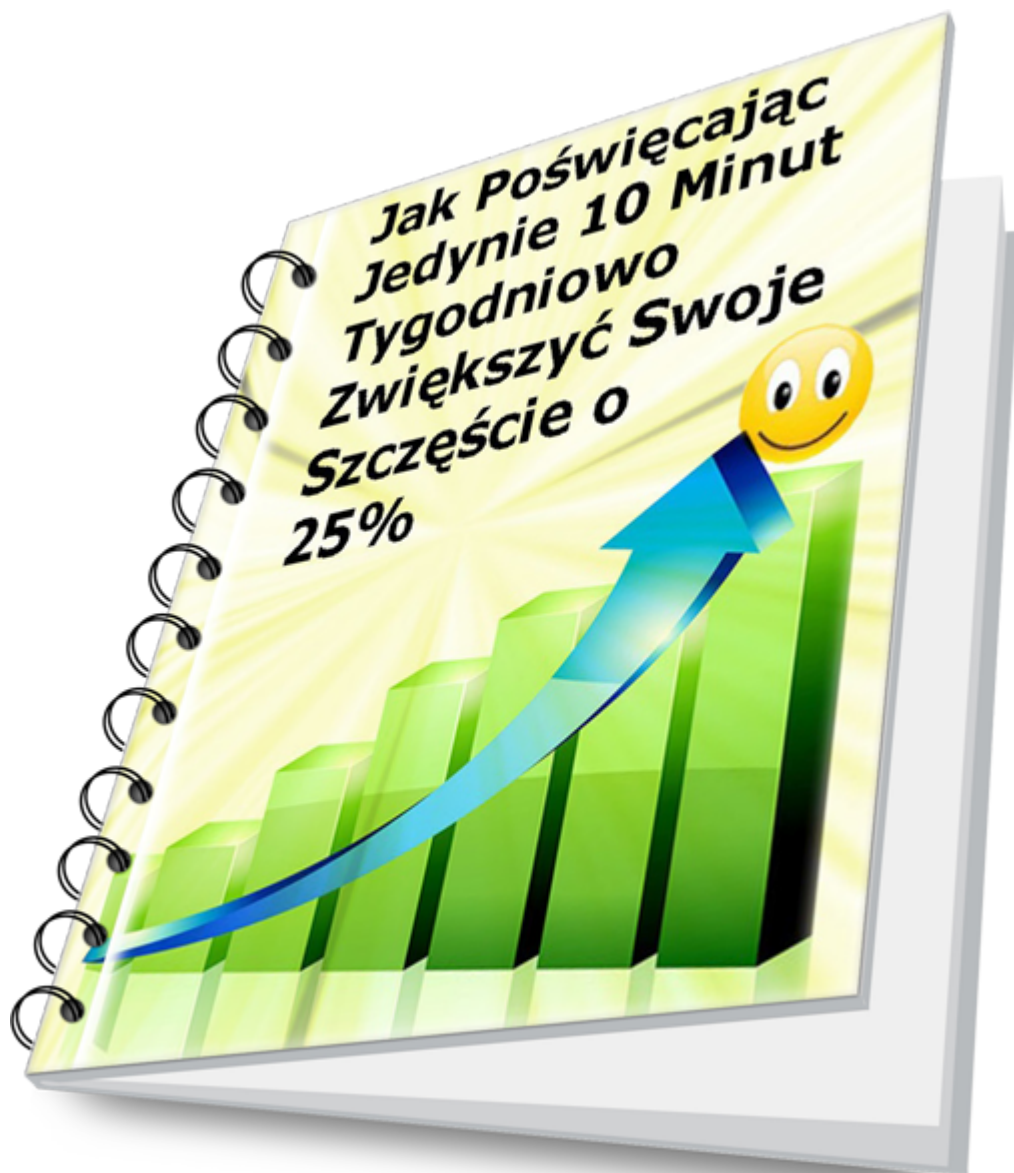




**Jak Poświęcając Jedynie 10 min.
Tygodniowo Zwiększyć Swoje
Szczęście o 25%**

Niniejsza publikacja jest własnością prywatną. Została dołączona jako bonus do kursu internetowego [Klucze Szczęścia](#).

