

سپاسگزاری و منافع آن

” هرگز اجازه ندهید، آرزوها و اهداف محقق نشده و چیزهایی را که ندارید، باعث فراموشی داشته‌های ارزشمند شما شود. همیشه و در هر زمان سپاسگزار داشته‌های خود باشید.“

سپاسگزاری (Gratitude) چیست ؟

تقویت عادت سپاس برای هر پدیده خوبی که در زندگی ما وجود دارد و سپاس مستمر و بی‌پایان از این خوبی‌ها چه بزرگ و چه کوچک نظیر :



- ✓ داشتن شغل
- ✓ داشتن خانواده
- ✓ داشتن همسر خوب
- ✓ داشتن فرزند خوب
- ✓ داشتن محیط کار مناسب
- ✓ داشتن همکاران خوب

را سپاسگزاری گویند.

منافع سپاسگزاری چه هستند؟

سپاسگزاری منافع بی‌شمار دارد که برخی از آن‌ها به صورت تیتروار ذکر می‌شوند:

- | | |
|----------------------------------|--------------------------|
| ✓ ایجاد احساس خوب | ✓ پیشگیری از افسردگی |
| ✓ زیباتر به نظر آمدن | ✓ آرامش و خواب خوب |
| ✓ راهبری و مدیریت بهتر | ✓ شادمانی |
| ✓ تصمیم‌گیری موثر | ✓ مراقبت بیشتر از سلامتی |
| ✓ دستیابی سریع‌تر به اهداف | ✓ سلامت روانی و جسمانی |
| ✓ افزایش بهره‌وری و بهبود عملکرد | ✓ خوش‌بینی |
| ✓ تحکیم دوستی‌ها | ✓ اعتماد به نفس |
| ✓ تمرکز بر دایره توانمندی‌ها | ✓ کنترل احساسات خود |
| ✓ دوری جستن از دایره نگرانی‌ها | ✓ ارتباطات بهتر |
| ✓ مثبت‌اندیشی | ✓ دوست داشتنی‌تر شدن |
| ✓ تاثیرگذاری بر دیگران | ✓ آینده کاری بهتر |
| | ✓ عمر بیشتر |
| | ✓ افزایش سطح انرژی |



” همیشه سپاسگزار داشته‌هایتان باشید“