



به روش خودت انجام بده

روش‌های مختلفی برای تمرین قدردانی وجود دارد. می‌توانید وقتی برای وعده‌های غذایی کنار خانواده نشسته‌اید، آنچه را که در طول روز باعث خوشحالی و شکرگزاری‌تان شده است برای آنها تعریف کنید.

می‌توانید قبل از خواب به سه چیز خوب فکر کنید.

قدردانی‌ها را روی تکه‌های کاغذ بنویسید و آنها را در یک شیشه بریزید تا هر زمان که دوست دارید، بخوانید.

یادتان باشد وقتی دیگران باعث خوشحالی شما شده‌اند، از آنها تشکر کنید.

خلاق باش

این کاملاً به شما بستگی دارد که از چه چیزی به عنوان دفترچه قدردانی خود استفاده می‌کنید. می‌توانید یک انبوه کاغذ اضافه و ناکارآمد را جمع کنید، سوراخ کنید و آنها را با روبان به هم ببندید. می‌توانید دفتر ویژه‌ای برای نوشتن قدردانی بخرید یا در تقویم‌هایی که جایی برای نوشتن دارند، یادداشت‌های روزانه‌تان را بنویسید. می‌توانید از دفترچه یادداشت استفاده کنید. مهم نوشتن این قدردانی‌هاست، نه چیزی که روی آن می‌نویسید. وقتی در این زمینه خلاق باشید، تجربه بهتری به دست می‌آورید.