

Harjoitus: Kiitollisuuspäiväkirja

Kiitollisuuspäiväkirja on harjoitus, jonka avulla huomiota lähdetään tietoisesti ja systemaattisesti kiinnittämään hyvään. Käytännössä kiitollisuuspäiväkirjan kirjoittamisessa on kyse kiitollisuuden aiheiden listaamisesta.

Kiitollisuuspäiväkirjan tekeminen sopii kaikille, jotka haluavat tietoisesti vaikuttaa oman mielen hyvinvointiin ja kehittää ajatteluaan myönteisempään suuntaan.

Kiitollisuuspäiväkirjan avulla on myös mahdollista tunnistaa paremmin itselle hyvinvoinnin kannalta merkityksellisiä asioita ja löytää näin keinoja niiden vahvistamiseksi.

Kiitollisuuspäiväkirjan kesto on tyypillisesti noin kaksi viikkoa tai hieman pidempään, ja sitä on tarkoitus työstää joka päivä. Päätä ensimmäisenä ajankohta, jolloin kirjoitat kiitollisuuspäiväkirjaa. Kirjoittamisessa tekniikka on vapaa ja voit itse valita välineen, joka sopii sinulle parhaiten. Kiitollisuuspäiväkirjaa voi kirjoittaa esimerkiksi puhelimen tai tietokoneen muistiinpanoihin. Tärkeää on, että päivään liittyvien huomioiden kirjaaminen onnistuu näppärästi itselle luontevassa paikassa.

1. Kiitollisuuspäiväkirjan kirjoittaminen

Kiitollisuuspäiväkirjan ei tarvitse olla pitkä. Se voi olla esimerkiksi ranskalaisin viivoin tehty luettelo kuluneen päivän asioista, joista on kiitollinen. Merkintöjen kirjoittamisessa voi käyttää apuna esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:

- Mikä asia tai tilanne sujui tänään hyvin?
- Mikä positiiviseksi mieltämäsi asia kiinnitti tänään huomiosi?
- Saitko positiivista palautetta, kehuja tai kiitoksia kaverilta, proffalta tai perheenjäseneltä? Millaista?
- Miten edistit jotakin opintoihin tai työhön liittyvää tehtävää tai asiaa tänään?
- Mikä päivän keskusteluista jäi mieleesi erityisen mielekkäänä? Miksi?
- Millaisia asioita muille ihmisille tapahtui päivän aikana, jotka ilahduttivat myös sinun mieltäsi?
- Miten jokin tekemäsi pienikin asia vaikutti positiivisesti muihin ihmisiin, eläimiin, luontoon tai johonkin muuhun isompaan kokonaisuuteen?

2. Reflektointi

Kun olet kirjoittanut kiitollisuuspäiväkirjaa määrittelemäsi ajan, pysähdy pohtimaan ajatuksiasi seuraavien kysymysten avulla:

- Mitä kiitollisuuspäiväkirjan kirjoittaminen tuntui?
- Minkälaisia asioita huomaat, että kiitollisuuspäiväkirjasta nousee esille? Millaisia teemoja mahdollisesti havaitsit?
- Mitä esille nousevat asiat voisivat kertoa sinusta, tavastasi toimia tai tärkeäksi kokemistasi asioista?
- Miten voisit lähteä lisäämään kiitollisuutta synnyttäviä asioita arkeesi?
- Mikä on asia, jota haluaisit ensimmäisenä lähteä vahvistamaan? Miten voisit lähteä liikkeelle tämän asian kanssa? Kuka voisi sinua tukea tässä?