



معجزه شکرگزاری (۲۴)

روز بیست و چهارم: نیروی شگفت انگیز شکرگزاری

انرژی به جایی می رود که توجه تان به آن معطوف باشد و بنابراین وقتی شما انرژی شکرگزاری را به سوی نیازهای کسی روانه می سازید؛ این دقیقاً همان جایی است که انرژی می رود. به همین دلیل است که مسیح، پیش از انجام هر معجزه می گفت: شکرگزارم، شکرگزاری یک انرژی غیرقابل رویت ولی در عین حال یک انرژی واقعی است و هنگامی که با انرژی شما در هم بیامیزد، مانند این خواهد بود که نیروی فوق العاده داشته باشید.

کسانی که انتظار دریافت یک عصای خارق العاده را دارند، بی تردید خواهند دید که خودشان همان عصای خارق العاده هستند.

توماس لئونارد (۱۹۵۵ - ۲۰۰۳)

اگر یکی از اعضای خانواده تان ، دوست یا هر فردی که شما به او اهمیت می دهید دچار بیماری شود، به مشکلات مالی گرفتار آید ، در تنگنا گیر کند، از بر هم خوردن یک رابطه عذاب بکشد ، اعتماد به نفس خود را از دست داده باشد، از مشکلات روانی رنج ببرد، یا در زندگی اش احساس خوبی ندارد، می توانید با استفاده از نیروی نامرئی شکرگزاری در مورد سلامتی، پول یا شادی آنها به ایشان کمک کنید.

((برای آنکه نیروی شگفت انگیز شکرگزاری را برای سلامتی کسی دیگری بکار بگیرید

باید تجسم کنید که آن شخص شفا یافته است و اکنون شما برای شنیدن خبر سلامتی او

شکرگزاری می کنید و این مهم را از صمیم قلب شکرگزاری می کنید که آن

شخص خودش با شما تماس گرفته و خبر سلامتی اش را به شما داده است و شما از شنیدن



این که آن فرد سلامت خود را بازیافته است بسیار احساس شکر می کنید.

می توانید تضمین کنید که این احساس شکر به اندازه کافی قدرتمند و خالص است.))

((اگر می خواهید با استفاده از نیروی فوق العاده به کسی که دوستش دارید درباره

سرمایه اش یاری بدهید، همین تمرین را تکرار کنید و برای آنکه به ثروتی برسد که در حال

حاضر نیاز دارد، تجسم کنید که اکنون وضعیت مالی اش بهبود یافته و مشکلات حل شده

است و شما در حال شکرگزاری هستید و خبر بهبود وضعیت مالی اش را دریافت کرده اید.))

((اگر کسی که شما می شناسیدش، در سختی و مضیقه زندگی می کند، اما نمی دانید

که مشکلات اش چیست؟ اکنون به چه چیز یا چیزهایی نیازمند است، می توانید این تمرین

را بار دیگر تکرار کنید و نیروی شگرف خود را به کار گیرید و برای شادمانی یا سلامتی یا

ثروت و یا شادی آنها در کنار یکدیگر بسیار شکرگزار باشید.))

امروز سه نفر را انتخاب کنید که شما به ایشان اهمیت می دهید و آنها هم اکنون دچار

مشکلات سلامتی، ثروت، یا شادی یا هر سه مورد هستند، عکسی از هر کدام از این

اشخاص را اگر که از آنها عکس دارید، بردارید و عکس را در حین اجرای این تمرین برابر

خود بگذارید.

فرد اول را گزینش کنید و عکس او را در دست بگیرید و برای یک دقیقه خود را در

حالتی فرض کنید که به شما خبر داده می شود که آن فرد به خواسته اش رسیده است. این

که خود را در حالتی فرض کنید که به شما خبری خوش داده می شود بسیار راحت تر از آن

است که تصور کنید فرد بیمار شفا یافته است یا این که آدم غمگینی شادی اش را بازیافته یا

مشکلات مالی فرد نیازمندی حل شده است و این که اگر خود را در این تصویر سازی دخیل

بدانید باعث می شود که احساس هیجان و شکرگزاری بیشتری داشته باشد.



چشمان خود را باز کنید و در حالی که هنوز عکس را در دست دارید، سه بار به آرامی برای سلامتی یا ثروت یا شادی یا هر چیزی که نیاز داشته و اکنون شما تصور می کنید که به آن رسیده است، کلمه شکرگزارم را بر زبان بیاورید و با تمام وجود شکرگزاری کنید.

شکرگزارم ، شکرگزارم ، شکرگزارم

سلامتی ، ثروتمندی ، یا شادی (اسم فرد مورد نظر)

وقتی شکرگزاری برای یک نفر را تمام کردید به سراغ فردی بعدی بروید و همین

مراحل را برای او هم تکرار کنید

استفاده از شکرگزاری برای کمک به فردی دیگر در خصوص سلامتی و شادی و یا

ثروت ، عمل بزرگی است که می توانید برای او انجام دهید و یکی دیگر از جنبه های این

تمرین آن است که وقتی با شور و هیجان، شادی یا ثروت و سلامت را برای دیگران

بخواید، بازتاب آن شامل خود شما نیز خواهد شد.

تمرین شماره ۲۴

نیروی شگفت انگیز شکرگزاری

۱- موهبت های خود را بشمارید: لیستی از ده موهبت تان تهیه کنید و بنویسید که چرا

احساس می کنید که بابت آنها شکرگزاری. لیست خود را از نو بخوانید و در پایان هر

مورد ، سه بار کلمه ی شکرگزارم را بگویید و تا آنجا که می توانید برای موهبت

هایی که دارید با تمام وجود و قلبتان شکرگزار باشید.

۲- سه نفر را انتخاب کنید که برای آنها اهمیت قایل اید و یا این که دوست دارید با

سلامت و یا پول و یا ثروت بیشتر به یکی از آنها یا هر سه نفرشان کمک کنید.



- ۳- اگر در دسترس هستند، عکسی از هر سه نفرشان بگیرید و وقتی با نیروی فوق العاده خود کار می کنید یک یک عکس ها را روبرویتان بگذارید.
- ۴- عکس آن ها را یک به یک، بردارید و در دست بگیرید. چشمان تان را ببندید و برای یک دقیقه فرض کنید که سلامتی، ثروت و یا شادی آن فرد بازگشته است و اکنون این خبر به شما داده شده است.
- ۵- چشمان خود را باز کنید و در حالی که عکس آن فرد را در دست دارید، این کلمات را به آرامی بیان کنید: « برای سلامتی ، شادی و یا ثروت (نام طرف) شکرگزارم، شکرگزارم، شکرگزارم و شکرگزاری را با همه وجودتان و قلبتان احساس کنید.»
- ۶- وقتی این کار را برای یک نفر انجام دادید، به سراغ نفر بعد بروید و دو گام پیشین را برای دو نفر بعدی نیز تکرار کنید تا این که تمرین برای هر سه نفر به اتمام برسد.
- ۷- 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 و آن را کاملا در درونتان احساس کنید.