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część nie może być kopiowana ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody autora. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie oraz odsprzedaży.

Tytuł: Jak Poświęcając Jedynie 10 min. Tygodniowo Zwiększyć Swoje Szczęście o 25%

Autor: Damian Redmer

E-mail kontaktowy: kontakt@kluczeszczescia.pl

© Prawdziwy Rozwój 2011

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

Eliksir Szczęścia

Wiele jest czynności, o których myślimy, że przyniosą nam szczęście. Również od czasu do czasu można natknąć się na artykuły na temat naszego szczęścia polecające m.in. otaczać się szczęśliwymi ludźmi, nabrać dystansu do życia, uprawiać sport, stosować zdrową dietę itd. To wszystko złote rady, które na pewno uczyniłyby życie lepszym. Jednak niestety są to też rzeczy, o których wszyscy czytamy, które znamy, a i tak ich w większości nie robimy.

Dzieje się tak prawdopodobnie dlatego, że mimo wszystko nie jesteśmy zbyt do nich przekonani. No bo powiedz mi, czy wysłałbyś kupon Lotto gdybyś wiedział na 100% że trafisz szóstkę i zgarniesz milion złotych? No pewnie, bo czemu nie. Skoro wiesz, że wygrasz to co miałoby Ciebie powstrzymać?

Identycznie jest ze szczęściem. Gdybyś naprawdę wierzył, że coś Ciebie uszczęśliwi to byś to robił. Problemem więc nie jest to, że nie wiemy co nas uszczęśliwia bo czytając ten dodatek przeszedłeś cały kurs szczęścia i już doskonale wiesz, co przyniesie Ci długotrwałą radość. Problemem jest zazwyczaj to, że nie wierzymy dostatecznie w skuteczność danej metody. Dlatego zarówno tutaj, jak i w pozostałych materiałach ode mnie na temat szczęścia dowodem skuteczności są badania naukowe.

W tym dodatku przeczytasz tylko o **jednej** czynności, z której badania uczyniły dosłownie eliksir szczęścia. Najlepsze jest to, że jej praktykowanie zwiększa nie tylko szczęście, ale przynosi również całą masę innych korzyści.

Boję się teraz, że jak Ci ją wyjawię to jej po prostu nie docenisz bo być może już o niej wcześniej słyszałeś. Właściwie to prawie na pewno o niej słyszałeś. Jednak zanim ją poznasz to pamiętaj, że cały ten dodatek poświęciłem wyłącznie jej, bo ta czynność ma naprawdę udowodnioną naukowo skuteczność w poprawianiu życia. Możesz przechodzić niewzruszenie obok wielu zaleceń w stylu „Trzeba robić co się kocha”, „Odpowiednio dużo spać”, „Zdrowo

się odżywiać” itd. itd. mimo, że zazwyczaj są one prawdą. Jednak obok tej czynności **nie pozwolę** Ci po prostu przejść obojętnie bo naprawdę prosto się ją wykonuje, a daje niesamowite rezultaty.

Zdradzę Ci ją już za chwilę, ale proszę Ciebie najpierw o jedno – przeczytaj cały ten raport do końca i absolutnie nie zatrzymuj się gdy dowiesz się co to za czynność. Muszę Ci do końca uzmysłwić, muszę Ci dosłownie wbić do głowy jaka ona jest dla Ciebie ważna. Wiem, że to niegrzecznie zabrzmiało, ale już mówiłem, że obok tej czynności **NIE POZWOLĘ CI** przejść obojętnie bo ona sama jedna jest w stanie naprawdę zmienić Twoje życie na wielu płaszczyznach. Gotowy?

Tą czynnością jest....

praktykowanie wdzięczności.

Bardzo jestem ciekawy co sobie myślisz w tej chwili. Prawdopodobnie praktykowanie wdzięczności kojarzy Ci się po prostu z byciem wdzięcznym. Masz rację, o to tutaj chodzi. Jednak jeśli wdzięczność była przedmiotem badań i zbadano jej dobroczynny wpływ to znaczy także, że znaleziono skuteczne narzędzie do jej „wytwarzania”. Jest nim tzw. dziennik wdzięczności.

