

Dziennik wdzięczności

Najkrótsza droga do szczęścia

Jakub Bator

Jestem głęboko przekonany, że każdy z nas chce być szczęśliwy i wszystko to, co robimy, robimy właśnie po to, żeby osiągnąć szczęście. Zarabiamy, pracujemy, żenimy się/ wychodzimy za mąż, modlimy się, niczym Kubuś Puchatek - "nic nie robimy" – właśnie po to.

Dróg do szczęścia jest wiele. Ale jak pokazuje doświadczenie mnichów, zakonników, filozofów, a dziś potwierdzają to badania naukowe psychologów – najkrótsza z nich to droga wdzięczności.

W tej króciutkiej książeczce, chcę Cię o tym przekonać. Jednocześnie nie chcę, abyś uwierzył mnie, albo innym przywoływanym tu osobom, na słowo. Chcę Cię namówić na 21 dniowy eksperyment z wdzięcznością. Piszę z nadzieją, że po tych 21 dniach okazywanie wdzięczności stanie się twoją codziennością. Szczęśliwszą codziennością.

I. Nieszczęśnicy z Harvardu

Zacznę od obalenia mitu, który stanowić może największą przeszkodę w drodze do szczęścia. Otóż, osiągnięcie celów, które postrzegamy jako sukces, nie daje nam szczęścia. Shawn Achor, autor książki *The Happiness Advantage*, przez 12 lat pracował na Harvardzie badając, jak poziom szczęścia wpływa na osiągnięcie sukcesu. Achor pracował na uniwersytecie Harvarda także jako doradca studentów. Co roku obserwował, jak bardzo szczęśliwi są nowo przyjęci studenci. Cieszyli się z tego, co osiągnęli - zostali studentami jednej z najlepszych szkół na świecie. Mogą mieszkać w świetnym kampusie, codziennie spotykając wybitnych profesorów i inteligentnych studentów. Jednak po dwóch tygodniach po tym poczuciu szczęścia nie było już ani śladu. Ich mózgi zajęły się problemami, trudnościami w nauce, rywalizacją...

Zakładamy, że nasze szczęście jest uzależnione od warunków zewnętrznych. Achor natomiast twierdzi, że jedynie 10% naszego szczęścia od nich zależy. 90% szczęścia w dłuższej perspektywie czasu zależy od tego, jak postrzegamy naszą rzeczywistość.

Działamy napędzani przekonaniem, że jeśli tylko będziemy ciężko pracować, wtedy osiągniemy sukces, i dopiero wówczas będziemy szczęśliwi. Tyle, że to nieprawda. Nasz mózg zaraz po tym jak zarejestruje poziomy: "sukces", "osiągnięcie", natychmiast podnosi

poprzeczkę wyżej. Na pewno doświadczyliście tego i dobrze znacie to uczucie. Kiedy po raz pierwszy wsiadłeś na rower, byłeś szczęśliwy, że w ogóle jedziesz. Później cieszyło cię przejechanie 1 km. Potem to wszystko stało się trywialne. Być może przejechanie 50 km byłoby jeszcze wyczynem, ale... I tak jest ze wszystkim. Masz dobrą pracę, szukasz lepszej. Jesteś w dobrej szkole – chcesz się dostać na jeszcze lepsze studia. Jesteś na świetnych studiach – musisz świetnie zdać egzaminy. Ten wyścig nigdy się nie kończy. To jak próba gonienia znikającego punktu na horyzoncie. Szczęście zaś zepchnęliśmy za horyzont.

Przeprowadzone przez Achora badania jasno pokazywały, że kiedy ludzie są szczęśliwi to wówczas:

- Ich mózg jest wydajniejszy o 31%. W pozytywnym nastroju lepiej myślimy.
- Sprzedawcy są efektywniejsi o 37%.
- Lekarze są szybsi i dokładniejsi w stawianiu trafnej diagnozy o 19%.

