



## معجزه شکرگزاری (۹)

### روز هشتم: آمیزه های انرژی مثبت

در یک قلب شکرگزار، همواره ضیافت برپاست

دبلیو. جی . کامرون (۱۹۵۳ - ۱۸۷۹)

شکرگزاری پیش از خوردن غذا یک رسم هزاران ساله است که به دوران مصر باستان برمی گردد. استفاده از فرصت ساده خوردن غذا یا نوشیدن برای قدرشناسی باعث افزایش بسیار برکات در زندگی ما می شود. اگر شما به زمانی می اندیشید که به راستی گرسنه بودید و به خاطر خواهید آورد که در آن موقع نمی توانستید به درستی فکر کنید یا کاری انجام دهید، آنگاه احساس ضعف بدنی می کنید و اندام هایتان دچار رعشه می شود ذهن تان از کار می افتد و تمام این وقایع در اثر نخوردن غذا، حتی برای مدتی کوتاه اتفاق می افتد. ما بدون آب کجا بودیم؟ بی تردید الان، اینجا حضور نداشتیم.

بعلاوه شکرگزاری شما نسبت به آب و غذا باعث ادامه یافتن برکات دیگر

شکرگزاری در زندگیتان خواهد شد و کائنات ریسمان طلایی خود را برای شما خواهد بافت

و برای هر چیزی که برایتان عزیز است، هر چه که عاشق ایش هستید و هر چیزی

که آرزویش را دارید.

شما نمی توانید حتی یک روز را در عمل به قدرشناسی از یاد ببرید چون



## آرزوهای شما به این بستگی دارد. قدرشناس بودن برای ساده ترین چیزها در

زندگی مانند هر نوع نوشیدنی و غذا ، یکی از ژرف ترین گونه های قدرشناسی است و هنگامی که شما این اندازه از قدرشناسی را حس کردید ، آنگاه در خواهید یافت که معجزه اتفاق می افتد.

## تمرین شماره ۸

### آمیزه های انرژی مثبت

- ۱- موهبت هایتان را بشمارید: لیستی از ده موهبت خود تهیه کنید. بنویسید که چرا احساس شکرگزاری می کنید. لیست خود را دوباره بخوانید و در پایین هر موهبت، کلمه شکرگزارم را سه بار تکرار کنید و تا آنجا که می توانید حس شکرگزاری داشته باشید.
- ۲- امروز پیش از آنکه چیزی بخورید یا بنوشید، به چیزی که می خواهید بخورید یا بنوشید نگاه کنید و در ذهنتان یا به صورت زبانی و بلند کلمه شکرگزاری را بگویید.
- ۳- امشب پیش از این که به خواب بروید، افکارتان را متمرکز کنید و کلمه بسیار شکرگزارم را بابت بهترین اتفاقی که در روز برایتان افتاده بگویید.