



ParsNamadData
مرکز فناوری اطلاعات پارس نامداد

تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نیش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴

تلفکس : ۵ - ۸۸۳۴۹۶۷۰ (۰۲۱) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ (۰۲۱)

URL: www.parsnamaddata.com

E-mail : info@parsnamaddata.com

معجزه شکرگزاری (۲۱)

روز بیستم: باورهای قلبی

شما باید تا به حال دریافته باشید که در هر تمرین شکرگزاری، هدف آن است که تا آنجایی که می توانید شکرگزاری را تمرین کنید. این بدان خاطر است که وقتی شکرگزاری را در درون خود افزایش می دهید، چیزهای بیرونی که برای آنها شکرگزار هستید، افزایش می یابد.

تمرین باورهای قلبی به این منظور طراحی شده تا شما عمق احساس شکرگزاری را با تمرکز ذهنی خود بر قلب تان در هنگام گفتن شکرگزارم افزایش دهید. پژوهش های علمی نشان می دهد که وقتی شما احساس شکرگزاری می کنید، با تمرکز بر قلب تان، ضرب آهنگ تپش قلب به گونه ای به سرعت، یکنواخت می شود که سبب بهبود رفتار سیستم ایمنی بدن و سلامتی تان خواهد شد. این به شما می فهماند که قدرت ایمان قلبی چگونه عمل می کند. زمانی که برای اولین بار این کار را تمرین می کنید، اندکی از وقت تان را می گیرد ولی این تلاش ارزشش را دارد. پس از تجربه چندین باره تمرین، این مساله را بهتر درخواهید یافت زیرا با هر بار تکرار، احساس شکرگزاری شما همچون یک نمودار افزایش خواهد یافت.

چند کار است که شما می توانید با انجام آنها با سرعت بیشتری قلبتان را آرام کنید. می توانید دست راست خود را روی قلب تان بگذارید و ذهن تان را در هنگام گفتن واژه



می شوید. ولی بدون استثناء شما حس عمیقی از آرامش، صلح و شادی

خواهید داشت که بیشتر هیچگاه آن را نداشته اید.

تمرین شماره ۲۰ : باورهای قلبی

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

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

مورد واژه شکرگزارم یا بسیار شکرگزارم را سه بار بگویید و تا آنجا که می توانید

برای موهبت هایتان که دارید شکرگزار باشید.

۲- ذهن و توجه خود را بر قلب تان متمرکز کنید.

۳- چشمان خود را ببندید، دست خود را بر روی قلبتان بگذارید در حالی که افکارتان را بر

قلب خود متمرکز کرده اید، عمیقاً شکرگزاری کنید.

۴- لیست ده آرزوی اولتان را بردارید و با خواندن هر آرزو و سپس بستن چشمانتان و

متمرکز شدن بر قلبتان و با گفتن شکرگزارم، تمرین باورهای قلبی را تکرار کنید.

۵- پیش از خواب افکارتان را متمرکز کنید و واژه شکرگزارم یا بسیار شکرگزارم (برای

عمق بخشیدن به شکرگزاری) را به خاطر بهترین اتفاقی که در روز برای شما رخ داده

بر زبان آورید.