Koncepcja jest naprawdę niezwykle prosta i będzie Ciebie kosztować zaledwie 10 minut tygodniowo. Chodzi o to, żebyś raz w tygodniu (proponuję niedzielę) napisał w swoim dzienniku 5 rzeczy, za które jesteś wdzięczny. Staraj się, żeby za każdym razem były to inne rzeczy.

Tylko tyle. Raz w tygodniu wypisz 5 rzeczy, za które jesteś wdzięczny. Ważne żebyś je zapisał. I to ręcznie, na kartce! Żadnego komputera. Będzie Ciebie to kosztowało jedynie 10 minut tygodniowo. To jest przecież nic.

Brzmi prosto, prawda? Brzmi tak prosto, że bardzo łatwo zignorować to ćwiczenie. **NIE WOLNO CI TEGO ZROBIĆ!** Za chwilę przeczytasz wyniki badań nad ludźmi, którzy stosowali to proste ćwiczenie i przekonasz się jak niesamowite rezultaty ono daje.

Nie staraj się używać do tego wyobraźni i samemu już oceniać ile radości Ci ono przyniesie bo jak się dowiedziałeś z Kluczy Szczęścia nasza wyobraźnia jest w tym bardzo słaba. Po prostu zaufaj setkom ludzi, którzy wykonywali to ćwiczenie i rezultatom jakie uzyskali.

Niesamowite wyniki

Jak zapewne pamiętasz ze wstępu do Kluczy Szczęścia mocno działa na nas zjawisko hedonicznej habituacji. Sprawia ono, że przyzwyczajamy się zarówno do dobrych jak i złych rzeczy, przez co niemal bez znaczenia co się stanie - czy dostaniesz podwyżkę, czy wygrasz w Lotto, czy zachorujesz, czy obniżą Ci pensję - to po najczęściej kilku miesiącach poziom Twojego szczęścia wróci do poziomu wyjściowego. Tak po prostu jest zbudowany Twój umysł, że przyzwyczajają się do nowych warunków życia i przestają one w większości wpływać na Twoje samopoczucie.

Posiadasz więc dosłownie taki bazowy poziom szczęścia, do którego zawsze doprowadza Ciebie hedoniczna habituacja. Czy spotka Ciebie coś przyjemnego, czy przykrego to z czasem znowu wrócisz do swojego bazowego poziomu szczęścia. Badanie nad wdzięcznością i tym prostym ćwiczeniem z prowadzeniem dziennika pokazał jednak coś niesamowitego. Wśród grupy badanych osób, które przez 10 tygodni prowadziły dziennik wdzięczności ich bazowy punkt szczęścia **podniósł się aż o 25%!**

Oznacza to, że przez cały czas czuli się oni średnio o 25% szczęśliwsi. W ich wypadku bez znaczenia co ich spotka, to wrócą do poziomu szczęścia o 25% większego niż wtedy, gdy jeszcze nie prowadzili dziennika.

Efekt jest tym bardziej niewiarygodny, że naukowcy przez długi czas myśleli, że ten bazowy poziom szczęścia jest czymś, czego nie możemy zmienić bo zależy tylko od genów. A tu proszę: zwykła wdzięczność zadrwiła z naukowców i podniosła bazowy punkt szczęścia.

Cały czas podkreślam, że to jest efekt uzyskany dzięki poświęceniu jedynie 10 minut tygodniowo!

Pewnie zacząłeś już dostrzegać, że naprawdę warto prowadzić dziennik wdzięczności. Gdy już zaczniesz to robić to mam do Ciebie kolejną prośbę. Nic w nim nie zmieniaj – nie rób wykonuj tego ćwiczenia częściej albo nie wymyślaj własnej „udoskonalonej” wersji. Po prostu zrób ją tak jak inni, dobrze? Poniżej znajduje się dokładnie taka sama instrukcją jaką otrzymali uczestnicy eksperymentu Sonji Lyubomirsky:

„Jest wiele rzeczy w Twoim życiu – zarówno dużych, jak i małych – za które możesz być wdzięczny. Pomyśl o zdarzeniach minionego tygodnia i napisz poniżej do 5 rzeczy, które Ci się zdarzyły i za które jesteś wdzięczny”.

