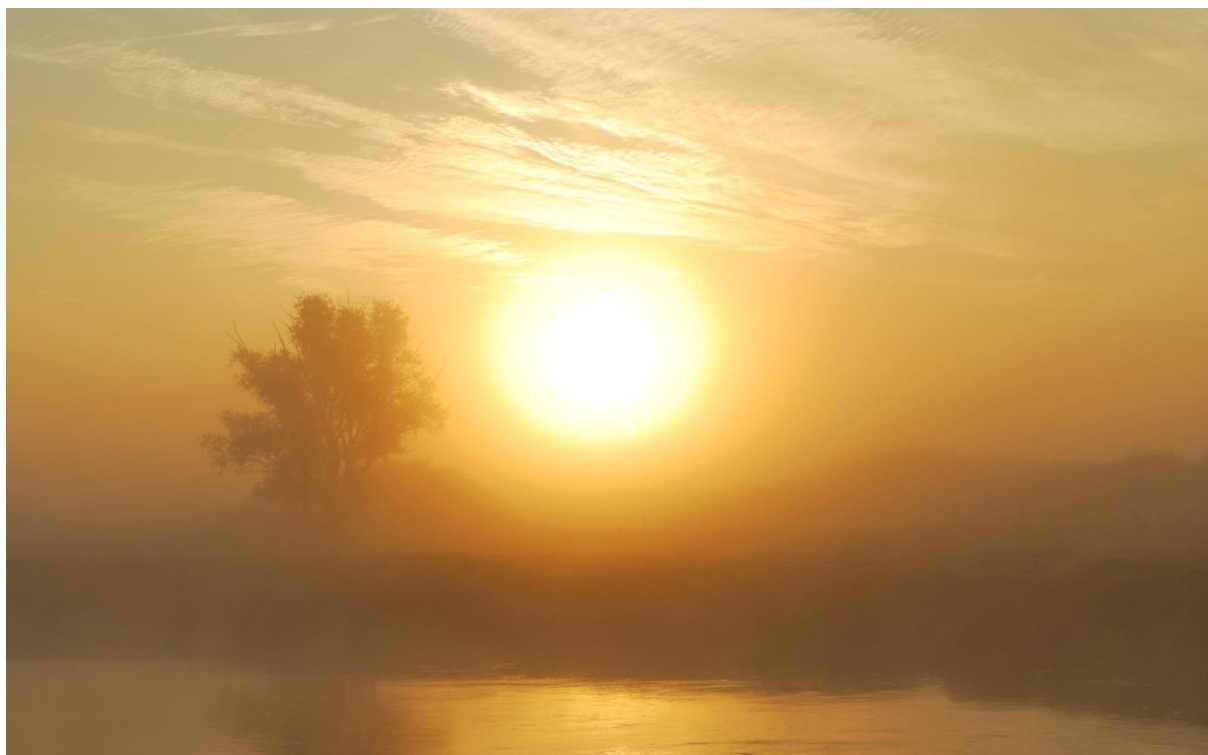


Foto. Patrycja Bartkowicz

Codziennie doświadczamy różnorodnych uczuć, emocji, które prowadzą nas do odkrywania siebie. Kiedy doświadczamy uczuć wzniosłych takich jak: wdzięczność, uznanie, troska, współczucie czy wzruszenie nasze serce reaguje na nie w szczególny sposób. Okazuje się, co pokazały badania naukowe między innymi Joe Dispenzy, że uczucia te otwierają nasze serce, a tym samym powodują, że energia tych uczuć zmienia nasze samopoczucie, nasze nastawienie do życia etc. Stajemy się zdrowsi i szczęśliwsi. ☺

Praktyka wdzięczności przynosi:

- poprawę zdrowia,
- podnosi odporność organizmu,
- redukuje stres i napięcia,

- zwiększa witalność, optymizm,
- pozytywnie uzależnia – uwalnia dopaminę,
- motywuje do zdrowego stylu życia,
- poprawia jakość snu,
- buduje poczucie długotrwałego szczęścia,
- dodaje energii, a więc wydłuża życie,
- prowadzenie dziennika wdzięczności obniża ciśnienie krwi – nawet o 10%, obniża poziom kortyzolu.

