

МАСТЕРСКАЯ ЖЕЛАНИЙ

СИЛА БЛАГОДАРНОСТИ
ИЛИ ПОЧЕМУ ОНА
МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ
К ЛУЧШЕМУ



оглавление

Что такое Благодарность.....	1
Почему нужно благодарить, а не говорить спасибо?.....	2
Чудеса от благодарности.....	3
Как действует сила благодарности?.....	5
Как развить умение благодарить?.....	6
Три уровня благодарности.....	8
Как правильно благодарить?.....	9



БлагоДарность

Благодарность, такое слово интересное.

Оно состоит из двух слов:

- слово «БЛАГО»
- И
- слово «ДАРИТЬ»

Но вспомните, часто ли вы его
употребляете или слышите в ответ,
«БЛАГОДАРЮ»?

Мы просто не привыкли благодарить
никого, в том числе и себя. *Спасибо* звучит
гораздо чаще, чем - благодарю.

А ведь сила благодарности очень велика!

Почему нужно благодарить, а не говорить слово «спасибо»?

Слово «спасибо» трактуется как «Спаси,
Бог!», а от чего спрашивается нужно
спасать, если вы просто благодарите за
что-то хорошее. Вам в ответ и отвечают,
что
«совсем не за что» ...

А вот тот, кто благодарит- делится добром
и несёт добро. И даже в приветствии
лучше использовать слово
«здравствуйте», а не «доброе утро».
«Здравствуйте» – это значит, что вы
желаете здравствовать.

Чудеса от благодарности

Есть интересный пример из книги Джо Витале «Секрет притяжения», он описывает силу благодарения. История очень поучительная.

У Джонатана было воспаление легких с двух сторон. Он взял и написал всего одно предложение на бумаге, и развесил его по всему дому. Он упорно смотрел на него, ходил вокруг него и просто повторял, потому что выбора у него другого просто не оставалось. И вы удивитесь, но в течение 24 часов болезнь начала отступать.

Что же это была за фраза?

Как вы догадались, он благодарил Господа Бога: «Благодарю, Господи, за все блага, которые у меня есть, и за все блага, которые я получу».

Благодарность - это всегда поток энергии. И поэтому благодарность может изменить жизнь.

Вы можете благодарить:

- Господа Бога
- Вселенную
- людей вокруг
- всех, кого пожелаете сами поблагодарить

Причем благодарить как за плохое, так и за хорошее. Благодаря за хорошее, мы его усиливаем, а благодаря за плохое, нейтрализуем.





Как же действует сила благодарности?

Если вы благодарите, то во Вселенную уходит ваша положительная энергия. И принцип действия очень простой:

- Что отдаете во Вселенную, то и получаете в ответ
- И чем больше отдаете, тем больше получаете

Согласно закону притяжения, «за что благодарим в жизни, что чаще видим и замечаем, то и притягиваем».

Как развить умение благодарить?

Выражая благодарность жизни за доброту, радость и счастье вокруг, порой от самых простых вещей, мы «транслируем» во Вселенную, что это у нас есть и начинаем все больше и больше получать его в ответ.

- Значит, необходимо как можно чаще благодарить Бога, Вселенную. Говорите просто: «Благодарю за все!»
- Благодарить нужно научиться от самого сердца, искренне
- Чтобы научиться благодарить, необходимо научиться замечать хорошее вокруг. Поэтому необходимо завести Дневник или тетрадь благодарности. Я чаще всего пишу это в своих заметках.
- В день необходимо записывать туда 5-10 благодарностей. Делать это необходимо 100 дней. КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

Всегда найдется хорошее, за что вы благодарны себе или близким.

Благодарность - это та же привычка, и ее необходимо в себе воспитывать самому. Попробуйте хотя бы 21 день благодарить за все хорошее всех и себя.

Как только благодарность войдет у вас в привычку, вы сразу ощутите это:

- Чаще будете замечать хорошее и его больше будет в вашей жизни
- Мы начинаем чаще держать свой фокус внимания на позитиве. И потом и прогнозируем его сами. Все дела начинаем в мыслях заканчивать на позитивной волне
- Мы открываемся людям, миру и себе. Мир становится для нас безопасным
- Мы становимся спокойнее, стресс и излишнее напряжение постепенно уходит из нашей жизни
- В вашей жизни начинают «просто так» происходить чудеса, появляться какие-то блага, происходят положительные изменения

Это как «волна удачи», так и говорят об этом человеке, что «он стоит на волне удачи».

Изменения не заставят долго ждать.

Существует три уровня благодарности:

1. Первый уровень - это все хорошее, что у нас есть или с нами происходит.
2. Второй уровень - это «мелкие вещи»: радость от того, что проснулась и сияет солнышко в окно, за шум волн около моря, за сваренный утром кофе, то есть за самые простые вещи.
3. Третий уровень - это благодарность за жизненные уроки и приобретенный опыт, то есть за негативные моменты. Этому тоже нужно учиться.

Как правильно благодарить

Благодарить стоит, говоря слово «благодарю». Реже его можно заменить на слово «спасибо».

- Если вы опоздали, то говорите: «Благодарю за терпение»
- Когда вам сделали комплимент, то говорите: «Благодарю, мне приятно»
- Если вы кого-то утешаете, то говорите: «Спасибо, что поделился со мной переживаниями. Понимаю, как тебе сейчас тяжело»
- Если кто-то дает вам совет, то говорите: «Благодарю за помощь, мне приятно, что ты думаешь обо мне»

И так в каждой ситуации можно всегда найти за что поблагодарить человека. И соответственно сказать слово «спасибо» или «благодарю», где и что уместнее. Тем более разница в этих словах понятна.