Jak więc można dotrzeć do owego mitycznego stanu "szczęścia", jeśli nie przez sukces? To bardzo proste. Aby przełączyć się na tryb „pozytywny”, wystarczy przez 21 dni wypisywać przynajmniej 3 rzeczy, za które dzisiaj jesteś wdzięczny.

Jak jest to możliwe? Nasz mózg po prostu "przełącza się" na regułę wyszukiwania w świecie

pozytywów, zamiast negatywów i zagrożeń. W końcu ma przecież do wykonania zadanie: wypełnienie dziennika.



II. David - delikatna siła wdzięczności

David Steindl-Rast, dr psychologii z Uniwersytetu Wiedeńskiego, benedyktyn. Jako nastolatek żył w Austrii w czasach okupację niemieckiej i faszyzmu. Poznał więc aż za dobrze jak bardzo świat wokół może być okrutny. Nie mniej jednak niemal całe swoje życie poświęcił przekonując innych, że najprostsza droga do szczęścia wiedzie przez wdzięczność.

Często wpadamy w pułapkę prostego sposobu myślenia i mówimy "Hej, jeśli będę szczęśliwy, wtedy będę wdzięczny!". Ale spójrzmy na innych (trudniej bowiem spojrzeć z dystansem na siebie samego), czy naprawdę Ci, którzy mają – wydawałoby się – wszystko, co potrzebne do szczęścia, zawsze są szczęśliwi? Nie. Każdy z nas mógłby przywołać przynajmniej jedną osobę, którą zna, która ma wiele, ale wciąż goni za czymś więcej. Ciągłe życie w stresie. Bynajmniej nie jest szczęśliwa.

Przywołam tutaj postać Robina Williamsa, bardzo lubianą i doskonale wszystkim znaną. Był on mistrzem osiągnięć, synonimem sukcesu. Wielu przyjeżdża do Hollywood spełnić swoje marzenie o karierze, ale niewielu udaje się je zrealizować – Robinowi Williamsowi się udało. Miał swój program komediowy w telewizji, plasujący się swego czasu na szczytach list oglądalności. Chciał mieć rodzinę, więc ją założył. Chciał zarabiać więcej niż potrafiłby wydać – i mu się to udało. Potem stwierdził, że

telewizja to za mało i zaczął robić filmy. Później chciał być znany nie tylko jako aktor komediowy, więc zdobył Oscara za rolę dramatyczną. I na końcu, kiedy już to wszystko "miał" i "zdobył" wszystko, co było do zdobycia – powiesił się w swoim domu, zostawiając zrozpaczoną żonę i dzieci. Dlaczego? Czy był złym człowiekiem? Nie wierzę w to. Być może zrobił to, ponieważ wierzył w kłamstwo o tym, że "osiągnięcia" oraz "sukces" dają szczęście i spełnienie.

Głos, który nam mówi: „najpierw będę szczęśliwy, najpierw osiągnę cele, a potem będę wdzięczny”, okłamuje nas. Osiągnięcia wyzwalają w nas chęć zdobywania jeszcze więcej, nie wyzwalają w nas wdzięczności.

Wdzięczność rodzi się w nas spontanicznie wtedy, kiedy otrzymujemy za darmo, w prezencie coś, co jest dla nas cenne. Sztuka polega więc na tym, żeby codziennie dostrzegać te wartościowe rzeczy.

Czy powinniśmy być wdzięczny za złe rzeczy, cierpienie, przemoc, wojny? Nie. W żadnym wypadku. Ale nawet tak trudne sytuacje dają możliwość rozwoju. Zwróć uwagę, że podziwiamy właśnie tych, którzy potrafili nauczyć się w trudnych sytuacjach cierpliwości, empatii i hartu ducha. Taka możliwość, czy wręcz szansa kryje się w każdej chwili, która jest nam dana. Możesz być wdzięczny w każdym momencie.