Trzy kroki do wdzięczności, jakie Ci proponuję – poprowadzą Cię do odkrycia świata cudów codzienności, obudzą Twoją kreatywność, radość życia – a otwarte serce zacznie tworzyć nowy świat.

Wdzięczność – to uczucie jest mi szczególnie bliskie, od dzieciństwa towarzyszyło mi – najpierw jako małe światełko, by po latach poszukiwań stać się głównym reflektorem mojego życia.

Praktykuję wdzięczność od lat – początkowo robiłam to intuicyjnie, jednak stopniowo zyskiwałam świadomość, wiedzę i dzięki temu moja wdzięczność staje się dojrzała, ale i bardziej spontaniczna...

Zapraszam serdecznie, ufam, że również Tobie przyniesie samo dobro.

## WPROWADZENIE

Usiądź wygodnie, w spokojnym miejscu, zamknij oczy i przypomnij sobie swoje najładniejsze wspomnienie:

- czy to były wakacje z rodziną w ulubionym miejscu?
- czy to była chwila, kiedy otrzymałaś/otrzymałeś awans?
- czy to był moment, kiedy po raz pierwszy trzymałaś/trzymałeś w swoich rękach swoje dziecko?

Pięknych wspomnień mamy naprawdę wiele.

W tym wprowadzającym ćwiczeniu ważne jest to, abyś dokładnie – krok po kroku odtworzyła/odtworzył piękno wspomnienia:

- jakie to było miejsce,
- kto był z Tobą,
- jakie było światło,
- jaka pora dnia,
- jaka pora roku,
- jak byłaś/byłeś ubrany,
- jak się zachowywałaś/zachowywałeś,
- jakie miałaś/miałeś gesty,
- co czułaś/czuleś.

Kiedy już dokładnie odtworzysz swoje wspomnienie, przeniesiesz się w tamten czas, skoncentruj się na swoich uczuciach:

- co czułaś/czuleś wtedy,
- co mówiło twoje ciało.

Pobądź z tymi uczuciami.

A teraz otwórz oczy – z pewnością uśmiechniesz się, patrząc na otoczenie, a nawet poczujesz zmianę wokół siebie. I dokładnie o to chodzi. 😊

A teraz zapraszam do trzech kroków do wdzięczności.

## **KROK PIERWSZY – ZAPISUJ WDZIĘCZNOŚĆ**

Zapraszam cię do prowadzenie dziennika wdzięczności:

- kup sobie dziennik – zeszyt po prostu, pióro lub długopis – zrób to jednak z myślą o pisaniu własnego dziennika wdzięczności,
- codziennie wieczorem siadaj w spokojnym miejscu i zacznij zapisywać, za co jesteś wdzięczna/wdzięczny w dniu, który mija.

### **Ważne:**

- pisz – jestem wdzięczny/jestem wdzięczna;
- każdą sytuację, emocję opisz osobno:  
np. jestem wdzięczna za zdrowie,  
jestem wdzięczna za cud życia,  
jestem wdzięczna za pwođenje mojego dziecka;
- pisz ręcznie – jak udowodniono naukowo pisanie ręczne – osobiście polecam pióro – ćwiczy mózg, rozwija jego części zaniedbane podczas pracy przy komputerze, wzmacnia również zdolności koncentracji oraz podnosi uważność.

