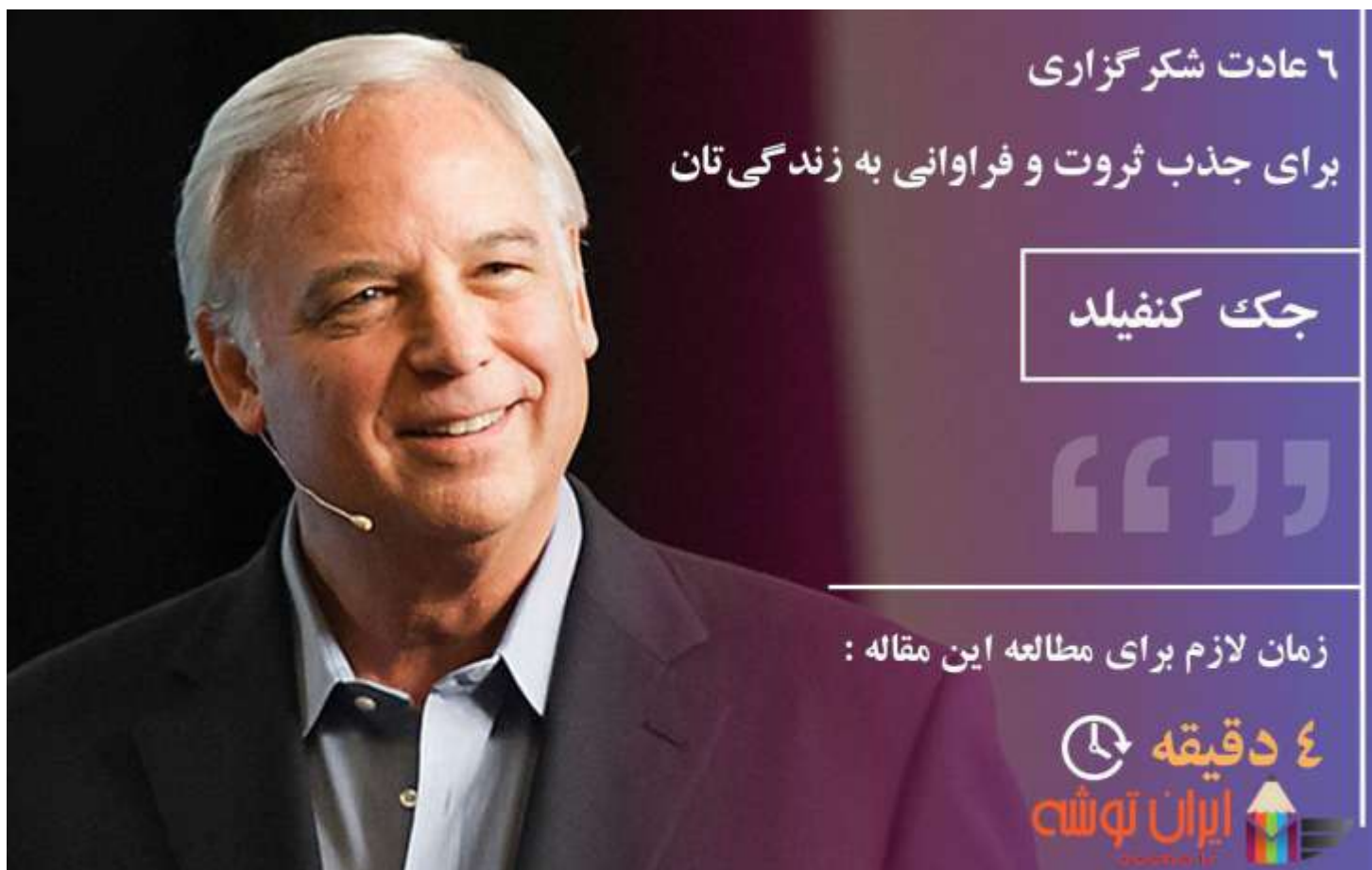




عادت های شکرگزاری از زبان جک کنفیلد

ما به طور فرهنگی شرطی شده ایم که به جای شکرگزاری و تمرکز بر روی داشته هایمان، روی چیزهایی که نداریم تمرکز کنیم . اهمیت نداشتن در زندگی تان چه چیزهایی دارید و چه چیزهایی ندارید، وقتی شکرگزاری می کنید می توانید شادی و رضایت را احساس کنید . شکرگزاری یکی از بالاترین حالت های احساسی و ارتعاشی است که هر کس می تواند آن را با تمام وجود حس کند . وقتی شکرگزار داشته های فعلی تان باشید ، به طور طبیعی چیزهای بیشتری را جذب می کنید که می توانید به خاطر آن ها نیز شکرگزار باشید . در ادامه جک کنفیلد شش عادت شکرگزاری برای جذب فراوانی را به ما آموزش می دهد:

1- هر صبح 7 دقیقه برای شکرگزاری اختصاص دهید.