Poniżej na formularzu znajdowało się pięć pustych linijek do uzupełnienia zaczynających się słowami „*W tym tygodniu jestem wdzięczny za...*”.

Dostałeś dokładny przepis na super narzędzie do zwiększania szczęścia i proszę Ciebie – nic w nim nie zmieniaj. Jeśli to zrobisz to efekty mogą być wtedy mniejsze.

W innym eksperymencie Sonja zbadała czy uzupełnianie dziennika wdzięczności częściej niż raz w tygodniu zwiększy poziom szczęścia jeszcze bardziej. Połowa uczestników miała wypisywać 5 rzeczy, za które są wdzięczni każdej niedzieli, a druga połowa 3 razy w tygodniu. Jak się spodziewano to proste ćwiczenie wytworzyło w uczestnikach większy poziom wdzięczności do życia i przez to samego szczęścia. Co jednak najciekawsze wzrost szczęścia zaobserwowano tylko u jednej grupy.

U tej, która wykonywała to ćwiczenie tylko raz w tygodniu. Na pierwszy rzut oka wydaje się to może dziwne, ale jak się nad tym zastanowić to okazuje się że robiąc coś 3 razy w tygodniu uczestnicy po prostu znudzili się tym ćwiczeniem i przestało ono mieć na nich jakikolwiek efekt.

To tak ku przestrodze gdybyś chciał wycisnąć z tego narzędzia jeszcze więcej szczęścia ☺

Cały bukiet korzyści

Jeśli myślisz, że praktykowanie wdzięczności zwiększa tylko Twoje szczęście to Cię muszę rozczarować ☺. Ono ma pozytywny wpływ na rozmaite sfery Twojego życia. Mam nadzieję, że już przekonałem Ciebie, że warto poświęcić 10 minut tygodniowo. Jeśli tak się stało to z przyjemnością przeczytasz jakie dodatkowe korzyści da Ci wykonywanie tego prostego ćwiczenia. Jeśli natomiast jeszcze się wahasz czy zabrać się za to karkołomne zadanie wymagające ogromnych nakładów czasu i pieniędzy to tym bardziej przeczytaj co ono jeszcze Tobie da:

- 1) Podczas eksperymentu osoby, które prowadziły dzienniki wdzięczności uzupełniając go raz w tygodniu zgłaszały mniej dolegliwości fizycznych, mówiły, że lepiej się czują ze swoim życiem i były bardziej optymistyczne odnośnie nadchodzącego tygodnia w porównaniu z grupą kontrolną. Grupa kontrolna miała za zadanie po prostu wypisać 5 rzeczy, które zdarzyły się w minionym tygodniu, żeby można było obiektywnie porównać co daje lepsze efekty.
- 2) Osoby z grupy „wdzięczności” stwierdziły też, że lepiej śpią i mają więcej energii podczas dnia. Lekki „kop” wdzięczności uzyskany dzięki prowadzeniu dziennik podniósł ich satysfakcję z życia i obniżył poziom depresji i stresu. Wszystkie te korzyści zostały zbadane i porównane z wynikami grupy kontrolnej.
- 3) Dodatkowo osoby, które prowadziły dzienniki wdzięczności częściej i szybciej robiły **postępy w realizacji swoich życiowych planów**. W ciągu 2 miesięcy znacznie bardziej niż osoby z grupy kontrolnej zbliżyły się do wyznaczonych sobie celów. Okazuje się więc, że prowadzenie dziennika wdzięczności to także pewne narzędzie motywacyjne, które ułatwi Ci wytrwanie w postanowieniach. Co ciekawe uczestnicy eksperymentu ćwiczący wdzięczność zaczęli wykonywa

- 4) też więcej ćwiczeń fizycznych dla własnego zdrowia. Po prostu z własnej woli. Fajny efekt uboczny, prawda?

Ćwicząc wdzięczność dzięki temu prostemu ćwiczeniu nastawiasz swój umysł na tryb: „Jestem wdzięczny”. A bycie w trybie wdzięczności rodzi mnóstwo pozytywnych konsekwencji. Po pierwsze będąc wdzięczny za życie, zaczynasz bardziej cenić własne zdrowie. Tym faktem można właśnie tłumaczyć, dlaczego uczestnicy eksperymentu z własnej inicjatywy nagle zaczęli więcej ćwiczyć fizycznie.

