



Κρατήστε την ενέργεια

Εάν θέλετε:

Περισσότερη αποφασιστικότητα και ενέργεια

Περισσότερη αισιοδοξία και θετικότητα

Υψηλότερα επίπεδα αυτό-συντήρησης

Τότε:

Εφαρμόστε ευγνωμοσύνη καθημερινώς. Σήμερα για τι πράγμα είστε ευγνώμων;

Βασισμένοι στην έρευνα των Robert Emmons και Michael McCullough τα πιο πάνω οφέλη μπορούν να γίνουν δικά σας εάν ξοδέψετε ένα δυο λεπτά καθημερινά σκέφτοντας για ποια πράγματα είστε ευγνώμων.

Κρατήστε την ενέργεια

Η σκέψη σημαίνει να ξαναζείτε στο μυαλό σας τη στιγμή που σας έδωσε ικανοποίηση ή σας γέμισε με δέος.

Όπως λέει και η Oprah Winfrey:

«Αυτά στα οποία επικεντρώνεστε επεκτείνονται, και όταν επικεντρωθείτε στην καλοσύνη στη ζωή σας, δημιουργείτε περισσότερη από αυτήν. Ευκαιρίες, σχέσεις, ακόμη και λεφτά ήρθαν στη ζωή μου όταν έμαθα να είμαι ευγνώμων ότι κι αν συμβαίνει στη ζωή μου».

Απόψε και κάθε βράδυ από εδώ και πέρα καταγράψτε τα πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμων, σε ένα ημερολόγιο το οποίο διαλέξατε για αυτόν το σκοπό.

Απολαύστε την εμπειρία, την ενέργεια και τις ευκαιρίες που θα σας αποφέρει.