Jeśli przyjrzy się swojemu życiu, zobaczycie jednak, że zwykle składa się ono w większości z wielu dobrych chwil, daje wiele możliwości do radości i do cieszenia się światem wokół nas.

David Steindl-Rast po powrocie z misji w Afryce, gdzie nie było ani bieżącej wody, ani elektryczności, zobaczył jak bardzo może być wdzięczny za kran w łazience i za włącznik światła w swoim pokoju. Przyzwyczajamy się do wielu dobrych rzeczy, przyjmujemy za pewnik fakt, że one są wokół nas i przestajemy być za nie wdzięczni.

II. WDZIĘCZNOŚĆ POZWALA "BYĆ OBECNYM"

Nauka wdzięczności, oprócz szczęścia, daje nam jeszcze jedną bardzo cenną umiejętność, a mianowicie zatrzymania się i bycia w chwili obecnej. Z jakiegoś powodu mamy z tym trudność. Ciągłe biegniemy naprzód. Nawet jeśli jesteśmy w restauracji ijemy świetną kolację, w głowie kłębi nam się lista spraw do załatwienia, problemy do rozwiązania... Dlatego tak ważne jest, żebyśmy zatrzymali się, pomyśleli chwilę i docenili to, co mamy przed sobą. Jeśli będziesz szukał okazji do wdzięczności, jednocześnie nauczysz się skupienia na danej chwili i czerpania radości ze swojego życia.

Słyszałeś może o medytacji i o korzyściach jakie z niej płyną, o tym że pozwala nam "być świadomie w danym momencie"? Albo inaczej mówiąc: "żyć w teraźniejszości"?

Thich Nhat Hanh, buddyjski mnich, kandydat do pokojowej Nagrody Nobla, próbuje wyjaśnić ten stan w następujący sposób: „Wyobraź sobie, że masz ochotę zjeść pyszne ciastko z polewą, kremową masą, cytrynowym aromatem.... Ale ponieważ jesteś obowiązkowy, postanowiłeś, że zanim zjesz ciastko, najpierw pozmywasz naczynia. Zmywając naczynia będziesz myślał o tym pysznym ciastku, o czym więc będziesz myślał faktycznie je jedząc? O trudnych sprawach do załatwienia, o podatku do zapłacenia, o wizycie u

lekarza? Na pewno nie będziesz cieszył się smakiem ciastka.”

1



Wdzięczność otwiera nam drogę do cieszenia się chwilą, do faktycznego wykorzystania tego, co udało nam się osiągnąć. W przeciwnym razie łatwiej pozostaniemy wiecznymi nieszczęśliwymi goniącymi za szczęściem, które zawsze będzie się znajdować "tuż za horyzontem".

Jesteśmy otoczeni przez kulturę, która bardzo ceni osiągnięcia, ale zupełnie pomija docenienie i uznanie tego, co już mamy.

I jeszcze jedno. Dwa uczucia, które nas unieszczęśliwiają to gniew i strach. Dobra wiadomość jest taka, że nie można jednocześnie czuć strachu i wdzięczności. Nie można jednocześnie czuć gniewu i wdzięczności. Dlatego tak bardzo warto praktykować wdzięczność.

Pozwól teraz, że spróbuję napisać, dlaczego tak ważne jest nie tylko "uczucie wdzięczności", ale także prowadzenie dziennika wdzięczności.

¹ <http://fourhourworkweek.com/2007/11/19/dont-like-meditation-try-gratitude-training-plus-follow-up-to-testing-friends-firestorm/> Don't Like Meditation? Try Gratitude Training.

IV. ULOTNA WDZIĘCZNOŚĆ - JAK UCHWYCIĆ TO CO PRZESTAJEMY DOSTRZEGAĆ

Zastanówmy się przez chwilę, dlaczego wdzięczność przychodzi nam tak trudno. Wyobraźmy sobie kogoś, kto właśnie kupił sobie nowe perfumy. Na początku, po każdym spryskaniu się perfumami będzie czuł ich intensywny zapach i będzie zadowolony z tego, jak pachnie, będzie się cieszył, że je kupił. Ale już po paru dniach będzie nowe perfumy ledwo zauważał i coś, co wczoraj było taką miłą nowością, stanie się codzienną rutyną. Żeby znowu poczuć ten zapach, trzeba perfumy odstawić na parę dni.