- 5) Dodatkowo badania pokazują, że osoby, które wykazują w życiu więcej wdzięczności po prostu lepiej o siebie dbają. To nie koniec związku wdzięczności ze zdrowiem. Bycie wdzięcznym rodzi pozytywne emocje – do tego nie muszę Ciebie przekonywać, prawda? To po prostu przyjemne. Natomiast jedno z badań, którego wyniki znajdziesz w artykule [„Naukowcy Znaleźli Elik sir Życia”](#) pokazało, że wzbudzanie w sobie codziennie pozytywnych emocji i optymizmu wydłuża życie średnio aż o **9 lat!** Warto tutaj wspomnieć słowa niemieckiego lekarza i filozofa:

„Wdzięczność jest sekretem do życia”

- Albert Schweitzer

- 6) Umiejętność bycia wdzięcznym pomaga tworzyć wspaniały związek. Jednym z największych wrogów udanego związku dwojga ludzi jest po prostu przyzwyczajanie się do swojej połówki i branie jej za coś pewnego, niezmiennego, niepotrzebującego dodatkowego zaangażowania. Bycie wdzięcznym pozwoli Ci na nowo poczuć oddech świeżości w związku, a Twoja życiowa partnerka lub partner na pewno to zauważy. Wdzięczność mocno przekłada się na nasze relacje z innymi i sprawia, że ludzie będą do Ciebie po prostu ciągnęli. Jak powiedział pewien profesor psychologii:

„Ludzie, o których sądzi się, że są wdzięczni są widziani jako bardziej sympatyczni, bardziej pomocni i bardziej szczęśliwi niż osoby wykazujące mniej wdzięczności”

- Philip Watkins

- 7) Ostatecznie wdzięczność może uczynić Ciebie po prostu lepszą osobą. Dalsze badania nad tą cechą pokazały, że osoby prowadzące dziennik wdzięczności były dużo bardziej skłonne żeby komuś pomóc. Jak pewnie pamiętasz z pierwszego klucza szczęścia pomaganie innym po prostu uruchamia wbudowany w naszą psychikę mechanizm szczęścia, więc wszystko co skłoni Ciebie jeszcze bardziej do pomocy innym może dać Ci dodatkowego kopa radości. Ponadto badania pokazały, że osoby bardziej wdzięczne mają mniejsze skłonności do myślenia materialnego (kasa, kasa, kasa!) i zazdrości. Ćwicząc w sobie wdzięczność pracujesz nad całym sobą i to automatycznie motywuje Ciebie do robienie czegoś dobrego dla świata.

Jak widzisz tutaj gra nie toczy się tylko o Twoje szczęście, ale o ogromną część Twojego życia: zdrowie, osiągnięcie celów, relacje z innymi. Nie ma czasu do stracenia – zacznij praktykować wdzięczność!

Poznaj Eryka, czyli Potęgę „Dziękuję”

„Jeśli jedyną modlitwą jaką kiedykolwiek odmówiłeś było „Dziękuję”, to powinno wystarczyć”

Meister Eckhart – teolog i filozof

Słowo „dziękuję” może - zdaniem naukowców - okazać się jedną z najpotężniejszych narzędzi perswazji jakimi dysponujesz. Podziękowanie za pomoc uzyskaną od jednej osoby zwiększa bowiem o **100%** (czyli dwukrotnie) szansę na uzyskanie od niej kolejnej pomocy. Dowiedziono tego w eksperymencie, w którym grupa uczestników otrzymała e-maila od fikcyjnej osoby o imieniu Eric.

Oczywiście uczestnicy nie wiedzieli, że to nie był prawdziwy człowiek. Eric w wiadomości prosił o pomoc w opracowaniu listu aplikującego do pracy. Gdy część uczestników odpisała mu kilka wskazówek, połowie z nich Eric podziękował, a połowie wysłał e-maile z neutralnymi wiadomościami.

