







شکرگزارم ، شکرگزارم ، شکرگزارم برای ... و جای خالی را با خواسته های

خود پر کنید، انگار که آن را دریافت کرده اید. برای مثال :

شکرگزارم ، شکرگزارم ، شکرگزارم به خاطر نمره های بالایی که در امتحانات گرفتم

و موجب راهیابی من به دانشگاه مورد نظرم شد.

شکرگزارم ، شکرگزارم ، شکرگزارم به خاطر خانه رویایی مان که همه چیزهایی را

دارد که دلمان می خواست وجود داشته باشد.

شکرگزارم ، شکرگزارم ، شکرگزارم به خاطر کامل ترین شریک زندگی ام.

اگر می خواهید کاری کنید که به راستی نیرومند باشید و سرگرمی زیادی نیز داشته

باشید می توانید یک تابلو درست کنید و عکس هایی از آرزوهایتان را روی آن بچسبانید.

عکس ها را ببرید و آنها را روی تابلو بچسبانید و در جایی قرارش دهید که هر روز چند بار آن

را ببینید.

واژه شکرگزارم ، شکرگزارم ، شکرگزارم را با حروف درشت بنویسید و روی تابلو قرار

دهید.

اگر خانواده دارید می توانید ساخت تابلو را به عنوان یک پروژه خانوادگی مطرح کنید

زیرا بچه ها این کار را دوست دارند.



## شکرگزاری مداوم شما سبب جذب دائم آرزوهایتان به سمت زندگی شما می شود.

### تمرین شماره ۱۳

۱- موهبت های ارزانی شده به خود را بشمارید، لیستی از ده موهبت تهیه کنید. بنویسید که چرا به خاطر آنها شکرگزار هستید. لیست را دوباره بخوانید و در پایان هر موهبت بگویید شکرگزارم ، شکرگزارم ، شکرگزارم و تا می توانید احساس سپاس بیشتری راجع به آن نعمت ها داشته باشید.

۲- پشت کامپیوتر بنشینید و یا قلم و کاغذ بردارید و ده خواسته خود را بنویسید. پیش از هر کدام از آنها سه بار بنویسید شکرگزارم . انگار که اکنون به خواسته ها رسیده اید. به عنوان مثال ، شکرگزارم ، شکرگزارم ، شکرگزارم به خاطر ( آرزوهایتان )

۳- از تخیل خود استفاده کنید و به پرسش های زیر در ذهن خود پاسخ دهید. انگار که به تک تک آرزوی خود دست یافته اید:

وقتی به آرزویتان دست یافتید چه احساسی دارید؟

وقتی به آرزویتان دست یافتید آن را نخستین بار با چه کسی در میان می گذارید و چگونه آن را بیان می کنید؟



- 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](http://www.parsnamaddata.com)
- E-mail : [info@parsnamaddata.com](mailto:info@parsnamaddata.com)

۴- در پایان لیست آرزوهایتان را دوباره بخوانید و از صمیم قلب بر روی کلمه

شکرگزارم تاکید بورزید و تا می توانید آن را احساس کنید.

۵- یک تابلو بسازید. عکس ها را ببرید و آنها را روی تابلو بچسبانید و در جایی قرارش دهید

که جلوی چشم شما باشد عنوان تابلو را شکرگزارم ، شکرگزارم ، شکرگزارم بگذارید که با

حروف درشت نوشته شده و در بالا قرار گرفته باشد.

۶- امشب پیش از این که بخوابید، افکارتان را متمرکز کنید و کلمه شکرگزارم را به خاطر

بهترین رخداد آن روز بر زبان آورید.