ParsNamadData
مرکز فرآوری اطلاعات پارس نماد داده ها

- تهران – میدان ۷ تیر –خیابان قائم مقام -نرسیده به خیابان فجر- نبش کوچه سام -پلاک ۱۷ – طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ (۰۲۱) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ (۰۲۱)
- URL:www. parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

معجزه شکرگزاری (۱۳)

روز دوازدهم : انسان های توانمندی که تغییری ایجاد کرده اند.

برخی مواقع فروغ ها به خاموشی می گراید و با بارقه ای از شخص دیگر دوباره روشن می شود . هر کدام از ما باید با شکرگزاری عمیق به آنانی بیندیشیم که شعله دورن ما را روشن و زنده نگه می دارند.

دکتر آلبرت شواتیزر (۱۸۷۵ – ۱۹۶۵) برنده جایزه نوبل

همه ما در لحظات بخصوصی از زندگی که نیاز به کمک داشته ایم ، از دیگران کمک و راهنمایی و حمایت دریافت کرده ایم، گاهی اوقات شخصی دیگر با تشویق یا راهنمایی و یا با حضوری به موقع زندگیمان را تغییر می دهد. بعد زندگی پیش می رود و ما لحظاتی را که کسی طی آنها زندگیمان را تغییر داده است فراموش می کنیم. گاهی اوقات حتی تاثیر دیگران را از یاد می بریم، مدت ها بعد که به زندگیمان نگاه می کنیم، در می یابیم که آن شخص بخصوص در زندگی ما چه نقش محوری شگرفی داشته و بصورت فوق العاده ای زندگیمان را دیگرگون کرده است.

امروز، شما به افرادی خواهید اندیشید که زندگیتان را تغییر داده اند. جایی خلوت را پیدا کنید و بنشینید و به سه انسان خاصی بیندیشید که زندگی شما را تحت تاثیر قرار داده اند

- تهران – میدان ۷ تیر –خیابان قائم مقام -نرسیده به خیابان فجر- نبش کوچه سام -پلاک ۱۷ – طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ (۰۲۱) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ (۰۲۱)
- URL:www. parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

وقتی سه نفر را برگزیدید با فرض این که هم اکنون روبروی شما حاضرند با یک یک شان صحبت کنید و به آنها بگویید که چرا از آنها سپاسگزارید و چگونه زندگی شما را این تمرین را حتما در یک جلسه و با در نظر گرفتن سه نفر اجرا کنید چرا که باعث می شود شکرگزاری شما را به سطوح بالاتری ببرد. اگر این تمرین را در طول روز به صورت تکه تکه انجام دهید نه آن احساس شکرگزاری عمیق را خواهید داشت و نه از نتایج شگفت انگیز آن برخوردار خواهید شد.

این بسیار مهم است که شما دلیل این را بگویید که چرا امروز احساس شکر و سپاس می کنید. هر چه شکرگزار و احساس قدرشناسی داشته باشید، نتایج بهتر خواهد بود. شما خواهید دید که با انجام این تمرین انرژی مثبت در زندگی شما به سرحد انفجار می رسد. اگر شما در موقعیت یا مکانی نیستید که بتوانید بلند صحبت کنید، می توانید آنها را درباره هر یک از افراد بنویسید، درست انگار که دارید نامه می نویسید.

تمرین شماره ۱۲

۱- موهبت های خود را بشمارید، لیستی از ده موهبت تهیه کنید و بنویسید که چرا برای آنها شکرگزارید. لیست خود را از نو بخوانید و در پایان هر مورد ، کلمه شکرگزارم را سه بار بگویید و تا آنجا که می توانید برای موهبت هایی که دارید شکرگزار و قدرشناس باشید.

ParsNamadData
مرکز فرآوری اطلاعات پارس نماد داده ها

- تهران – میدان ۷ تیر –خیابان قائم مقام -نرسیده به خیابان فجر- نبش کوچه سام -پلاک ۱۷ – طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ (۰۲۱) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ (۰۲۱)
- URL:www. parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

۲- محل ساکت و آرامی را پیدا کنید و نام سه نفر را که تغییری شگرف در زندگی شما ایجاد کردند روی کاغذ بنوسید از تک تک کسان نامبرده در لیست با ذکر دلیل و درست مانند اینکه در برابرتان حاضرند تشکر کنید و به هر یک از آنها بگویید که چه تغییری در زندگی شما ایجاد کرده است.

۳- پیش از آنکه بخوابید، افکارتان را متمرکز کنید و کلمه شکرگزارم را برای بهترین اتفاقی که در روز برای شما رخ داده بر زبان آورید.