Jak się pewnie domyślasz, gdy Eric napisał „Dziękuję” to większość osób (66%) była skłonna pomóc mu drugi raz. Natomiast gdy tego nie zrobił, jedynie 32% osób zgłosiło gotowość do dalszej pomocy. To wydaje się całkiem normalne i mogłeś się spodziewać takich wyników. Jednak to, co już dziwniejsze to wyniki drugiego, niemal identyczny eksperymentu. W nim uczestnicy po udzieleniu pomocy Ericowi na następny dzień otrzymali list od „Stevena” (także fikcyjna postać) proszącego o podobną pomoc.

Jak się okazało, uczestnik, który usłyszał „dziękuję” od Erica był znowu **ponad dwukrotnie** bardziej skłonny pomóc, tyle że Stevenowi, czyli zupełnie innej osobie. Efekt ten został potwierdzony również w relacjach twarzą w twarz. Gdy dziękujesz komuś za coś sprawiasz jednocześnie, że ta osoba dużo chętniej pomoże nie tylko Tobie samemu, ale też innym ludziom. Wychodzi więc na to, że zwykłe słowo „Dziękuję” może uczynić świat lepszym miejscem bo będzie sprawiało, że ludzie zaczną sobie coraz częściej pomagać.

Pewnie nie muszę Ciebie przekonywać, że warto dziękować innym za pomoc, bo to jest czymś prawie naturalnym, ale tak ku woli przypomnienia i uzmysłowienia musiałem Ci napisać jakie to jest ważne. „Dziękuję” jest naprawdę magicznym słowem i nie krępuj się go używać.

Podsumowanie i prosta metoda na ciągłą wdzięczność

Mam nadzieję, że udało mi się zwrócić Twoją uwagę na tą jedną rzecz, której nie możesz zignorować. Wdzięczność. Oczywiście najlepiej by było gdybyś uczył się być wdzięcznym w każdej minucie swojego życia, a nie tylko raz w tygodniu uzupełniając dziennik.

Wykonaj chociaż to jedno ćwiczenie, a zobaczysz, że cała reszta będzie sama się powoli zmieniała. Twoje szczęście, Twoja umiejętność bycia wdzięcznym, Twoje zdrowie... wszystko będzie się powoli zmieniało przez te kilka zdań, które napiszesz raz w tygodniu. Brzmi niewiarygodnie, prawda?

Nie oceniaj czy to może być prawda, czy nie. Po prostu sprawdź to sam!

Naprawdę jeśli miałbym komukolwiek podać sposób dzięki któremu jak najbardziej zwiększy swoje szczęście i jednocześnie poświęci na to jak najmniej czasu to byłby to właśnie dziennik wdzięczności. Pod względem efektywności, czyli uwzględniając rezultaty i czas wykonania, nie znalazłem lepszego narzędzia w całej pozytywnej psychologii.

Wdzięczność należy oczywiście praktykować najczęściej jak to możliwe. Wiem, łatwo powiedzieć „Bądź wdzięczny”. Ale właśnie dlatego mam dla Ciebie jeszcze jedną wskazówkę. Pomoże Ci ona właśnie być wdzięcznym za rzeczy w Twoim codziennym życiu. Brzmi ona: **postrzegaj wszystko co przyjemne jako coś, co szybko się skończy.**

Niestety prawda jest taka, że rodzice nie będą żyli wiecznie, bliscy przyjaciele często się przeprowadzają gdzieś daleko, a my się starzejemy i w końcu umieramy. Wszystko przemija. Ważne żebyś sobie uzmysłowił, że Twoje życie jest tak naprawdę krótkie. Wtedy poczujesz większą wdzięczność za wszystko co Cię w nim spotyka i w rezultacie będziesz szczęśliwszy.

„Moment, moment - od myślenia, że źródło mojej przyjemności będzie trwało krótko mam być szczęśliwszy?” Dokładnie tak. Brzmi trochę wbrew intuicji, prawda? Ale swoją drogą to ciekawe rozwiązanie. Zamiast skupiać się po prostu na siłę żeby być za wszystko wdzięcznym skup się na tym, że wszystko co przyjemne szybko się skończy.

