



## معجزه شکرگزاری (۲۸)

روز بیست و هشتم: شکرگزاری را به خاطر بسپارید

آسان ترین راه برای به یاد آوردن موهبت های روز گذشته آن است که با آغاز روز شروع کنید، زمانی که از خواب برخاستید، در ذهن تان رخدادهای روزتان را مرور کنید و رخدادهای اصلی و عمده صبح، ظهر، عصر تا وقت خواب را به یاد آورید.

به خاطر آوردن موهبت های روز گذشته به تلاش چندانی نیاز ندارد، تنها لازم است که رخدادهای دیروز را به صورت سطحی مرور کنیم. در حین این کار، موهبت ها به صورت حباب به سطح خاطره های ذهن شما می آید. می توانید این تمرین را با این پرسش آغاز کنید: دیروز چه چیزهای خوبی اتفاق افتاد؟

**هرگاه شما سوالی می پرسید، ذهن تان به صورت خودکار و سریع به دنبال**

**جواب می گردد.** همه چیز را به یاد آورید و لیستی از موهبت های روز گذشته تهیه کنید. رخدادهای روز گذشته را بکاوید تا این که متقاعد شوید که به اندازه کافی موهبت های آن روز را بررسی کرده اید ممکن است این ها چیزهای بزرگ یا کوچک باشند، چرا که این تمرین به دنبال بزرگی یا کوچکی موهبت ها نیست. این تمرین درباره این است که شما چند موهبت را می یابید و چه قدر برای هر مورد شادمان و شکرگزار می شوید. همین گونه که هر



مورد را به یاد می آورید و یادداشت برداری می کنید، خیلی ساده شکرگزار

باشید و به خاطرش آن کلمه معجزه آسا را بگویید: شکرگزارم !

تعداد مشخصی موهبت برای پیدا کردن در روز گذشته وجود ندارد چرا که هر روز

وقایع مختلف و متفاوتی رخ می دهد. اما من به شما اطمینان می دهم که تک تک

روزهایتان سرشار از موهبت است و هنگامی که شما چشمان خود را باز کنید تا

این حقیقت را ببینید، آنگاه دریچه قلب تان را بر روی انرژی مثبت زندگی

گشوده اید و زندگی تان سرشار از موهبت و عالی می شود.

هر کسی که شکرگزار باشد به او بیشتر و در اندازه فراوانی داده می شود. هر کسی که

شکرگزار نباشد هر آنچه که دارد نیز از او باز ستانده خواهد شد.

شکرگزاری را به خاطر بسپارید زیرا فقط برای شما ساخته شده است.

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

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

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

موهبت هایی که دارید شکرگزار باشید.



۲- با برشمردن موهبت های روز گذشته تک تک آنها را به یاد آورید و همه را درجایی

بنویسید این سوال را از خوتان بپرسید: چیزهای خوبی که دیروز اتفاق افتاد چه بود؟

در سطح رخدادهای روز گذشته جستجو کنید تا به مرز رضایت خاطر برسید که تمام

موهبت های روز را نوشته اید و شمارش کرده اید.

۳- هر مورد را که به یاد می آورید، خیلی ساده شکرگزارم را برای آن بگویید.

۴- از امروز به بعد می توانید این تمرین را به عنوان یک لیست نوشتاری، با بلند خواندن

یا باز گفتن آن در ذهن تکرار کنید. می توانید لیستی از چیزهایی تهیه کنید که در

برنامه دیروز رخ داده و درباره آنها احساس شکرگزاری می کنید. این لیست می تواند

لیستی کوتاه باشد یا لیستی طولانی تر با ذکر جزئیات درباره چیزی که نسبت به آن

شکرگزار هستید.

۵- پیش از آن که بخوابید، افکارتان را متمرکز کنید، کلمه شکرگزارم را برای بهترین

اتفاقی که در روز برای شما رخ داده بر زبان آورید.