### **Uwaga!**

**Na początku możesz mieć trudność w zauważeniu wydarzeń, uczuć, za które jesteś wdzięczny/wdzięczna.**

**Spokojnie – uważnie popatrz na swój dzień – na pewno zdarzyło się coś miłego – np. wypitaś/wypiłaś dobrą kawę, ktoś powiedział coś miłego, odezwał się dawny przyjaciel/przyjaciółka.**

**Pisz tyle, ile zauważysz, a sama/sam dostrzeżesz, jak szybko lista wdzięczności zacznie się wydłużać. Po prostu zaczniesz dostrzegać okruchy wdzięczności wszędzie 😊**

**Pisz też, że jesteś wdzięczna/wdzięczny za rzeczy, sytuacje, których potrzebujesz w swoim życiu – a na pewno się pojawią 😊**

#### PYTANIA/ODPOWIEDZI

- *pytanie:* czemu pisać jestem wdzięczna/jestem wdzięczny a nie po prostu dziękuję za...
- *odpowiedź:* z mojego doświadczenia wynika, że kiedy piszę jestem wdzięczna, to po prostu JESTEM, a więc staję się wdzięczna – bardzo ważny jest czasownik Jestem. Kiedy zaczynałam prowadzić dziennik wdzięczności – pisałam – dziękuję za... i pewnego dnia – pojawiło się słowo jestem wdzięczna – i tak zostało. Zauważyłam również, że pisanie tego słowa zaczęło zmieniać mnie, moją rzeczywistość, stawałam się wdzięczna – a teraz jestem wdzięczna 😊
- *pytanie:* co robić z sytuacjami trudnymi, odbieranymi przez nas wręcz jako przykre,
- *odpowiedź:* każdy z nas tego doświadcza – polecam więc opisywanie sytuacji i opatrzenie jej słowami – jestem wdzięczna/wdzięczny za... W moim dzienniku pojawiają się refleksje, sytuacje trudne – po prostu przedstawiam je, jestem za nie wdzięczna – i rozwiązują się lub odkrywam inne, nowe znaczenie – czasami potrzeba na to trochę czasu,
- *pytanie:* jak długo prowadzić dziennik wdzięczności, by zobaczyć efekty w swoim życiu?
- *odpowiedź:* dwa miesiące praktyki – regularnego pisania powinno pozwolić Wam odczuć zmianę. Choć gwarantuję, że kiedy zaczniecie prowadzić dziennik wdzięczności, to stanie to nałogiem 😊

## **KROK DRUGI – ODCZUWAJ WDZIĘCZNOŚĆ**

Kiedy już masz doświadczenie w pisaniu dziennika wdzięczności, możesz wprowadzić drugi krok wdzięczności – odczuwanie jej w sercu.

Przedstawiam Wam technikę, medytację spójności serca, którą zaczerpnęłam od Grega Bradena z jego wykładu – Od chaosu do koherencji, wygłoszonego podczas konferencji Heal Summit 2020.

### **Kilka uwag naukowych:**

Pod koniec XX wieku naukowcy odkryli, że w naszym sercu istnieje około 40.000 wyspecjalizowanych komórek – to neurony sensoryczne. Komórki te pełnią w sercu taką samą funkcję, jak neurony w mózgu. Myślą, czują i pamiętają niezależnie od mózgu. Te komórki to nasz mały mózg w sercu – tam skupiają się nasze emocje i tam jest źródło naszego zdrowia.

### **Technika spójności serca:**

Usiądź wygodnie, sprawdź czy nic cię nie uwiera i ci nie przeszkadza. Chodzi o to, że wszędzie, gdzie czujemy dyskomfort automatycznie kieruje się nasza świadomość. Zadbaj więc o komfort.

Zamknij oczy, rękę połóż na sercu i zacznij oddychać – weź głęboki oddech i licz do pięciu, na sześć zatrzymaj powietrze i licząc do pięciu wypuszczaj je.

Ćwicz oddech tak długo, aż stanie się regularny. I poczujesz się spokojna/spokojny i bezpieczna/bezpieczny. Ten rytm oddechu przypomina oddech podczas snu.