Ta rada jest owocem pewnego badania na studentach, którzy za 6 tygodni kończyli swój uniwersytet. Mieli oni wszyscy opisać swoje doświadczenia z minionego pobytu na uczelni z jedną tylko małą różnicą:

- Pierwsza grupa miała starać się myśleć o pozostałych 6 tygodniach jak o **długim** okresie czasu („Eee...6 tygodni to przecież masa czasu...”)
- Druga grupa miała myśleć o pozostałych 6 tygodniach jak o **niedługim** okresie czasu („O jaaa... zostało już tylko 6 tygodni!”)
- Trzecia grupa była grupą kontrolną i jedynie opisywała zadania ze swojego typowego dnia.

Jak się okazało uczestnicy **drugiej** grupy, po wypełnieniu tego prostego zalecenia okazali się szczęśliwsi i bardziej wdzięczni za wszystko, co przydarzyło im się podczas studiowania.

Najlepszym sposobem myślenia jeśli chodzi o podnoszenie szczęścia okazało się skupianie uwagi na nieuchronnym końcu przyjemnego zdarzenia. Dodatkowo dzięki temu badaniu studenci z drugiej grupy z własnej woli zaczęli brać częściej udział we wszystkich związanych z uczelnią czynnościach i spotkaniach. Po prostu zaczęli maksymalnie wykorzystywać czas jaki im tam pozostał.

Teraz pomyśl jakie efekty podobny sposób myślenia może mieć na Twoje życie. Wystarczy tylko, że pomyślisz o tym, że tak naprawdę te wszystkie lata, które przed Tobą zostały to jest zaledwie moment. Spojrzenie z takiej perspektywy wszystko zmienia. Spróbuj pomyśleć w ten sposób, a nie tylko będziesz bardziej wdzięczny za każde przeżyte doświadczenie, ale także zaczniesz w końcu czerpać z życia ile się da. Ta rada jest szczególnie ważna dla nas, facetów bo jak pokazały analizy jesteśmy mniej skłonni do wyrażania i skupiania się na wdzięczności.

Gratulacje!

Możesz sobie właśnie pogratulować w tej chwili. Poznałeś przed chwilą czym jest dziennik wdzięczności. Moim zdaniem to naprawdę najlepsze narzędzie jakie odkryła nauka

pozytywnej psychologii. Dysponujesz teraz naprawdę potężnym ćwiczeniem. Bo potęgą jest prostota i szybkość jego wykonania połączona z ogromnymi efektami jakie ono daje.

Dowiedziałeś się tutaj także, na czym skupiać swoją uwagę, żeby tryskać większą wdzięcznością i w rezultacie być jeszcze szczęśliwszym. Wykorzystaj te 2 proste rzeczy w swoim życiu i sam sprawdź jakie fantastyczne rezultaty Ci one przyniosą.

Pozdrawiam serdecznie i życzę Ci dużo wdzięczności, szczególnie w chwilach kiedy wydaje się, że nie ma za co dziękować,



Bibliografia

- 1) Emmons, R.A., & McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: Experimental studies of gratitude and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389
- 2) Bono, G., Emmons, R.A., & McCullough, M.E. (2004). Gratitude in practice and the practice of gratitude. In P. A. Linley and S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice*. New York: Wiley.
- 3) Emmons, R.A. (2007). Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier. New York: Houghton-Mifflin.

- 4) Emmons, R.A. & Shelton, C.S. (2001). Gratitude and the science of positive psychology. In C.R. Snyder and S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 459-471). New York: Oxford University Press.
- 5) “The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want.” by Sonja Lyubomirsky (Penguin Press, 2008)
- 6) By Grant, Adam M.; Gino, Francesca. A little thanks goes a long way: Explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 98(6), Jun 2010, 946-955.
- 7) Jaime L. Kurtz. Looking to the Future to Appreciate the Present. The Benefits of Perceived Temporal Scarcity. doi: 10.1111/j.1467-9280.2008.02231.x *Psychological Science* December 1, 2008 vol. 19 no. 12 1238-1241
- 8) McCullough, M.E., Emmons, R.A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- 9) George Mason University (2009, March 19). Key To Happiness Is Gratitude, And Men May Be Locked Out. *ScienceDaily*. Retrieved October 28, 2010