

## Exercițiu pentru cultivarea emoțiilor pozitive

Ai nevoie doar de câteva minute în fiecare zi pentru a-ți schimba treptat starea de spirit. Recunoștința este o practică simplă, dar extrem de puternică, ce poate deveni o ancoră emoțională stabilă, chiar și în cele mai agitate perioade. La început, poate părea un obicei impus. Dar odată ce începi să observi efectele – liniște interioară, mai puțin stres, mai multă claritate – vei simți că devine o necesitate firească a fiecărei zile.

### Ce ai de făcut?

Alege un carnetel care-ți place sau folosește o aplicație de notițe pe telefon – important este să fie un spațiu doar al tău. În fiecare seară (sau dimineață), notează 3 lucruri pentru care ești recunoscător. Fii sincer și autentic. Chiar și cele mai mici lucruri contează.

### Întrebări care te pot ajuta:

- Ce m-a făcut să zâmbesc azi?
- Cine mi-a arătat bunătate?
- Ce am făcut bine și pot aprecia la mine?
- Ce mic detaliu din ziua mea a fost plăcut?

### Exemple:

- „Am băut cafeaua în liniște, fără grabă.”
- „Cineva mi-a ținut ușa la intrarea în bloc.”
- „Mi-am dat voie să spun 'nu' fără vinovăție.”
- „Am observat cât de frumos miroase aerul după ploaie.”
- „Am reușit să ascult fără să întrerup.”

## Exercițiu de aprofundare

Scrive o listă cu 30 de motive de recunoștință – pot fi legate de tine, de alții, de viață sau de lume în general. Lasă gândurile să curgă fără să judeci. Nu trebuie să fie spectaculoase – sinceritatea face lista valoroasă.

### Exemple:

- Mulțumesc corpului meu că mă susține în fiecare zi.
- Mulțumesc pentru prietena care mă ascultă fără să mă grăbească.
- Mulțumesc că pot citi și învăța în fiecare zi.
- Mulțumesc pentru natura care mă încarcă atunci când mă plimb.
- Mulțumesc pentru liniștea de seară din casă.

În timp ce scrii, imaginează-ți că te scufunzi într-o senzație plăcută – ca atunci când simți parfumul tău preferat sau inhalezi adânc mirosul liniștitor al unui ulei esențial. Lasă recunoștința să-ți pătrundă în suflet cu aceeași blândețe.