



RESURSĂ • POTENȚIAL UMAN

Recunoștința și echilibrul percepției

Nimic nu e doar pozitiv sau doar negativ. E o chestiune de echilibru.



Mintea noastră etichetează rapid: bun sau rău, dorit sau nedorit. Dar majoritatea lucrurilor au, în același timp, și o față, și cealaltă. Recunoștința și reîncadrarea ne ajută să vedem imaginea întreagă și să ne liniștim.

Ce spune cercetarea

Psihologul Robert Emmons a studiat recunoștința timp de peste un deceniu. Într-un experiment devenit clasic, oamenii care au ținut un jurnal de recunoștință, notând



lucrurile pentru care erau recunoscători, au raportat mai mult optimism, mai multă satisfacție în viață, stări mai bune și mai puține simptome fizice decât cei care notau nemulțumiri sau evenimente neutre. În plus, au făcut și mai mult progres către propriile obiective. Efectele s-au văzut la oameni de la 8 la 80 de ani.

Lentila lui Demartini: orice eveniment are și beneficii, și costuri. Minte se agită când vede o singură față și se liniștește când le vede pe amândouă. Recunoștința nu înseamnă să negi ce e greu, ci să nu te oprești doar la partea grea.

Exercițiu în două părți

1 Jurnalul de recunoștință: seara, notează trei lucruri specifice pentru care ești recunoscător azi. Nu generalități, ci momente concrete.

2 Echilibrul percepției: ia o situație pe care o etichetezi drept „rea” și caută trei beneficii ascunse. Apoi ia una „bună” și caută trei costuri reale. Scopul nu e să le inversezi, ci să le vezi întregi.

Notă: Material informativ și educativ. Dacă treci printr-un moment greu, echilibrul percepției nu înlocuiește sprijinul de care ai nevoie. Pentru un proces ghidat, programează o ședință.