Kiedy oddech będzie regularny – wyobraź sobie sytuację, za którą byłeś/byłaś wdzięczny lub jesteś wdzięczna/wdzięczny. Zobacz ją



w swoim sercu – kolory, osoby, emocje, wszystkie elementy. I poczuj to tak po prostu. Cały czas oddychaj. Po chwili poczujesz, jak zmienia się twoja energia.

Praktykuj to codziennie, najlepiej wieczorem przed snem – zapewni ci to spokojną noc i takie poczucie błogostanu.

**Ważne:**

Praktyka ta powinna trwać przynajmniej 3 minuty dziennie. Dlaczego? Jak podaje Greg Barden, posługując się badaniami naukowymi, taki czas medytacji pozwoli ci na pojawienie się w twoim sercu 1300 nowych połączeń wokół centrum serca. A tym samym twoje samopoczucie i zdrowie poprawi się – na – uwaga – 8 godzin!

Praktyka ta – gdy opanujesz ją – pomoże Ci w każdej chwili napięcia, stresu. Bardzo łatwo przestawisz się dzięki takim oddechom na inny odbiór sytuacji.

## KROK TRZECI – DZIAŁAJ Z WDZIĘCZNOŚCIĄ

To mój ulubiony krok, który właściwie jest naturalną konsekwencją dwóch wcześniejszych. Kiedy już czujemy wdzięczność, jesteśmy wdzięczni, dostrzegamy cuda życia, to sami zaczynamy działać z wdzięcznością.

Co ciekawe – pomysły przychodzą same – stajemy się kreatywni, twórczy i otwarci. Sami zaczynamy dostrzegać sytuacje w naszym życiu, które nam przeszkadzają i zmieniamy je. Stajemy się serdeczni dla ludzi, przyjaźni etc. Pojawiają się myśli – i właściwie od razu się stają. I zaczynamy zmieniać rzeczywistość.

Podaję kilka przykładów działania z wdzięcznością:

- zaczęłam pisać maile, które często podpisuję z wdzięcznością,
- rachunki płacę z wdzięcznością – przelewy opisuję wręcz dla banku, dla firmy etc.
- nigdy nie lubiłam ścielić łóżka – wymyśliłam więc, że jak kupię poduszki, które uwielbiam układać – będę z wdzięcznością ścielić łóżko, by ułożyć poduszki – i tak zrobiłam,
- dbam o swoje zdrowie, o dobre samopoczucie,
- wdzięczność naturalnie przynosi dzielenie się - podczas przygotowania do Wigilii czułam, że chętnie z kimś się podzielę – teraz tyle osób nie dojechało do swoich rodzin. Przychodzi moja córka i mówi, że jej koleżanka ma kwarantannę i jest w akademiku. I przygotowałyśmy jej całe święta – kolację wigilijną i jedzenie na pozostałe dni.

Przykładów mogę podawać mnóstwo. Rozumiem też, że wiele osób może powiedzieć, że takie zachowania są naturalne. Zgadzam się całkowicie, że powinny być naturalne, pięknie jest jednak być

świadomym tego, że nasza wdzięczność pozwala nam dostrzegać wiele nowych dróg w naszym życiu. Dzięki niej otwieramy nasze serca i słuchamy jego głosu – a to najpiękniejszy drogowskaz.

Kiedy jesteśmy wdzięczni – wszystko po prostu przychodzi samo. I często pojawia się w zaskakujący i niepodziewany sposób, którego sami byśmy nie wymyślili. Po prostu doświadczamy cudów.

Tego Wam życzę, z wdzięcznością ☺

Monika Antonina Bartkowicz, Drogowskazy



[www.drogowskazy.com.pl](http://www.drogowskazy.com.pl)

tel. 500 493 013; mail:

[monica@drogowskazy.com.pl](mailto:monica@drogowskazy.com.pl)



[Drogowskazy Monika Antonina Bartkowicz](#)