



معجزه شکرگزاری (۲۷)

روز بیست و هفتم: آینه شگفت انگیز

(شما می توانید بقیه عمرتان را در شرایطی بگذرانید که برای دگرگونی دنیای اطرافتان تلاش کنید و آن را به همان شکلی که دوست دارید تغییر دهید، مشکلات را یکی پس از دیگری پی بگیرید و آنها را سامان ببخشید) یا (از افراد یا شرایط شکایت کنید و هیچ گاه در زندگی تان به موفقیت نرسید و آرزوهایتان برآورده شود) ولی وقتی شکرگزاری را سرمشق زندگی قرار می دهید، همه چیز در زندگی تان به صورت شگفت انگیزی تغییر می کند. دنیای شما به صورت فوق العاده ای دیگرگون خواهد شد چرا که شما تغییر کرده اید و چیزی هم که جذب می کنید عوض می شود.

در واژه های الهام بخش گاندی و در شعرهای ترانه های مایکل جکسون به ما الهام می شود که بخش (مردی در آینه) که صدها میلیون نفر را تحت تاثیر قرار داد، یکی از پیام های قدرتمند در تمام دروان دریافت می شد:

کسی را که در آینه است عوض کنید و دنیای شما عوض می شود.

شما تا کنون نیروی شکرگزاری را برای خانواده تان یا دوستان، کار یا پول، سلامتی آرزوها یا افرادی که روزانه در کنارشان قرار می گیرید بکار گرفته اید ولی کسی که بیش از هر شخص دیگری به شکرگزاری شما نیاز دارد، خودتان هستید.

وقتی برای انسانی که در آینه مقابل تان است، شکرگزاری می کنید، احساس ناخشنودی، یا این که به اندازه کافی خوب نیستیم به تمامی از بین می رود و با اینها هرگونه نارضایتی، ناخشنودی و شرایط ناامیدکننده به صورت شگفت آوری از زندگی شما رخت بر می بندد.



داشتن احساس بد درباره خودتان سبب بروز بزرگترین مشکلات

در زندگی تان می شود چرا که احساس شما راجع به هر چیز یا هر کسی دیگر قوی تر است. هر کجا که می روید یا هر کاری که می کنید این احساس منفی را در تمام لحظه به همراه دارید و این احساسات بر هر آنچه که لمس می کنید تاثیر می گذارد. آنها به مانند یک آهن ربا عمل می کنند که باعث جذب نارضایتی، ناخشنودی و ناامیدی بیشتر در هر کاری می شود که به آن دست می زنید.

وقتی از آنچه که هستید شادمان باشید، شرایطی را به دست می آورید که نسبت به خودتان احساس بهتری داشته باشید. شما باید نسبت به خودتان سرشار از احساسات باشید تا از این نوع احساسات سرشار شوید. شکرگزاری نسبت به آنچه که هستید شما را از احساسات سرشار می کند.

هر کس برای آنچه که هست شکرگزار باشد، بیشتر و در حد فراوانی به او ارزانی می شود. کسی که برای آنچه که هست شاکر نباشد، حتی هر آنچه که دارد از او بازستانیده خواهد شد.

((برای تمرین آینه شگفت انگیز همین الان بروید جلوی آینه . به کسی که توی آینه می بینید چشم در چشم نگاه کنید، با صدای بلند و از صمیم قلب به او بگویید: شکرگزارم. این را بیش از هر زمان دیگری احساس کنید، برای آن چیزی که هستید، بگویید شکرگزارم. این شکرگزاری را با همان احساسی انجام دهید که در سایر موارد و برای دیگران انجام دادید. از خودتان همان گونه که هستید شکرگزار باشید.))

تمرین آینه را با تشکر کردن برای فرد زیبایی که در آینه می بینید، ادامه دهید و هر بار

که چشم تان در آینه به خودتان می آفتد، از خودتان متشکر باشید. اگر در شرایطی نیستید

