

**Oxfordin yliopiston tutkijat ovat tutkineet kiitollisuuden positiivisia vaikutuksia. Markku Ojanen listaa ne näin:**

- 1. Kiitollisuus edistää stressin käsittelyä.**
- 2. Kiitollisuus vähentää vertailua ja kateutta.**
- 3. Kiitollisuus vähentää materialistisia pyrkimyksiä.**
- 4. Kiitollisuus lisää itsearvostusta.**
- 5. Kiitollisuus antaa tilaa myönteisille muistoille.**
- 6. Kiitollisuus vahvistaa sosiaalisia resursseja.**
- 7. Kiitollisuus tulee spirituaalisuutta.**
- 8. Kiitollisuus edistää fyysistä terveyttä.**
- 9. Kiitollisuus vahvistaa tavoitteisuutta.**

Lähde: Markku Ojanen (2019): Voiko persoonallisuus muuttua? PS-kustannus

