



معجزه شکرگزاری (۴)

در ابتدای کار با این تمرین ها، باید چند روز اول را به صورت پشت سر هم برای بدل شدن قدرشناسی به یک عادت تمرکز کنید. هر چیزی که شما را نسبت به قدرشناس بودن تشویق و ترغیب می کند، به شما یاری می دهد تا زندگیتان را به طلا تبدیل کنید.

ابتدا یکی از موفقیت های خود را به یاد آورید و راهکارهای رسیدن به آن را در ذهن تان مرور کنید و از این که به آن دست یافته اید، شکر خداوند را به جای آورید و سپاسگزار باشید، سپس هدف دیگری را در ذهن خود متمرکز کنید و به بررسی راهکارهای دستیابی به آن بپردازید.

پیش از به خواب رفتن ، به اتفاق های خوشایندی که در طول روز برای شما رخ داده بیندیشید و بهترین اتفاقی را که برای شما افتاده برگزینید. در حالی که افکارتان را متمرکز کرده اید تا آنجا که می توانید قدرشناس باشید و بعد کلمه سپاسگزارم را بر زبان بیاورید و در ۲۶ شب آینده نیز این کار را تکرار کنید.

شکرگزاری مانند یک آهن ریاست و چیزهای بیشتری را برای شکرگزار بودن جذب می کند. هنگامی که شما به قدرت جاذب شکرگزاری مجهز هستید، هر چیزی را که دوست دارید و می خواهید مانند آهن ربا به سمت خود جذب خواهید کرد.



تمرین شماره ۲

- ۱- گام های یک تا سه از تمرین شماره یک را تکرار کنید. موهبت های خود را بشمارید. لیستی بنویسید از ده موهبتی که به شما ارزانی شده و در پایان هر مورد سه بار کلمه سپاسگزارم را بگویید و تا آنجا که می توانید حس سپاسگزاری داشته باشد.
- ۲- امشب پیش از آنکه بخوابید، افکارتان را متمرکز کنید و به بهترین اتفاقی بیندیشید که در طول این روز برایتان رخ داده است
- ۴- در قبال بهترین اتفاقی که آن روز برای شما افتاده است کلمه سپاسگزارم را بیان کنید.
- ۵- این تمرین را در ۲۶ شب آینده نیز تکرار کنید.

تمرین شماره ۳: روابط صمیمانه

- ۱- گام های یک تا سه از تمرین شماره یک را تکرار کنید، موهبت هایتان را بشمارید ، بنویسید که چرا شکرگزاری. هر یک از موارد نوشته شده را در لیست بخوانید در پایان هر موهبت ، کلمه سپاسگزارم را سه بار تکرار کنید و تا آنجا که می توانید حسی عمیق از سپاسگزاری را داشته باشید.
- ۲- سه تا از نزدیکترین ارتباط هایتان را برگزینید و عکس افراد مورد نظرتان را جمع آوری کنید.

۳- همان گونه که عکس را پیش رو گذاشته اید، پنج چیزی را که به خاطرشان از آن فرد



سپاسگزاری در دفتر یا کامپیوتر خود بنویسید.

۴- هر جمله را با کلمه سپاسگزارم (یا هر کلمه ای که به شما احساس کاملی از سپاس و

شکر را ایجاد کند) شروع کنید و هر بار نام فرد مورد نظر و آنچه را که به خاطرش

سپاسگزاری به طور خاص بر زبان آورید.

۵- این سه عکس را به همراه خود داشته باشید و در جایی بگذاریدشان که اغلب بتوانید

آنها را ببینید. دست کم سه بار به هر عکس نگاه کنید و با صاحب تصویر صحبت کنید

و با گفتن کلمه سپاسگزارم (و یا هر کلمه ای که احساس شکرگزاری یا سپاسگزاری

را به واسطه آن کلمه، عمیقاً لمس کنید) و با بیان نام آن شخص از او سپاسگزاری

کنید.

۶- پیش از آن که بخواب بروید ، افکارتان را متمرکز کنید و کلمه سپاسگزارم را برای

بهترین رخدادهای امروztان بگویید.