Dotyczy to także poczucia szczęścia. Każdy ma jakieś powody do zadowolenia, pracę, może kogoś, kto się o nas troszczy, dach nad głową, środki, żeby zapewnić utrzymanie siebie i swojej rodziny, bieżącą wodę w kranie. Bardzo szybko jednak zaczynamy obecność tych rzeczy traktować jako rzecz oczywistą, przyzwyczajamy się do nich. Jak mówi stare porzekadło: nie wiesz, co posiadasz, dopóki tego nie stracisz.²

Dr Robert Emmons z University of California at Davis i Dr. Michael McCollough of Southern Methodist University in Dallas przeprowadzili badania na grupie wolontariuszy na temat prowadzenia dziennika

² Richard Wiseman. „59 sekund. Pomyśl chwilę, zmień wiele”.

wdzięczności. Badani podzieleni zostali na trzy grupy i zostali poproszeni o prowadzenie krótkiego dziennika oraz zapisywanie wybranych faktów raz w tygodniu. Pierwsza grupa wymieniała pięć rzeczy, za które byli wdzięczni, druga pięć niemiłych wydarzeń, a trzecia pięć wydarzeń minionego tygodnia.³

Grupa "wdzięczności" zapisywała wspomnienia o pięknych zachodach słońca, sympatycznych sprzedawcach i spotkaniach z przyjaciółmi; grupa „niemiłych” o niesprawiedliwych szefach i korkach w mieście; „zwyczajni” odnotowywali godziny pracy i to, co zjedli na śniadanie.

Badania wykazały, że codzienne ćwiczenie wdzięczności, przyniosło zwiększony poziom entuzjazmu, determinacji w działaniu, optymizmu i energii. Co więcej, w grupie tej odnotowano mniejszy poziom depresji, stresu, natomiast większą chęć do pomagania innym i większą systematyczność oraz skuteczność w osiągnięciu osobistych celów. Ludzie, którzy odczuwali wdzięczność, odczuwali także więcej miłości.

Jakby tego było mało, badania mówią o "pozytywnym cyklu odbierania życzliwości", ponieważ

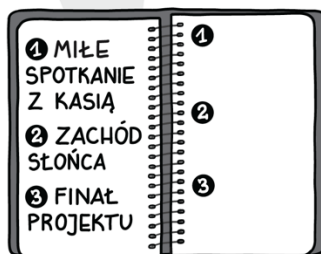
³ R.A. Emmons i M.E. McCullough, Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life, „Journal of Personality and Social Psychology” 2003, t. 84, s. 377–389.”

okazywanie wdzięczności przez jedną osobę, zachęcało innych do tego samego. Wdzięczność jest zaraźliwa. (w tym miejscu przypomniało mi się inne powiedzenie "pamiętaj, że krytyka jest jak pocztowe gołębice, zawsze znajdzie drogę, żeby do Ciebie wrócić").

Jak zatem osiągnąć "stan wdzięczności"? Jest na to kilka sposobów, jeden z nich to droga przez medytację, inny to model nienarzekania. Ale ten, który ja proponuję, to prowadzenie dziennika wdzięczności, który trzymasz w rękach. W mojej ocenie, ten sposób jest najprostszy.

V. PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI, JAK PROWADZIĆ DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

JAK PROWADZIĆ DZIENNIK?



Usiądź w miejscu, gdzie będziesz miał 5 minut spokoju.

