



معجزه شکرگزاری (۲۰)

روز نوزدهم: رد پاهای مثبت

برای ایجاد رد پای مثبت ، یک گام بر می دارید و همین که پایتان دوباره به زمین می رسد، در ذهن تان کلمه شکرگزارم را می گوئید و همین که پای دیگرتان به زمین می رسد باز هم می گوئید شکرگزارم، یک پا، شکرگزارم. پای بعدی، شکرگزارم و به همین ترتیب شما با برداشتن هر گام، شکرگزارم را می گوئید.

اگر به حالت تان پیش از شروع توجه کنید، تفاوت حال خود را، پس از اتمام تمرین ردپاها، درخواهید یافت. مهم نیست که هنگام گام برداشتن نمی توانید حس شکرگزاری عمیقی داشته باشید، من به شما قول می دهم که بعد از پایان تمرین حالتان بسیار خوب باشد. اگر حالتان گرفته ، این تمرین به شما کمک می کند که احساس بهتری پیدا کنید و حتی اگر احساس خوبی دارید، این تمرین به شما شور و هیجان و نیروی بیشتری می دهد.

برای آنکه موثرترین ردپاهای مثبت را ایجاد کنید، زمانی معادل ۹۰ ثانیه را برای این کار در نظر بگیرید، این زمانی است که انسان در حالی با آسودگی خاطر ۱۰۰ گام بر می دارد. این تمرین برای آن نیست که شما حتما صد گام بردارید بلکه برای آن است که دست کم این تعداد گام را بردارید چرا که این تعداد گام لازم است که احساس شما را متحول کند.

شما می توانید صد گام شکرگزاری خود را در طول امروز و هر زمانی بردارید که برای شما