هر صبح هر چیزی را که در زندگی قدردان آن هستید در دفتر شکرگزاری تان یادداشت کنید . زمانی که با شکرگزاری روزتان را آغاز می کنید، خود را برای قدردان بودن هر چیزی که در طول روز برایتان اتفاق می افتد آماده می کنید . همچنین به شما کمک می کند تا انرژی مثبتی از خود ساطع کنید تا افراد مثبت مثبت بیشتری به سمت شما جذب شوند. این ارتعاشات و انرژی مثبت، الهام بخش آن ها می شود تا بخواهند به شما کمک کنند تا به اهدافتان برسید.

2- هر روز قدردان حداقل 3 نفر باشید.

زمانی که اجازه دهید افراد بدانند که شما چقدر قدردان آن ها هستید، حس قدردانی و ارزش شان را بیشتر می کنید و آن ها را تشویق می کنید که این انرژی مثبت را به دیگران بدهند. بیشتر افراد از قدردانی شفاهی لذت می برند اما گاهی می توانید آن ها را با یادداشت های نوشته شده غافل گیر کنید.

3- بازی شکرگزاری کنید!

هر روز زمان خاصی را تنظیم کنید تا به طور هشیارانه شکرگزار هر چیزی باشید که با آن مواجه می شوید . زمان ایده آل این کار، زمان رفتن یا برگشتن از سر کار است . قدردان افرادی که از کنار آن ها عبور کردید باشید، مسیری که بر روی آن قدم برمی دارید یا رانندگی می کنید، تابلوهای خیابان که باعث می شوند مسیرها را راحت تر پیدا کنید و به مقصد برسید، بارانی که گیاهان و درختان را تغذیه می کند ... مثل یک بازی در تمام وضعیت ها به دنبال چیزهای خوب بگردید.

4- چیزی را به عنوان یادآور شکرگزاری به همراه داشته باشید.

چیزی مانند سنگ با شکل قلب یا سایر چیزهای کوچک که به عنوان یادآور عمل می کنند، همیشه با خود به همراه داشته باشید . در این صورت هر بار که دستتان را در جیب تان می کنید، آن شئ، شکرگزاری را به شما یادآوری می کند و اگر ذهن تان روی چیزهای منفی منحرف شده باشد، به شما

یادآوری می کند که در سطح ارتعاشی منفی هستید. در این لحظه، توفیق کنید، نفس بکشید و لحظه ای وقت بگذارید تا دوباره حس شکرگزاری را تجربه کنید.

5- شکرگزار ساده ترین چیزها باشید.

بهترین راه فعال کردن شکرگزاری، قدردانی از موهبت هایی است که بیشتر افراد آنها را نادیده می گیرند. اگر در یخچالتان غذا دارید، اگر در کمدتان لباس دارید، اگر سقفی بالای سرتان است، باور داشته باشید یا نه، از 70% دنیا شرایط بهتری دارید. اگر در روز 3 وعده غذایی می خورید، از یک میلیارد نفر در کره ی زمین اوضاع بهتری دارید که فقط یک وعده ی غذایی دارند. آیا تلفن دارید؟ ماشین دارید؟ خانواده تان سالم هستند؟ کامپیوتر و دسترسی به اینترنت دارید تا با دنیا در تماس باشید؟ آب پاکیزه برای نوشیدن دارید؟ ... این نعمت های ساده را جشن بگیرید.

6- قدردان خودتان باشید.

فراموش نکنید که قدردان ویژگی های مثبت و دستاوردهای خودتان باشید. علاوه بر جشن گرفتن موفقیت های بزرگتان قدردان موفقیت های کوچک روزانه تان هم باشید. همه ی ما به قدردانی نیاز داریم اما مهم ترین قدردانی، قدردانی است که از خودمان می کنیم. یکی از راه های قدرتمند سپاس گزاری از خودتان انجام تمرین آینه است. هر شب به مدت چند دقیقه با خود تان جلوی آینه صحبت کنید و بابت موفقیت های روزتان قدردان خود باشید.

تمرین عادت شکرگزاری روزانه ممکن است در ابتدا طبیعی احساس نشود، ممکن است شکرگزاری برای چیزهایی که از قبل دارید برایتان عادی نباشد، اما با تمرین مداوم این 6 عادت، شروع به تغییر ذهنتان می کنید و ضمیر ناخودآگاهتان را شرطی می کنید تا باعث شود چیزهای دیگری اتفاق بیفتد که می توانید شکرگزار آن ها نیز باشید. این 6 عادت ساده را دست کم نگیرید.

منبع: [ایران توشه](#)