



LUNA CADOURILOR!

Se spune că luna Decembrie este luna cadourilor! Eu cred ca ne oferă oportunitatea să ne reamintim cine suntem și care sunt persoanele importante/semnificative în viața noastră.

Aleg, în acest articol, să vă spun o poveste care să vă facă puțin să reflectați la viața voastră, să fiți recunoscători pentru tot ce aveți și nu triști pentru ce credeți că ați putea avea.

De multe ori, în cadrul ședințelor de consiliere, îndemn studenții să scrie aspecte pentru care sunt recunoscători, și de multe ori am surpriza să observ că este foarte greu să găsească ceva. De multe ori oferă variante social acceptate sau recunoscute ca putând fi semne de recunoștință, însă ei sunt blocați într-o realitate în care numai „rele” se întâmplă, nimeni nu-i înțelege și aproape toți sunt împotriva lor.

Povestea de mai jos consider că este destul de sugestivă pentru a putea înțelege recunoștința și reversul ei:

- O poveste reală spune că într-un orașel din America, trăia un om care s-a îmbogățit din petrol. Dorind să sprijine localitatea unde s-a născut și a crescut a făcut un gest surpriză. De Crăciun, în fiecare an, fiecare om din cei 10.000 – 15.000 de locuitori primea acasă un plic cu o suma de bani de la prietenul nostru.

Asta s-a întâmplat an de an, timp de 5-6 ani.

Între timp, copiii omului au crescut și a venit vremea să se ducă la facultate. Tatăl s-a gândit că poate întrerupe tradiția cu plicurile de Crăciun pentru a le cumpăra copiilor un apartament și a le plăti facultatea. Așadar, în acel an...nimeni nu și-a mai primit plicul cu bani acasă. Mai întâi au crezut ca e doar o întârziere, apoi au început să se enerveze, iar după o săptămână de la Crăciun au intrat în panică. Oare nu-și vor mai primi banii ?

După o discuție la cârciumă...încet încet tot mai mulți locuitori s-au îndreptat către casa unde locuia cel care îi ajutase atâția ani. Au început să vocifereze, au venit cu bannere, lozinci și pancarte. Într-un final omul nostru iese din casă și încearcă să le explice situația :

– Dragii mei, acum am doi copii mari, trebuie să îi dau la universitate, să le cumpăr o casă, să își continue și ei studiile, să am grijă de viitorul lor.

La care toata gloata a raspuns în cor :

Pai tu îți dai copiii la facultate pe banii noștri ? –

Povestea de mai sus spune istoria unei comunități care a considerat ca ceea ce au primit li se cuvinte și nu s-au gândit niciodată să ofere ceva înapoi, recunoștința! Tu, prin unele din experiențele tale te regăsești în povestea de mai sus?

Dacă da, înseamnă că este nevoie să-ți faci o autoevaluare și să-ți dai seama ce te-a blocat să fii recunoscător. Poate tocmai pentru că te-ai concentrat prea mult pe aspectele neplăcute ale vieții tale, încât ai uitat să privești la cei care te sprijină și ți-au oferit un ajutor, oricât de mic?

Lipsa recunoștinței te ține blocat într-un univers în care privești mereu în jur, observi ce n-ai tu, dar oare te-ai uitat și la ce n-au alții dar ai tu?



Pentru a te sprijini în descoperirea aspectelor pentru care ai putea fi recunoscător, îți ofer câteva exemple: integritatea fizică și psihică, suportul acordat de persoane în momente cheie ale existenței tale, oportunități care se ivesc, oameni care te iubesc, ai toate resursele de care ai nevoie pe planetă, trăiești într-o țară liberă, ți-ai cunoscut bunicii, ți-ai depășit o serie de temeri, ai o intuiție bună...și lista poate continua.

Îți recomand să continui acest exercițiu și să încerci să identifici tu 10 aspecte din viața ta pentru care poți fi recunoscător.

Mai departe, pentru a-ți exersa recunoștința, mai poți încerca următoarele exerciții:

1. Fă o lista cu 5 persoane cărora le poți fi recunoscător.
2. Concentrează-te pe aspectele pozitive ale vieții tale și descopera cine a avut cea mai mare influență în formarea ta și fii recunoscător!
3. Alege o situație neplăcută și găsește aspectele pozitive și apoi fii recunoscător pentru lecția învățată!
4. La sfârșitul fiecărei zile găsește 5 lucruri pentru care poți fi recunoscător. Caută valoare în lucruri simple, care poate nu sunt foarte vizibile, par a se întâmpla de la sine.

Dacă vei parcurge aceste exerciții o perioadă mai lungă de timp, percepția ta asupra propriei persoane, asupra celor din jur și asupra vieții s-ar putea îmbunătăți semnificativ! Fii perseverent, atent cu tine și cu ceilalți!

!!!! Nu te limita doar la a conștientiza recunoștința, exprim-o prin fapte!

Luca Andra Gabriela,
Psiholog și Consultant în Carieră
Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră (CCOC)