

# ZADANKAI

Responsabile dei miei desideri.

«La vecchia volpe non dimentica la collinetta in cui è nata, e la tartaruga bianca ripagò il favore ricevuto da Mao Pao. Persino gli animali conoscono la gratitudine, a maggior ragione dovrebbero conoscerla gli esseri umani»  
(Ripagare i debiti di gratitudine, SND, 2, 115).

Un sentimento positivo che mi rende felice ed aperto alla vita, ecco cos'è la gratitudine. Un sentimento di profonda riconoscenza nei confronti di qualcuno che è stato gentile con me, uno stato d'animo che mi spinge ad offrire qualcosa in cambio del favore ricevuto. Più esprimiamo apertamente la nostra riconoscenza, più profondo è il nostro benessere.

Cos'è la gratitudine? Un'emozione scatenata da un dono, sia esso un regalo o semplicemente un atto di cortesia. Per sperimentare questo sentimento sono necessarie due tappe: da una parte bisogna accorgersi che un evento positivo è capitato nella mia vita, e dall'altra occorre rendersi conto che quell'evento è stato provocato intenzionalmente da qualcuno.

La gratitudine è un formidabile veicolo di benessere sociale. Le persone inclini alla gratitudine si distinguono per un maggiore senso di vicinanza agli altri, ciò le aiuta a costruire solide reti sociali, che sono fattore essenziale per il benessere individuale.

Per la gratitudine si può dunque dire che è uno dei tratti di personalità più legati al benessere psicologico.

Le persone inclini alla riconoscenza hanno capacità di cogliere gli aspetti positivi e i benefici potenziali anche nelle circostanze difficili. Ma se la gratitudine è un tratto della personalità, posso determinare a sviluppare l'attitudine alla riconoscenza.

Provare cos'è la gratitudine non basta, è necessario comunicare agli altri questo stato d'animo. Capire cos'è la gratitudine vuol dire anche sviluppare capacità di attenzione: è impossibile essere riconoscenti per qualcosa che non abbiamo nemmeno notato.

Pratico per il semplice miglioramento della mia vita. Questo mi consente di creare una realtà migliore non solo per il mio futuro, ma anche per il mio presente. Avere più energia, intrattenere relazioni più complete e migliorare la qualità dei miei rapporti. Posso essere sempre tollerante, amare il divertimento e avere maggiore intelligenza emotiva... per diventare la persona che voglio essere oggi stesso!

Ogni ambito importante della mia vita (spirituale, emotivo, finanziario, sentimentale) migliorerà quando mi concentro sui miei desideri senza trascurare il presente.

So benissimo che i desideri non dovrebbero nascere da un presupposto di mancanza. La vita che desidero può nascere dall'abbondanza che mi circonda attualmente.

E' importante che mi accorga delle numerose meraviglie che mi circondano già. I desideri che non si sono ancora manifestati sono semplicemente una parte in più che verrà.

Cosa posso fare per sentirmi grato ogni giorno?

Lo so molto bene che vuol dire cadere nella trappola del "dolore dei nuovi desideri". Sono soddisfatto di ciò che ho fino a quando non si presenta all'orizzonte qualcosa di nuovo. A quel punto, la gratitudine si perde per strada e l'ambiente attuale assume un aspetto negativo... tutto perché si presenta qualcosa di nuovo, un nuovo desiderio che getta ombra sulla qualità della vita.

Nel buddismo, la gratitudine è una delle colonne portanti, l'obiettivo è la felicità. Senza la gratitudine, rischierei di invidiare ciò che non ho. Mancanza contro abbondanza.

È facile dimenticare di essere grati o soddisfatti di ciò che si ha mentre rincorro un nuovo desiderio.

Esprimo gratitudine in ogni ambito della mia vita. Innanzitutto, se sono infelice in una qualsiasi situazione, trovo un modo per uscirne. Per farlo, cerco e trovo gli elementi della mia vita attuale di cui sono soddisfatto. Può essere qualsiasi cosa, da un respiro profondo a una risata sincera con un amico ad un film commovente.

Prima di cercare qualcosa di meglio, cerco attivamente la mia felicità. In qualsiasi situazione mi trovi, ho sempre un motivo per essere grato.

Oggi sono stato in palestra e sono stato grato in questo momento per l'incredibile resistenza del tuo corpo e le mie capacità. Sono grato per il fatto di poter migliorare la mia salute con qualche semplice accorgimento nella mia vita quotidiana. Sono grato perché posso immaginare quanto miglioreranno il mio aspetto e la mia salute.

Sono grato per aver imparato a vivere secondo le tue possibilità, sono grato per aver imparato ad essere paziente e tenace, sono grato anche al lavoro e colleghi che mi rendono la vita complicata, ma se penso a tutti gli altri aspetti meravigliosi della tua vita, mi sento più sereno anche se devo lottare:

Quando apprezzo ogni giorno, vivo una vita più felice.

Quando sono grato miglioro anche il mio umore temporaneo, avverto che mi dono anche attributi di base come un'energia superiore e più mirata, maggiore intelligenza emotiva, un atteggiamento di tolleranza che ti consente di lasciar correre, meno sentimenti di depressione, meno ansia che fomenta le tue preoccupazioni, più sentimenti di connessione sociale, migliore qualità del sonno e la consapevolezza che ho tutto.

In questi giorni, mesi e anni sto imparando come la gratitudine sia fondamentale nel mio percorso verso la realtà che desidero creare. Sto imparando a focalizzare la mia energia in modo da essere felice nel presente e non avere mai l'impressione che la vita mi stia scivolando tra le dita. Sto imparando ad essere più positivo e, di conseguenza, essere più sano, così da dare sempre il meglio di te. Esprimo la mia gratitudine ogni giorno ed essere

orgoglioso del nuovo significato della mia vita. Non aspetto più che i miei sogni si realizzino da sé. Non esito a scoprire il vero potenziale e a crearmi la vita che desidero.

Sii grato ogni giorno. Troverò sempre qualcosa di cui essere grato e, così facendo, si presenteranno nuove opportunità per creare ciò che voglio.