Zadaj sobie pytanie "Za co jestem dziś wdzięczny"?
Odpowiedź można uzyskać, pomagając sobie mniejszymi pytaniami:

- Co uważam za pewnik, a co wcale nie jest oczywiste? (miłość dzieci, żony, ciepłą wodę w kranie?)
- Jakie szanse, okazje mam dzisiaj do wykorzystania?
- Związki, relacje w moim życiu, które mi pomagają? Jakie wsparcie, pomoc kogoś/czegoś, pozwoliła mi dotrzeć tu, gdzie jestem?
- Chwile, sprawy małe i dobre (kawa, szarlotka, zachód słońca...)?
- Co wyjątkowego wydarzyło się wczoraj?

Zapisz odpowiedź na przynajmniej trzy punkty.

Potraktuj te pytania jako pomoc, punkt wyjściowy, ale gorąco Cię zachęcam do pisania o tym, co akurat tego dnia przyjdzie Ci do głowy.

Na początku spróbuj tak, jak brat David Steindl-Rast, przypominać sobie o tym, że 2/3 świata musi się obyć bez tego, co możesz traktować jako oczywiste - jak np. woda w kranie.

Żeby nabrać odpowiedniej perspektywy na to co dzieję się wokół nas, warto spojrzeć nieco dalej i wyrzeć poza Europę. Z Raportu SEDA *Ocena zrównoważonego rozwoju gospodarczego 2016*, przeprowadzonego przez międzynarodową firmę doradczą Boston Consulting Group, który objął swoim zasięgiem 149 państw całego świata, dowiesz się że: "Polska, w ocenie SEDA, znajduje się na 30. miejscu na świecie (pod względem jakości życia)- zdecydowanie wyżej, niż wynikałoby to z poziomu PKB przypadającego na mieszkańca (pod względem PKB per capita w 2015 r. wg Międzynarodowego Funduszu Walutowego Polska znajdowała się na 43 pozycji na świecie)".⁴

Docenianie tego co traktujemy za pewnik. Dotyczy to także, a może przede wszystkim, spraw niematerialnych, związków, ludzi, którzy nas otaczają, możliwości i szans, na jakie natrafiamy.

Tylko tyle. Przez 21 dni. Codziennie.

Moje doświadczenie (jakiś pomysł na inny tytuł?)

⁴ <http://wyborcza.biz/Gielder/1,132329,20430568,bcg-polska-na-30-miejscu-w-swiecie-pod-wzgleciem-jakosci-zycia.html> W raporcie dotyczącym 149 państw świata analitycy Boston Consulting Group uwzględnili takie wskaźniki jak PKB, stabilność gospodarki, sytuacja na rynku pracy, jakość edukacji i opieki zdrowotnej, infrastruktura, administracja, zrównoważenie dochodów, społeczeństwo obywatelskie i stan środowiska naturalnego.

Do prowadzenia dziennika używałem kilku różnych narzędzi elektronicznych i tradycyjnego notatnika. Najlepsze aplikacja to Day One, zaprojektowana od początku do końca jako "dziennik" Day One daje wyjątkową przejrzystość i poczucie tego, że jesteś tutaj właśnie po to aby pisać. Ale oczywiście możesz używać jakiegokolwiek notatnika jaki masz w swoim telefonie. Plusem tego rozwiązania jest to, że zawsze masz go pod ręką.

Najlepsze emocje pojawiały się gdy korzystałem ze zwykłego notatnika i pióra. Daje to poczucie wytchnienia, ucieczki od elektronicznego hałasu i zabiegania. Jest też coś niepowtarzalnego w fizycznym kontakcie ręki, pióra i kartki papieru. Daje to też większą swobodę, miejsce na kreatywność, możemy po prostu coś narysować, łatwiej zakreślić, podkreślić, napisać cały akapit pochylony itp.

