ParsNamadData
مرکز فرآوری اطلاعات پارس نماد داده ها

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

معجزه شکرگزاری (۱۵)

روز چهاردهم : یک روز با نشاط را داشته باشید

برای آنکه با نشاط ترین روز زندگی تان را داشته باشید و آن را تجربه کنید، می باید برای تمام روز و پیش از شروع به هر کاری برای آن روز شکرگزار باشید. برای داشتن یک روز با نشاط کافی است که خیلی ساده پیش از آغاز کردن روز ، به تمام برنامه هایتان بیندیشید و برای خوب پیش رفتن هر یک از آن ها، واژه شکرگزارم را بگویید. این ساده ترین کاری است که می توانید انجام دهید. این کار، تنها چند دقیقه از وقت تان را خواهد گرفت ولی تفاوتی در زندگی روزانه شما ایجاد می کند که باورنکردنی است.

اگر باور نمی کنید که شما یارای آن را دارید که بر رخدادهای روزانه تان تاثیر بگذارید به زمانی بیندیشید که با کج خلقی و در شرایط بد از خواب برخاستید. در طول روز بد بیاری پشت بد بیاری نصیب تان شد و همچنین به پیش رفت تا این که در پایان روز اعتراف کردید که از روی شانس و به صورت اتفاقی روز بدی داشتید، تنها علت داشتن روزی بد آن بود که از صبح خلق بدتان را با خود به همراه بردید و آن خلق بد شما بود که باعث شد همه چیز یکی پس از دیگری بد پیش رود.

اگر آدمی هستید که عادت دارید لیست کارهای روزانه تان را بنویسید آنگاه به لیست روزانه تان نگاهی بیندازید و برای هر کدام از موارد مندرج در لیست که خوب پیش رفته باشد

ParsNamadData
مرکز فرآوری اطلاعات پارس نماد داده ها
- تهران – میدان ۷ تیر –خیابان قائم مقام -نرسیده به خیابان فجر- نبش کوچه سام -پلاک ۱۷ – طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ (۰۲۱) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ (۰۲۱)
- URL:www. parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

شکرگزاری کنید این تمرین را چه روی کاغذ بنویسید و یا در ذهن تان اجرا کنید، مهم این است که تصور کنید که تمام این کارها و موارد بهترین نتیجه را خواهند داشت.

وقتی از نیروی شکرگزاری برای داشتن یک روز خوب پیش از شروع آن روز استفاده می کنید تمام مشکلات ناخواسته ای را که ممکن است در طول روز پیش آید پیش از وقوع، آن ها را از بین می برید. هر چه بیشتر از این تمرین استفاده کنید، روزهای شما بهتر خواهند شد و همه چیز از کوچکترین چیزها گرفته تا بزرگترین چیزها در زندگیتان بخوبی پیش خواهند رفت. ناهمواری های روزانه از بین می رود و به جای آنکه رخدادهای مایوس کننده در زندگیتان پیش بیاید، جریانی خوشایند در زندگی شما ایجاد خواهد شد و همه چیز به صورت شگفت انگیزی با کمترین تلاش ، بدون نگرانی و تشویش و با شادی بیشتر در مسیر دلخواه شما پیش می روند.

مطمئن شوید که این تمرین را در شروع روز در یک جلسه انجام خواهید داد. در ذهن تان برنامه های خود را برای صبح، بعدازظهر ، عصر و شامگاه مرور کنید و برای خوب پیش رفتن این برنامه ها و رخدادها، کلمه شکرگزارم را به زبان آورید با این فرض که پایان روز است و کارها به خوبی پیش رفته و شما به خاطر این نتایج درخشان شکرگزار هستید.

هنگامی که استفاده از نیروی شکرگزاری را برای تمامی وظایف و رویدادهای زندگیتان به اتمام رساندید، **تمرین را با گفتن (برای خبر بسیار خوبی که امروز به من**

ParsNamadData
مرکز فرآوری اطلاعات پارس نماد داده ها
- تهران – میدان ۷ تیر –خیابان قائم مقام -نرسیده به خیابان فجر- نبش کوچه سام -پلاک ۱۷ – طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ (۰۲۱) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ (۰۲۱)
- URL:www. parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

می رسد، شکرگزارم!) پایان دهید. خود من هر روز بدون استثناء تمرین استفاده از قدرت شکرگزاری را برای داشتن یک روز دلنشین با شکرگزاری نسبت به خبر خوبی که آن روز به من خواهد رسید به اتمام می رسانم. در نتیجه هیچ وقت در زندگی ام به اندازه حالا اخبار مسرت بخش دریافت نکرده ام. هر هفته و هر روز پشت سر هم این جریان اخبار خوب است که به سوی من سرازیر می شود. **هر بار که خبر مسرت بخش تازه ای را دریافت می کنم، برای آن بسیار شاد و شکرگزار می شوم چرا که می دانم این خبر در اثر شکرگزاری به من رسیده است و به این ترتیب سیل اخبار مسرت آمیز به سوی من روانه می شود.** اگر می خواهید اخبار بهتری، حتی بهتر از آنچه که تا کنون دریافت داشته اید به شما برسد خوب، از روش من پیروی کنید.

تمرین شماره ١٤: یک روز با نشاط داشته باشید

۱- موهبت های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبت تان تهیه کنید و بنویسید که چرا برای آنها شکرگزار هستید. لیست خود را از نو بخوانید و در پایان هر مورد شکرگزارم را سه بار بگویید و تا آنجا که می توانید برای موهبت تان شکرگزار و سپاسگزار باشید.

۲- صبح هنگام، در ذهن تان برنامه های خود را برای صبح، بعدازظهر ، عصر و شامگاه مرور کنید و برای خوب پیش رفتن این برنامه ها و رخدادها، (شکرگزارم) را به زبان آورید با این

ParsNamadData
مرکز فرآوری اطلاعات پارس نماد داده ها

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

فرض که اکنون پایان روز است و کارها به خوبی پیش رفته و شما به خاطر این نتایج درخشان شکرگزار و سپاسگزار هستید.

۳- بعد از آنکه برای خوب پیش رفتن تمام برنامه هایتان و برخورداری آنها از نتایج دلخواه شکرگزاری کردید، این تمرین را با گفتن عبارت (برای اخبار خوبی که امروز به من خواهد رسید، شکرگزارم) به پایان برسانید.

۴- پیش از آنکه بخوابید، افکارتان را متمرکز کنید و واژه شکرگزارم را به خاطر بهترین اتفاقی که در روز برایتان رخ داده بر زبان آورید.