



# ZAHVALNOST

MIJENJA NAŠ ŽIVOT!  
MARINA IVANDA-MIRJANA ANĐIĆ

ŠTO BI SE DOGODILO  
DA SE SUTRA PROBUDITE  
A DA IMATE SAHO ONO  
ZA ŠTO STE BOBU ?  
ZAHVALILI WEEER 0

ŽIVEĆI U OVOM UŽURBANOM SVIJETU, KOJI SE ČINI POTPUNO IZVAN NAŠE KONTROLE, VRLO LAKO UPADAMO U BEZNAĐE I STRES.

- OD IZNIMNE VAŽNOSTI PREPOZNATI VLASTITU ULOGU I KAKO ZAUZETI I OBLIKOVATI SVOJ STAV U ODNOSU NA DANE NAM OKOLNOSTI.
- CILJ NIJE MINIMALIZIRATI STRESORE KOJI NAS OKRUŽUJU, VEĆ OTKRITI IZVOR OSNAŽIVANJA.

# KAKO?



Frankl je rekao: "Sve se čovjeku može oduzeti osim jedne stvari: posljednja od ljudskih sloboda – pravo da izabere svoj stav u bilo kakvim okolnostima, pravo na izbor vlastitog puta."

Jedan od načina koji nam pomaže da mijenjamo naše stavove je jednostavno uvođenje zahvalnosti u našu svakodnevnu rutinu.

"Zahvalnost je moćno sredstvo da se osjećate bolje." (Amy Gordon)

# ŠTO JE ZAHVALNOST, ZBOG ČEGA JE VAŽNA I KAKO NAM MOŽE KORISTITI U OSTVARENJU NAŠIH CILJEVA



Zahvalnost je **čarobna vrlina** koja rehabilitira naš odnos prema stvarima, bićima i odlikama koje posjedujemo.

Zahvalnost je **zaslužna za razinu naše sreće** i uspjeha, jer kad usmjeravamo pažnju na sve ono na čemu možemo biti zahvalni – ono raste, jer o tome konstantno razmišljamo i to u potpunosti okupira našu pažnju.

Zahvalnost možemo zamisliti **kao objektiv na fotoaparatu**.

Ona usmjerava pažnju odnosno, **osvjetljava pozitivne trenutke u danu**.

Sve ono što se događa oko nas **prolazi kroz jedan filter** koji oblikuje sliku koju vidimo.

Taj je filter pod našom kontrolom, mi ga možemo oblikovati i mijenjati.

# V A Ž A N J E F O K U S !

Ako je moj fokus na svemu što imam – onda mi se čini da imam puno.

Ako je moj fokus na onome što nemam – tada mi sve što imam nije dovoljno.

Zahvalnost možemo izricati za..

- Zahvalnost za nešto što je netko učinio dobro prema nama
- Zahvalnost za odnose koje imamo u našim životima (obitelj, prijatelji..)
- Zahvalnost za vrijeme koje mogu posvetiti nekom važnom cilju
- Zahvalnost da ono što radim ima smisao i svrhu
- ...mnoge druge stvari



# SMISAO!

Zbog čega je zahvalnost važna?

- Pomaže nam da imamo nadu. Određene teške okolnosti s kojima se suočavamo u pojedinom trenutku, neće trajati vječno – već u sljedećem trenutku situacija se može okreniti u našu korist. Zahvalnost se događa kada uočimo razliku između ta dva trenutka
- Podsjeća nas da postoje mnoge stvari na koje imamo utjecaj. Mi smo dobili nešto, ali je sada na nama da to upotrebimo na pravi način.
- Uči nas strpljenju. Često smo u iskušenju da prekinemo nešto što radimo jer nemamo strpljenje. Zahvalnost nas uči da budemo strpljivi i ustrajni.
- Omogućuje nam da istražimo više opcija. Kad smo zahvalni, razmišljamo sa pozicije "izobilja", odnosno sa idejom da "ima dovoljno svega za sve". Ovakav pristup nam omogućava da dobijemo više različitih ideja u vezi situacije koja nas zaokuplja.



# KAKO TO MOŽEMO ČINITI?

## Korak 1

Uvesti praksu zahvalnosti u svoju svakodnevnicu – DNEVNIK ZAHVALNOSTI\*\*\*(svaki dan zapišite pet stvari na kojima ste zahvalni)

## Korak 2

Verbalno izraziti svoju zahvalnost svaki dan. Ne odlagati riječ HVALA za kasnije. Ne podrazumijevati zahvalnost nego ju iskazivati. Nakon izrečene ili još bolje zapisane riječi zahvale, može se krenuti u daljnje odnose

## Korak 3

Kad ste izloženi negativnim vijestima – podsjetite se na pozitivne stvari u svome životu, preispitajte se što vi možete tu poduzeti,koje su stvari pod vašom kontrolom!?





## KOJE SU PREDNOSTI VOĐENJA DNEVNIKA ZAHVALNOSTI?



1. Mijenja perspektivu prema vlastitim uspjesima
2. Poboljšava mentalno zdravlje
3. Povećava empatiju i smanjuje agresiju
4. Podiže samopouzdanje
5. Poboljšava spavanje

## KOME SMO ZAHVALNI?

- Bogu, transcendenciji, višoj sili..
- Ljudima oko sebe
- Samima sebi



"Zahvalnost je poput masti koja ispucanu, krutu kožu omekšava i čini gipkom. Zahvala liječi međuljudske napukline. Ona može zacijeliti mnoge ogrebotine što ih u svakodnevnicu jedni drugima nanosimo".



**Goethe** je pred kraj svojega života rekao da bi od njega ostalo vrlo malo, kad bi vratio svima ono što duguje:

"Sve što je vrijedno kod mene sastoji je od dobra koje su mi ljudi u životu dali, za koje sam imao razuma prihvatiti i zla koje su mi u životu nanijeli, za koje sam imao volje oprostiti: Naučio sam puno od svih čim sam postao zahvalan na snazi u sebi koja mi omogućava da spoznam iskustvo iznad događaja."



VJEŽBAJMO ZAHVALNOST:

-NAVEDITE 5 STVARI NA KOJIMA STE  
ISTINSKI ZAHVALNI.

(TO MOGU BITI JEDNOSTAVNE  
SVAKODNEVNE STVARI I OSOBE, KOJE  
MOŽDA UZIMAMO "ZDRAVO ZA GOTOVO").

The image shows a decorative card with a floral background. The background is a dense arrangement of various flowers, including purple, pink, yellow, and white blooms, set against a dark reddish-brown backdrop. A central white oval with a soft glow contains the text "Hvala Vam" in a blue, cursive font. The entire card is framed by a white border.

*Hvala Vam*