**UPITNIK ZAHVALNOSTI**

Uz svaku tvrdnju upišite broj koji najbolje odražava vaše mišljenje. Značenje brojeva:

1 = nikako se ne slažem

2 = ne slažem se

3 = u manjoj mjeri se ne slažem

4 = ne znam

5 = u manjoj se mjeri slažem

6 = slažem se

7 = u potpunosti se slažem

\_\_\_ 1. Puno toga imam u životu za što bih trebao biti zahvalan.

\_\_\_ 2. Kada bih trebao popisati sve za što sam osjećao zahvalnost, bio bi to dug popis.

\_\_\_ 3. Kad gledam oko sebe, ne vidim puno toga za što bih bio zahvalan.

\_\_\_ 4. Osjećam zahvalnost prema širokom krugu ljudi.

\_\_\_ 5. Kako postajem stariji, sve više cijenim ljude, događaje i situacije koje su dio mog života, moje prošlosti i sadašnjosti.

\_\_\_ 6. Treba proći puno vremena prije nego osjetim zahvalnost prema nekome ili nečemu.

Zbrojite bodove. POZOR: Tvrdnje 3 i 6 treba bodovati obrnuto, tj, ako ste upisali 7, dobivate 1 bod, za odgovor 6 2 boda itd.

Rezultat upitnika:

Do 34 boda: Zahvalnost ti nije jača strana i trebao bi na njoj poraditi.

34-40: Po pitanju zahvalnosti spadaš među prosječne.

40-42: Tvoj rezultat spada među 13% najviših rezultata. Zahvalnost je sigurno tvoja jača strana.

**PISANJE PISMA ZAHVALNOSTI**

Razmisli o ljudima koji su još živi koji su prema tebi bili posebno ljubazni i dragi, ali nikada nisu od tebe čuli da si im zbog toga zahvalan. Nekome od njih napiši Pismo zahvalnosti: konkretno opiši što su to učinili za tebe i kako je to utjecalo na tvoj život.