



معجزه شکرگزاری (۳)

روز اول : مواهبتان را بشمارید

وقتی در مقابل چیزهایی که دارید سپاسگزار باشید، صرف نظر از هر اندازه کوچک بودنشان ، درخواست کنید یافت که روند افزایش آن چیزها خیلی زود شتاب می گیرد اگر برای پولی که دارید سپاسگزار باشید، هر چقدر که باشد، آن گاه خواهید دید که پول شما به صورت غیرقابل باوری افزایش خواهد یافت، اگر برای ارتباط هایتان قدرشناس باشید آنگاه خواهید دید اگر روابط شما تا کنون خوب هم نبوده، به گونه ای معجزه آسایی بهتر می شود، اگر برای کاری که دارید سپاسگزار باشید حتی اگر کار رویایی تان نیز نباشد متوجه خواهید شد که شرایط آن چنان پیش خواهد رفت که از کارتان لذت می برید و موقعیت های کاری بهتری به سراغتان می آید.

وقتی موهبت های خود را در نظر نمی گیریم و آن ها را سبک سنگین می کنیم، آنگاه به صورت ناخودآگاه به شمارش و در نظر گرفتن نقاط ضعف چیزها می پردازیم. هنگامی که درباره نداشته هایمان صحبت می کنیم، نکات منفی را می شماریم. هنگامی که به دنبال تقصیر و اشتباه در دیگران می گردیم، منفی ها را شمارش می کنیم یا وقتی که درباره ترافیک یا معطل شدن و ایستادن در صف یا تاخیرها؛ نداشتن پول کافی و یا حتی وضع هوا غر می زنیم، وقتی جنبه های منفی را می شماریم ناخواسته مقدارشان افزایش می یابد ولی در عین حال موهبت های در راه نیز از بین می برد. من هر دو روش را امتحان کرده ام، موهبت هایم را شمردم ام و گاهی نیز بدهی ها را.

من می توانم شما را مطمئن کنم که برشمردن موهبت ها تنها راهی است که می توانید

در زندگی از فراوانی برخوردار شوید.



قرار است امروز شماره ده موهبتی را لیست کنید که در زندگی داشته اید و برای آن قدرشناس هستید.

هنگامی که انیشتین سپاسگزاری می کرد، می اندیشید که چرا باید قدردان باشد. وقتی که شما علت آنچه را که قدردان آن هستید بدانید، آنگاه قدرشناسی را بهتر احساس خواهید کرد. به خاطر داشته باشید که عملکرد قدرشناسی به میزان و احساس شما بستگی دارد بنابراین برای هر مورد روی لیست تهیه شده علت قدردانی تان را نسبت به آن بنویسید. به طور مثال :

من بسیار خوشبختم که ---- را دارم زیرا ،

من بسیار راضی و خوشحالم از داشتن ---- چرا که ،

من به راستی برای ---- سپاسگزارم زیرا ،

پس از آنکه تهیه و تنظیم لیست خود را به پایان بردید، به ابتدا برگردید و هر مورد را بخوانید آرام یا با صدای بلند. هنگامی که به پایان هر موهبت رسیدید کلمه سپاسگزارم را سه بار تکرار کنید و حس قدرشناسی را برای آن موهبتی که نصیب تان شده به شدت احساس کنید. برای آنکه حس سپاسگزاری بیشتری داشته باشید می توانید نسبت به خداوند، روح القدس ، روح ، زندگی ، نیکی ، جهان و یا هر مفهومی که به آن اعتقاد دارید، سپاسگزاری کنید. هنگامی که حس سپاسگزاری خود را بی واسطه نسبت به کسی یا چیزی بیان می دارید، آن را بیشتر احساس می کنید و قدرشناسی تان نیروی بیشتری خواهد داشت و موهبت بیشتری برایتان خلق خواهد کرد.

به یقین بعد از هر شمارش موهبت های خود ، به شدت احساس بهتری به شما دست خواهد داد. البته میزان بهتر بودن آن به چگونگی سپاسگزاری شما بستگی دارد. هر چه نیروی احساس سپاسگزاری بیشتری داشته باشید، روند دیگرگونی زندگی تان شتاب و شدت بیشتری می گیرد.



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نیش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ (۰۲۱) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ (۰۲۱)
- URL: www.parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

خلاصه تمرین شماره (۱) موهبت های خود را بشمارید.

۱- ابتدا لیستی از ده موهبتی را که نصیب تان شده بنویسید.

۲- بنویسید چرا برای هر کدام از این مواهب احساس شکرگزاری می کنید

۳- به عقب برگردید و لیست تان را بخوانید، وقتی به پایان هر مورد رسیدید کلمه

سپاسگزارم را سه بار بگویید و قدرشناسی را برای آن موهبت تا آنجا که می توانید

احساس کنید.

۴- سه گام نخست را در ۲۷ روز آینده نیز تکرار کنید.