Kolejną moją obserwacją było to, że dużo łatwiej było mi prowadzić dzienniki, jeśli miałem przygotowane pytania, na które powinienem odpowiedzieć. Mogłem to robić używając aplikacji Day One. Kopiuje codziennie ten sam wzór pytań i odpowiadałem na nie. To znacznie podniosło ilość wpisów i ich obszerność. Łatwiej realizuję się nam zadanie, kiedy mamy poczucie, że część pracy jest już za nami, niż kiedy musimy zaczynać od zera. (Ta psychologiczna reguła wykorzystywana jest często w marketingu. Dlatego np. dostajesz kartę lojalnościową

sklepu czy stacji benzynowej z "przyznanymi 100 pkt na strat" itp.)

Jeśli idzie o "stan ducha i umysłu" przed i po notowaniu wdzięczności. Już po kilku dniach zacząłem dostrzegać jak moje samopoczucie poprawia się zaraz po zapisaniu tego za co jestem wdzięczny. Ta różnica była szczególnie znacząca w sytuacjach stresu, niepokoju. Te kilka minut namysłu nad tym jakim tak naprawdę jestem szczęściarzem wytracało mnie z trybu narzekania. Zdałem sobie sprawę jakim nieporozumieniem jest narzekanie na śnieg na drogach, wypełniony kalendarz, chmury za oknem, problemy w szkole dzieci, natłok obowiązków w pracy. Czy naprawdę są to problemy, które nie pozwalają mi prowadzić pełnego, szczęśliwego życia?

Po kilku tygodniach prowadzenia dziennika "przytapałem" się na tym, że przez chwilę zatrzymuję się i ciesze się z widoku mijanego wzgórza Wawelskiego, Bracką - tym razem zalaną słońcem, zapachem kawy... Mózg wpada w tryb "znajdź to za co możesz być wdzięczny" i działa na autopilocie. Nie zrozumcie mnie źle, nie jest to stan bezustannego skupienia na pozytywach. Ale wcześniej nie robiłem tego wcale, albo niezmiernie rzadko. Teraz dzieje się to kilka razy na dzień.

Tak więc, gorąco polecam ;)

Post Scriptum czyli DZIENNIK SPRAW RÓŻNYCH

Prowadzenie dziennika jako zapisu spraw różnych, które kręcą się w twojej głowie przynosi coś w rodzaju ulgi. Dlatego zachęcam Cię do jeszcze jednej rzeczy. Rób to tylko pod warunkiem, że masz ochotę i wzbudza to w Tobie entuzjazm. Jeśli nie, ogranicz się jedynie do elementu "wdzięczności". Do tego się zmusz przez 21 dni.

Pisz, cokolwiek siedzi Ci w głowie. To, czym mógłbyś się podzielić z przyjacielem, ale nie masz czasu na spotkanie, albo obawiasz się czyjeś oceny. Pamiętaj, że nikt nie będzie tego czytać. Nie staraj się zachowywać odpowiedniego stylu, logiki... Po prostu pisz. Te zapiski nie mają rozwiązać problemu. Mają pomóc uspokoić szum w twojej głowie, dać szansę na skupieniu się na jednej rzeczy na raz.

Przeczytaj, co o "terapeutycznym pisaniu" mówi nauka. Cytat pochodzi z książki Richarda Wiseman *59 sekund. Pomyśl chwilę, zmień wiele*:

"W kilku projektach badawczych ludzie, którzy doświadczyli niegdyś bolesnego przeżycia, prowadzili dziennik, w którym przez kilka minut dziennie opisywali swoje myśli i emocje, dotyczące tego właśnie wydarzenia. Na przykład w jednym z eksperymentów uczestnicy, którzy właśnie zostali zwolnieni z pracy, pisali, co myślą

i czują w związku z utratą pracy i jak zwolnienie wpłynęło na ich życie zawodowe i prywatne. Chociaż te ćwiczenia w pisaniu były krótkie i proste, wyniki badań ujawniły, że u prowadzących dziennik nastąpiła wyraźna poprawa samopoczucia fizycznego i psychicznego. Ich problemy zdrowotne się zmniejszyły, mieli wyższą samoocenę i czuli się szczęśliwsi. Dało to psychologom do myślenia. Dlaczego mówienie o bolesnych doświadczeniach nie przynosi większych efektów, ale pisanie o nich daje tak duże korzyści?

