



A hálaérzet boldogabbá és egészségesebbé tesz bennünket

Érdekes cikk jelent meg az egészségüggyel, táplálkozással, természetes életmóddal, holisztikus orvostudománnyal foglalkozó Daily Health Post elnevezésű

Szerző: Solymosi Judit (2020-01-17)

1 / 5 oldal | © Katolikus.ma

Jelen kiadvány tartalmául a Katolikus.ma cikke szolgál, mely a <https://katolikus.ma/a-halaerzet-boldogabba-es-egeszsegesebbe-tesz-bennunket/> internetes címről származik. A cikket 2021-01-23 dátummal egy médiamissziós lelkületű Tisztelt Olvasónk töltötte le, létrehozva a jelen pdf vagy papír alapú kiadást, akinek ez úton is köszönjük az ilyen formában történő terjesztést. Mindent Isten nagyobb dicsőségére!

portálon, még júliusban. A neurológiával foglalkozó szakemberek szerint, amikor azt mondjuk: „köszönöm”, akkor – ha valóban érezzük a hálát, és nem csak udvariasságból fogalmazunk így – ténylegesen boldogabbak és egészségesebbek leszünk. A hálaérzés csökkenti az aggodalmainkat és a depressziót, továbbá javítja az alvást, csökkenti a fáradtságérzést, a gyulladásra való hajlamot, sőt a szívinfarktus kockázatát is. Ráadásul kisugárzásunk másokra is hat a környezetünkben, megsokszorozva ezáltal a pozitív hatást. A hála kifejezése így például a házasságban is jótékony hatással bírhat. Ha a folytonos kritizálás helyett hálával fordulunk házastársunk felé, azzal érzékeltetjük, milyen fontos és értékes ő a számunkra.

A Clinical

Psychology Review-ban a témáról megjelent tudományos cikk a hálát nem csupán olyan érzésként értelmezi, amely a másoktól kapott segítség nyomán ébred bennünk, hanem olyan általánosabban vett hozzáállásként, amelyben értékelni tudjuk az élet pozitív dolgait. A brit és amerikai kutatók szerint a hála megerősíti a kapcsolatokat és könnyebbé teszi az új kapcsolatok kialakítását. A klasszikus hálaadó gyakorlatok közül a legismertebb az, amikor írásban jegyezzük fel minden este azt a három dolgot, amiért hálát éreztünk azon a napon. A kutatásban résztvevők élvezetesnek és személyiségüket megerősítőnek

Szerző: Solymosi Judit (2020-01-17)

2 / 5 oldal | © Katolikus.ma

találták ezt a gyakorlatot, amelyet a kutatás végeztével is folytatni akartak.

Az Aleteia portál ezekből a tapasztalatokból kiindulva egy kedves, könnyen megvalósítható családi szokást javasol a katolikus családoknak, amely erősíti a család egységét. A tevékenységet Lionel Dalle atyának, a touloni egyházmegye papjának „A hálaérzet csodája” c. könyvéből merítették. A gyakorlat segítségével a család tagjai megtanulják, hogy köszönetet mondjanak a nekik tett szívességért, és hálát érezzenek a szeretteikkel töltött időért és a teremtés csodáiért. Mindez átalakítja, jobbá teszi a családi kapcsolatokat.

Nos, mit

is kell tennünk? Rajzoljunk egy szép fát, és akasszuk ki a falra. Dalle atya „hálafának” nevezi a rajzot, amelyre minden este minden családtag felragaszt egy kis papirost (például egy Post-it lapocskát). A lapocska hátoldalára titokban ki-ki felírja, mi volt aznap számára a legjobb, melyik pillanatot szerette a legjobban. Vasárnap aztán az egybegyűlt család felolvassa, majd elmeséli a hét örömteli eseményeit, és együtt ad hálát az Úrnak az élet csodáiért. Mindenkire jut idő és figyelem, mindenki örömmel hallgatja meg a többiekét és mondja el a maga élményét. Könnyebbé válik a kommunikáció, béke

Szerző: Solymosi Judit (2020-01-17)

3 / 5 oldal | © Katolikus.ma

és

öröm tölti el a családtagokat. És mindehhez csak egy rajzpapír, néhány ceruza és ragadós papírlapocskák kellene.

Ismerjük

fel és értékeljük a jó dolgokat, amiket kapunk! Lássuk meg egy táj szépségét, érezzük a jól sikerült esemény örömét, Isten kegyelmét. Engedjük be a csoda, a hála, az öröm, a büszkeség érzését a szívünkbe a jóért, amit kaptunk és amit másoknak tehattünk. Önzetlenebbé és konstruktívabbá válunk ezáltal.

Eckhart

mestertől, a középkor neves keresztény misztikus gondolkodójától származik ez a két bölcs mondat:

„Ha köszönetet mondotok Istennek mindazon örömökért, amelyeket kaptok tőle, nem marad időtök panaszkodni.”

Szerző: Solymosi Judit (2020-01-17)

4 / 5 oldal | © Katolikus.ma

„Ha az egyetlen imádság, amit mondasz, csak annyi, hogy 'köszönöm', már az is elég.”

Katolikus.ma

Szerző: Solymosi Judit (2020-01-17)

5 / 5 oldal | © Katolikus.ma

Jelen kiadvány tartalmául a Katolikus.ma cikke szolgál, mely a <https://katolikus.ma/a-halaerzet-boldogabba-es-egeszsegesebbe-tesz-bennunket/> internetes címről származik. A cikket 2021-01-23 dátummal egy médiamissziós lelkületű Tisztelt Olvasónk töltötte le, létrehozva a jelen pdf vagy papír alapú kiadást, akinek ez úton is köszönjük az ilyen formában történő terjesztést. Mindent Isten nagyobb dicsőségére!