

# Błyszcz o Brzasku dzień 28- Magia wdzięczności

Ewa Koziół



**SŁOWIAŃSKA ZIELARKA**

**Odkryj więcej sprawdzonych przepisów w  
DARMOWYM herbarium wejdź na  
[www.słowianskazielarka.pl](http://www.slowianskazielarka.pl) , aby uzyskać  
swój dostęp i zacząć skutecznie używać  
zioł**

W czasach, w których liczy się ilość i posiadanie, mało kto zastanawia się nad byciem wdzięcznym.

Większość rzeczy, spraw, ludzi pojawiających się w naszym życiu, bierzemy za oczywiste, za takie, które nam się „należą”. Tymczasem właśnie za te rzeczy i za tych ludzi powinniśmy być najbardziej wdzięczne: kochający mąż, zdrowe dzieci, dach nad głową; jak często o tym pamiętasz?

Nieliczni mogą powiedzieć, że takie nastawienie może doprowadzić do tego, że zaczniemy zadowalać się bylejakością, trudno mi jednak w to uwierzyć, by doszukiwanie się w swoim życiu spraw, które są dla nas źródłem radości, sukcesu i szczęścia, mogło okazać się negatywne.

Zauważenie tego, co w życiu naszym i życiu innych jest dobre, sprawia, że nieświadomie tworzymy wokół siebie szczęśliwy i piękny świat. W psychologii wdzięczność jest utożsamiana ze wzrostem naszego szczęścia, satysfakcji z życia, zmniejszeniem stresu i rozdrażnienia, ale również rozwinięciem empatii i altruizmu. Co więcej – pamiętaj, że swój ciągnie do swego; dobre rzeczy, pozytywne myśli przyciągają więcej kwestii, za

które możemy być wdzięczne. Wdzięczność dosłownie ładuje i nasze baterie, i poczucie wartości.

Jednym z problemów wielu kobiet jest przekonanie, że „będę wdzięczna, gdy...”. Dam Ci wskazówkę: bądź wdzięczna TERAZ.

UWAGA, ten dokument jest prawnie chroniony prawem autorskim @Copyright 2012-2024 Fundacja Zielony Zagonek, nie wolno go powielać, kserować ani używać w jakikolwiek sposób bez kontaktu z autorem na stronie [www.slowianskazielarka.pl](http://www.slowianskazielarka.pl)