



onneliknaine.ee

Tänulikkus

*"Ei ole õnnelikud need, kes on tänulikud, vaid tänulikud on need, kes on õnnelikud." –
Francis Bacon*

Tänulikkus ei tähenda, et kõik on hästi.

On päevi, kus ei olegi lihtne midagi head märgata.

Üks viis head märgata ja endale nähtavaks teha on tänupäeviku pidamine.

Siin on mõned küsimused, mis võivad Sind selles toetada:

Üldised küsimused

- Mille eest olen täna tänulik?
- Mis tegi tänase päeva eriliseks?
- Milline väike asi tõstis täna mu tuju?
- Kellele võiksin täna tänulik olla?
- Mis on üks asi, mida ma täna enda jaoks tegin?

Küsimused erinevate eluvaldkondade kohta

- **Tervis:** Kuidas ma täna oma keha eest hoolitsesin?
- **Suhted:** Milline positiivne suhtlus mul täna oli?
- **Töö või õpingud:** Mis mul täna hästi läks?
- **Loovus:** Kuidas ma täna oma loovust väljendasin?
- **Loodus:** Mis mulle täna looduses silma jäi?



onneliknaine.ee

Küsimused süvenemiseks

- Millise õppetunni ma täna sain?
- Kuidas ma saan homme olla rohkem tänulik?
- Mis on see üks asi, mida tehes ma end homme paremini tunnen?

Nõuanded tänupäeviku pidamiseks

- **Ole konkreetne:** täpsusta, mille eest Sa tänulik oled. Nii on sellel suurem mõju.
- **Tee seda iga päev:** isegi kui päev on raske, võid leida ühe asja, mille eest tänulik olla.
- **Ole avatud:** kirjuta üles oma mõtted ja tunded.
- **Vaata aeg-ajalt tagasi:** see aitab märgata, mis on ajas muutunud.

Teaduspõhi

Robert A. Emmons ja Michael E. McCullough uuringud on näidanud, et tänupäeviku pidamine suurendab positiivseid emotsioone ja eluga rahulolu.

Hoia meeles, et tänupäevik on isiklik ja ainult sinu jaoks. Oluline on leida küsimused, mis kõnetavad just Sind ja aitavad Sul märgata seda, mis on hästi.