In herausfordernden Zeiten dankbar bleiben

Es besteht kein Zweifel, dass 2020 ein Jahr voller Herausforderungen war. Die COVID-19-Pandemie hat große gesundheitliche Bedenken und oft unangenehme Veränderungen in der Art und Weise verursacht, wie wir leben, arbeiten, zur Schule gehen und Kontakte knüpfen – wenn wir überhaupt Kontakte knüpfen. Zusätzlich zu den Bedenken von COVID wird berichtet, dass die Gefühle von Frustration, Angst und Wut in Amerika zunehmen, wenn wir uns durch ungewisse Zeiten kämpfen. Möglicherweise können Sie herausfordernde Umstände nicht kontrollieren, aber Sie können steuern, wie Sie darauf reagieren. Eine gesunde Art zu reagieren ist, dankbar zu sein für das, was in Ihrem Leben gut …

Es besteht kein Zweifel, dass 2020 ein Jahr voller Herausforderungen war. Die COVID-19-Pandemie hat große gesundheitliche Bedenken und oft unangenehme Veränderungen in der Art und Weise verursacht, wie wir leben, arbeiten, zur Schule gehen und Kontakte knüpfen – wenn wir

überhaupt Kontakte knüpfen. Zusätzlich zu den Bedenken von COVID wird berichtet, dass die Gefühle von Frustration, Angst und Wut in Amerika zunehmen, wenn wir uns durch ungewisse Zeiten kämpfen.

Möglicherweise können Sie herausfordernde Umstände nicht kontrollieren, aber Sie können steuern, wie Sie darauf reagieren. Eine gesunde Art zu reagieren ist, dankbar zu sein für das, was in Ihrem Leben gut ist. Dankbarkeit bedeutet zu schätzen, was für Sie wertvoll und bedeutungsvoll ist, und eine Verbindung zwischen Dankbarkeit und einem verbesserten Wohlbefinden. Dankbarkeit wirkt sich nachweislich positiv auf Emotionen, Belastbarkeit und Beziehungen aus. Darüber hinaus berichten Menschen, die es üben, dankbar zu sein, über weniger gesundheitliche Probleme wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Infektionen der Atemwege.

Während Thanksgiving ein einziger Tag ist, an dem man dankbar sein kann, kann das Erlernen der täglichen Dankbarkeit länger anhaltende Vorteile haben. Selbst wenn Sie das Gefühl haben, dass es nicht viel gibt, für das Sie dankbar sein können, kann das regelmäßige Erleben kleiner Dankbarkeitsakte etwas von dem Stress abbauen, den Sie möglicherweise empfinden.

Hier sind einige einfache Möglichkeiten, um Dankbarkeit in Ihren Alltag zu integrieren.

Führen Sie ein Dankbarkeitsjournal

Starten Sie ein schriftliches oder Online-Tagebuch und schreiben Sie alle paar Tage einige Minuten auf, für die Sie dankbar sind. Dies mag sich zunächst schwierig anfühlen. Wir sind es gewohnt, uns darauf zu konzentrieren, dankbar zu sein für große Dinge wie eine Beförderung bei der Arbeit oder materielle Dinge wie ein neues Auto. Aber wie wäre es, wenn Sie dankbar wären, dass Sie gesund genug sind, um Sport zu treiben, oder wenn Sie nahrhaftes Essen zur Verfügung haben, wenn Sie es möchten? Sie können dankbar sein für Ihre Kinder, Ihre Haustiere, Ihr

Zuhause, einen schönen Tag oder die Tasse Kaffee in Ihren Händen. Kleine Dinge sind wichtig, und wenn Sie anfangen, kleiner zu denken, kann die Liste endlos erscheinen. Versuchen Sie, jedes Mal, wenn Sie ein Tagebuch führen, fünf Dinge aufzulisten.

Sag Danke

Anderen zu danken ist nicht nur ein gutes Benehmen, es schafft auf beiden Seiten Wohlbefinden. Bemühen Sie sich, echt zu sein, wenn Sie sich bei Menschen in Routinesituationen bedanken, z. B. beim Kassierer des Lebensmittelgeschäfts oder beim Zusteller, der das Abendessen mitbringt. Sie können sich auch bedanken, wenn dies nicht erwartet wird. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um einem Freund eine SMS zu schreiben und ihn wissen zu lassen, wie sehr Sie ihn schätzen. Vielen Dank an Ihren Partner oder Ihr Familienmitglied, dass Sie in stressigen Zeiten bei Ihnen sind, anstatt darauf zu warten, dass sie etwas Bestimmtes tun.

Wählen Sie eine Dankbarkeitserinnerung

Im Idealfall ist dies ein Objekt, das Sie mehrmals am Tag sehen und das Sie daran erinnert, dankbar zu sein. Es kann ein hübscher Stein sein, ein Andenken aus dem Urlaub, ein Aufkleber oder was auch immer für Sie funktioniert. Bewahren Sie es dort auf, wo Sie es oft sehen werden, und denken Sie an etwas, für das Sie jedes Mal dankbar sind, wenn Sie es bemerken.

Dankbarkeitsmeditation

Sie sind wahrscheinlich bereits mit der Meditationspraxis vertraut, bei der Sie möglicherweise einen ruhigen Ort finden, an dem Sie bequem sitzen oder sich einige Minuten hinlegen, die Augen schließen und sich auf Ihre Atmung konzentrieren können. Während traditionelle Meditationsmethoden Sie lehren,

Ihren Geist zu klären und Ihre Gedanken loszulassen, ermutigt Sie die Dankbarkeitsmeditation, aktiv über Dinge in Ihrem Leben nachzudenken, für die Sie dankbar sind. Sie können groß oder klein sein, in der Vergangenheit oder Gegenwart. Sie können für Menschen, Dinge, Erfahrungen dankbar sein ج es gibt wirklich keine Grenzen. Wenn es Ihnen in den Sinn kommt, bemerken Sie es und bedanken Sie sich. Wenn Sie fertig sind, konzentrieren Sie sich noch einmal für einige Atemzüge auf Ihre Atmung und beenden Sie Ihre Sitzung langsam.

ɜDankbarkeit ist die Wertschätzung von Dingen, die nicht verdient, verdient oder verlangt werden ج diese wunderbaren Dinge, die wir für selbstverständlich halten.ږ ج Renée Paule

Zitate

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3010965/

.

Inspiriert von ACE

Details

Besuchen Sie uns auf: mein-fitness.net