



KIITOLLISUUS KIRJA



Sofia Kuujoki

OTAVA



Sisällys

Alkusanat 6

Kiitollisuus..... 8



Kiitollisuuden taika



Kiitollisuusmuisto 13 | Onnelliset sanat 14 | Kiitollisuus surun ja huollien keskellä 16 | Kiitollisuusmantra 17 | Valo varjon keskellä 18 | Kiitä ja kehu 19 | Kielteisen kääntäminen myönteiseksi 20



Itsetuntemus



Miltä kiitollisuus tuntuu? 24 | Kiitos minulle 25 | Onnellisuuskartta 26 | Kiitollisuuspurkki 28 | Kiitos keholleni 29 | Raskaana olevalle 30 | Toipilaalle 31 | Kiitollisuus sairauden keskellä 32 | Tarina vastoinkäymisten voittamisesta 33



Kiitollisena aamuun



Aamutoivotus 37 | Kiitos esi-isille ja -äideille 38 | Kiitos menneelle 39 | Kiitollisuusportaati 40 | Kiitos luonnon ihmeille 41 | Ihastu vuodenaikaan 42 | Intuitiokävely 44





☾ Kiitollinen päivä ☾

Kiitollisuusmuistutukset 48 | Kiitos kun saan auttaa 49 | Näe hyvä
muissa 50 | Kiitollisuus vaikeissa ihmissuhteissa 51 | Kiitollisuuden
symbolit 52 | Tanssi kiitollisuudelle 54 | Kiitollisuusbiisini 55 | Voima-
säkeet 56 | Hyvän mielen kirjat ja leffat 58

☆ Kiitollisuuden ilta ☆

Kolme kiitollisuuden aihetta 63 | Unelmatulevaisuus 64 | Sano kiitos
nyt heti 66 | Hyvän mielen lomamuistot 67 | Hymytarina 68 | Kiitos-
juhla 69 | Kiitollisuusmaisemani 72 | Positiivisen todistusaineiston
lista 74



Loppusanat	78
Kiitollisuuspäiväkirja	80
Lähteet.....	96



Alkusanat

Ai mikä kiitollisuus? Miksi sitä pitäisi muka erityisesti harjoittaa? Vaikka tällaiset kysymykset risteilisivät mielessäsi, malta hetki ja jatka lukemista. Kun tartuit tähän kirjaan, teit hyvän valinnan. Kiitollisuus nimittäin avaa ihan oikeasti oven onnelliseen elämään. Kirjan monipuoliset tehtävät johdattavat sinut läpi kiitollisuuspolun, jonka jälkeen ymmärrät, mitä tarkoitan.

Tutkimusten mukaan kiitollisuus pidentää elämää, ja käsin kirjoittaminen, piirtäminen ja värittäminen lisäävät hyvinvointia.¹ Siksi kirja sisältää useita kirjoitus- ja piirustustehtäviä, joissa voit heittäytyä luovaksi ja antaa mennä.

Me suomalaiset olemme väitetyksi maailman onnellisin kansa, mutta kiitollisuutemme on usein hiljaista, eikä sitä suotta kylvetä ympäriinsä. Minä kehotan sinua ryhtymään kiitollisuuden kylväjäksi, sillä lopputulos ilahduttaa sinua itseäkin. Jaettu kiitos palaa takaisin moninkertaisena.

Kiitollisuusmuisto-harjoitus on kirjan ohjaamista askelista ensimmäinen. Tuo muisto on erityinen tunnemuisto jostakin elämäsi onnellista hetkestä, johon on mukava uppoutua uudelleen.

Oma kiitollisuusmuistoni sijoittuu eteläsuomalaiseen Klaukkalan kylään, jossa asuin ensimmäiset 21 vuotta elämästäni. Olin kesätoissää puutarhanhoitajana ja olin parhaillaan halkomassa puita katoksen alla sateisena päivänä. Sain silloin kuulla älyttömän hyvän uutisen, jonka tiesin muuttavan loppuelämäni suunnan. Tiesin siinä hetkessä

pääseväni unelma-ammattiini kirja-alalle. Olen toki kokenut vaikuttavia kiittolisuuden tunteita myöhemminkin, mutta tuo hyvä muisto ja ylitsepursuava onnen ja ilon tunne on yhä elävä ja vahva, aivan kuin eläisin sitä tässä hetkessä. Haistan tuoreen puun, sateen, multaisen maan ja tunnen sadepisarot kasvoillani. Hypin ilosta. Kun palaan tähän tunnemuistoon, mielialani kohoaa välittömästi. Niin suuri taika kiittolisuudessa on. Se jättää pysyvän tunne- ja muistijäljen, jonka avulla voi luoda elämäänsä yhä uusia onnen hetkiä.

Joskus voi olla vaikeaa tuntea kiittolisuutta, sillä ihmisen arkeen kuuluvat myös harmaan sävyt, surut ja murheet. Kirja näyttää, miten kiittolisuusharjoitukset voivat tuoda tukea ja lohtua myös elämän synkempiin hetkiin.

Toivon, että säilytät tämän kirjan kirjahyllyssäsi tai yöpöydän laatikossa aarteenasi. Kun palaat selailemaan kirjaa myöhemmin, näet, kuinka kiittolisuus on tehnyt taikojaan elämässäsi.



HYVIÄ HETKIÄ KIITOLLISUUSMATKALLESII TOIVOTTAEN.

Sofia