



معجزه شکرگزاری (۱۲)

روز یازدهم: یک روز فرح بخش

برای آنکه مطمئن شوید که روزی که در پیش دارید روزی فرح بخش است، باید صبح تان را با شکرگزاری سرشار کنید. وقتی شکرگزاری را با برنامه های عادی صبحگاهیتان می آمیزید، نتیجه مثبت آن را در طول روز احساس خواهید کرد. در شروع صبح با شکرگزاری، سود دیگری نیز نهفته است زیرا می تواند شما را از توجه به افکار منفی و مخرب بازدارد و از دردسر نجات دهد چون ممکن است این افکار تمام روزتان را خراب کند و خود متوجه آن نباشید. برای یافتن نکات مثبت در زندگی برای قدرشناسی، ذهن خود را متمرکز کنید، آنگاه فرصتی برای افکار منفی و زیان آور نخواهد بود. بعد از انجام این تمرین، درحالیکه احساس خوشحالی و اعتماد به نفس بیشتری دارید، به فعالیت های روزانه می پردازید و این دقیقا زمانی است که شما خواهید دید که دگرگونی در برابر چشمانتان رخ می دهد.

زندگی هر روزتان یک هدیه است و هنگامیکه شما به راستی به آن می اندیشید برایتان باور نکردنی خواهد بود که یک روز از خواب برخیزید و شکرگزار نباشید. اگر فکر می کنید که این مسئله در حقیقت آن قدرها هم مهم نیست، خوب فقط سعی کنید یک روز را از دست بدهید.



برای خوابی موثر در طول شب شکر کنید. آیا خوش شانس بوده اید که

توانستید در رختخواب و با لحاف و بالش به خوبی بخوابید؟ پس برای این نعمت شکرگزار باشید. همین که از تخت بیرون می آید و پاهایتان را روی زمین می گذارید، شکرگزار باشید. آیا یک حمام دارید؟ شکر گزار باشید. آیا وقتی شیر آب را باز می کنید آب تازه و تمیز از آن جاری می شود؟ شکرگزار باشید. به تمام افرادی فکر کنید که زمین ها را حفر می کنند و لوله ها را در تمام کشور یا شهرتان زیر زمین می گذارند تا شما با باز کردن شیر، آب زلال و تمیز را دریافت کنید. پس شکرگزار باشید. وقتی مسواک و خمیردندان را برمی دارید شکرگزار باشید! بدون آنها شما صبحی زیبا و دلنشین را آغاز نخواهید کرد. برای حوله و صابون و آینه و هر چیزی که در حمام است و باعث می شود در طول روز سرحال و شاداب و آماده باشید، من همواره از چشم انداز روزی نو، تلاشی تازه، آغازی دوباره لذت برده ام. به این امید که شاید در جایی بعد از صبح ، رخداد خوشایند کوچکی منتظرم بوده است. امروز را با تمرین شکرگزاری متمرکز و افزودن انرژی مثبت در زندگی صبحگاهیتان تا آنجا که می توانید روزتان را دلپذیر کنید.

من هر روز صبح هنگامیکه از خواب بر می خیزم بدون استثناء ، همین که یک پایم را بر زمین می گذارم می گویم (شکر) و وقتی که پای دیگرم به زمین می رسد می گویم (گزارم) . وقتی به سوی حمام می روم، با برداشتن هر گام ، این کلمه پر انرژی را می گویم.



هر چیزی را که در حمام برمی دارم و استفاده می کنم این کلمه را در ذهنم تکرار می کنم. وقتی لباس می پوشم و برای فعالیت های روزانه آماده می شوم با شعف به هوا می پریم و هنگامیکه چنین احساس شادی و شغفی دارم، درمی یابم که شکرگزاری من انرژی مثبت را بکار انداخته و روزی دل انگیز خواهم داشت. همین طور که زمان سپری می گردد متوجه می شوم که قدرت شکرگزاری با من همواره است چرا که رخدادهای خوب یکی پس از دیگری در پی ام می آیند و هر چیز خوبی که اتفاق می افتد، من شکرگزارتر می شوم که این باعث شتاب گرفتن پاسخ های شکرگزاری می شود و رخدادهای بهتری در زندگی ام روی می دهد. لابد می دانید آن روزهایی که همه چیز بر مدار مراد آدم می گردد چه روزهایی هستند؟ خوب این دقیقا همان چیزی است که بعد از تمرین شکرگزاری به سراغ تان می آید ولی چند برابر.

تمرین شماره ۱۱: یک صبح فرحبخش

- ۱- از لحظه باز کردن چشمان تان تا لحظه ای که برای بیرون رفتن از خانه آماده می شوید برای هر چیزی که بر می دارید و مورد استفاده قرار می دهید شکرگزاری کنید.
- ۲- موهبت های داشته تان را بشمارید، لیستی از ده موهبت خود تهیه کنید و بنویسید که چرا برای داشتن آنها شکرگزاری کنید. لیست را از نو بخوانید و در پایان هر مورد، سه بار کلمه



• 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

شکرگزارم را بگویید و تا آنجا که می توانید برای موهبت هایی که دارید قدردان

باشید.

۳- پیش از آنکه بخواهید، افکارتان را متمرکز کنید و کلمه شکرگزارم را برای بهترین اتفاقی

که در روز برای شما رخ داده بر زبان آورید.