Z psychologicznego punktu widzenia pisanie i mówienie to czynności całkowicie odmienne. Wypowiedź ustna może być beładna, pozbawiona struktury, nawet chaotyczna. Za to pisanie wymaga stworzenia porządku opowiadania, który pomaga ludziom zrozumieć, co ich spotkało, i znaleźć rozwiązanie problemu. Podsumowując: mówienie może potęgować poczucie zagubienia, podczas gdy pisanie wymusza przyjęcie bardziej systematycznego i konkretnego sposobu myślenia.

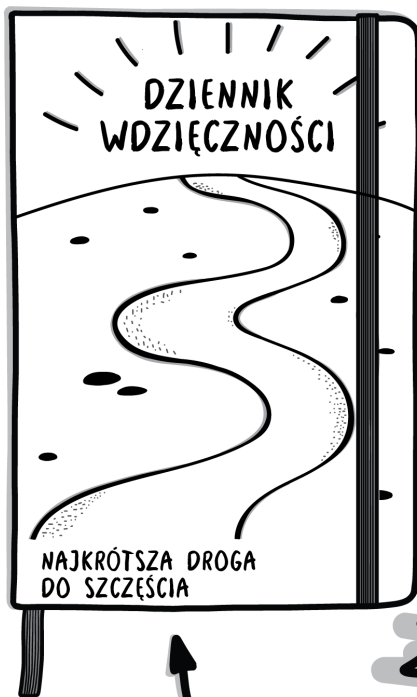
Takie postępowanie może więc pomóc tym, którzy przeżyli w życiu naprawdę ciężkie chwile, ale czy może również pomóc „ale czy może również pomóc w zwyczajnym osiągnięciu szczęścia? Wyniki trzech projektów badawczych dowodzą, że jak najbardziej tak.”

Tutaj także możesz wykorzystać pytania pomocnicze:

- Co się dzisiaj wydarzyło?
- Czego się nauczyłem (Co dzisiaj czytałem, co chcę zapamiętać, refleksje...)?
 - Jak się czuję (wesoły, smutny, szczęśliwy, przytłoczony...)?
- Jak mam plany na jutro/resztę dzisiejszego dnia?

PISZ!

RYSUJ!



ZAKREŚL!

PODKREŚL!

Dziennik wdzięczności

- *Co uważam za pewnik, a co wcale nie jest oczywiste?
(miłość dzieci, żony, ciepłą wodę w kranie, prąd w gniazdku?)*

- *Jakie szanse, okazje mam dzisiaj do wykorzystania?*

- *Związki, relacje w moim życiu, które mi pomagają?
Jakie wsparcie, pomoc kogoś/czegoś, pozwoliła mi dotrzeć tu, gdzie jestem?*

- *Chwile, sprawy małe i dobre (kawa, szarlotka, zachód słońca...)?*
 - *Co wyjątkowego wydarzyło się wczoraj?*

Przypisy:

Emmons, R.A., & McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377–389.

Emmons, R.A., & McCullough, M.E. (2004). *The psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press.

Źródła: *Gratefulness, the Heart of Prayer, An Approach to Life in Fullness*, by David Steindl-Rast. Ramsey, NJ: Paulist Press, 1984.

TED Talk "Want to be happy? Be grateful"

M.E. McCullough, L.M. Root i A.D. Cohen, Writing About the Benefits of Interpersonal Transgression Facilitates Forgiveness, „*Journal of Consulting and Clinical Psychology*” 2006, t. 74, s. 887–897.”

Wpis z książki: Richard Wiseman. „59 sekund. Pomyśl chwilę, zmień wiele”.

Podsumowanie badań w książce: S.J. Lepore i J.M. Smyth (red.), *The Writing Cure: How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being*, Washington 2002.