



به عنوان گام دوم تمرین ، شما باید سه رخداد غیرمنتظره (به ظاهر بد) امروز را برگزینید شکرگزاری را برای نتایج باشکوه آنها بکار گیرید. این بخش از تمرین برای آن نیست که شما چه اتفاق غیر منتظره ای (به ظاهر بد) را انتخاب می کنید به این منظور است که برای به دست آوردن نتایج باور نکردنی درباره برخی چیزهای غیرمنتظره، شکرگزاری را تمرین کنید. هر بار که یک رویداد غیر منتظره به ظاهر بد رخ می دهد، چشمانتان را ببندید و به صورت ذهنی کلمات را بگویید و احساس کنید.

برای نتیجه فوق العاده ... شکرگزارم.

شما می توانید این تمرین را زیاد تکرار کنید زیرا با تکرار هر چه بیشتر این کار، نتایج باشکوه بیشتری به دست می آورید که این به شرایط شما بستگی دارد، اما تمرین این مساله برای امروز باعث می شود که این مساله در ضمیر ناخودآگاهتان نقش ببندد و ملکه ذهن تان شود و در آینده اگر در موقعیتی قرار گرفتید که امیدوار هستید نتایج خوبی بدست آورید یا منتظر هستید فرصت به شما روی آورد به سرعت به نیروی شکرگزاری روی آورید و از نتایج عالی آن در زندگیتان مطمئن شوید.