

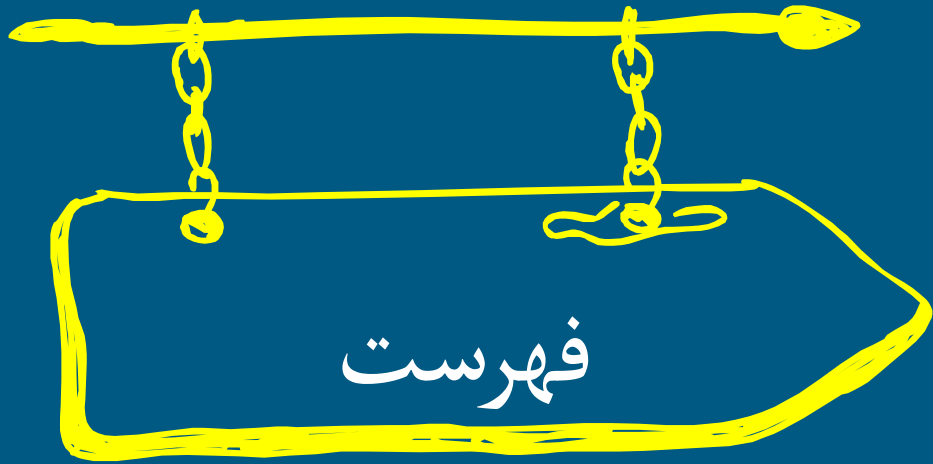


کتاب معجزه شکر گذاری

راندابرن



واحد آموزشی ، مشاوره و برنامه ریزی متوسطه ۲ خدیجه کبری (س)



به معجزه اعتقاد داری؟



پذیرش معجزه



فرمول سپاس گذاری چیست؟



قدر شناسی





معجزه



معجزه واقعا وجود دارد و زندگی یک معجزه است.



زمان کودکی خود را به یاد بیاورید که سرشار از امید بودید، گاهی به طرزی معجزه آسا رویاهایت به حقیقت می پیوندد و همه چیز به درستی در کنار یکدیگر قرار می گیرند که نامی جز معجزه نمی توان بر آنها گذاشت.

پذیرش معجزه



شگفت انگیز



هرروزتان شگفت
انگیز خواهد شد
حتی بیش از آنچه
که در کودکی
احساس میکردید

قدرت جادویی



شکرگزاری
زندگی شما را
طلایی
میسازد

معجزه آسا



معجزه شکرگزاری
میتواند روابط شما
را معنادار و شاد
تبدیل کند

معجزه را وارد زندگیت کن

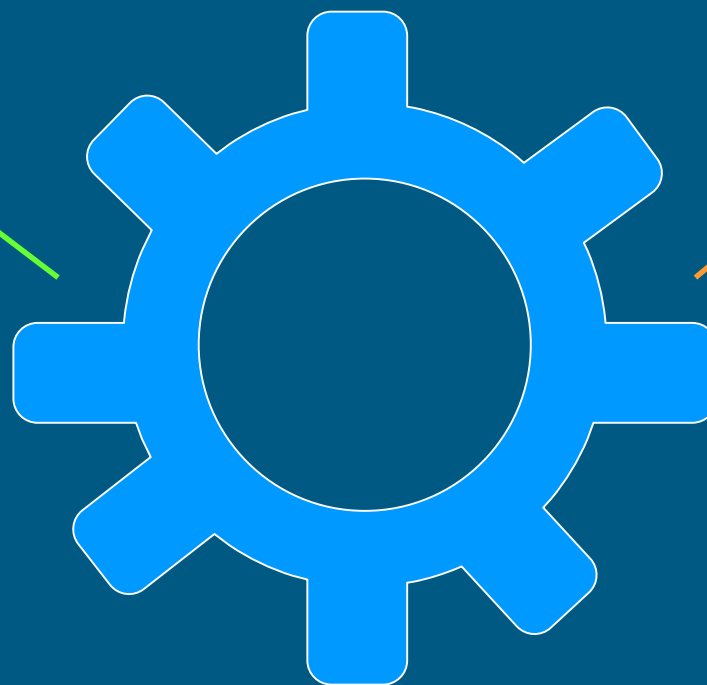


مهم نیست که کجا
زندگی میکنید یا در چه
شرایطی به سر می برید
معجزه شکرگزاری
زندگیتان را دگرگون
میکند



فرمول سپاس گزاری

قدرشناسی یک احساس است و شما هر چه بیشتر در این مقوله تفکر کنید احساس بهتری از آن در وجودتان می‌رویند تا در ادامه بتوانید با قدرشناسی و سپاسگذاری زندگی کنید و در همه‌ی ابعاد زندگیتان آن را به کار بگیرید.



تمرین شمارش نعمات آن قدر کار ساده و قدرتمندی می‌باشد که هر چقدر بشمارید نعمات بیشتری پیدا خواهید کرد

شکرگزاری



شاگرد

فرد شاگرد همیشه به یاد خدا خواهد بود و در مسیر الهی گام برمی‌دارد. چرا که درباره‌ی برکات و نعمات زندگی تفکر می‌کند و به سرچشمه‌ی این نعمت‌ها که پروردگارش است متصل می‌شود.

پاکسازی روح

باید به این نکته نیز توجه داشت که شکرگزاری تنها زبانی نیست که در آن صورت هر کسی می‌تواند آن را انجام دهد و ارائه‌ی نیاز ندارد. شکرگزاری در واقع استفاده صحیح از مواهب الهی در جایگاه خود است و با پاکسازی روح، تفکر مثبت و دور کردن رذیلت‌ها از خود امکان پذیر است

شکر نعمت نعمت افزون کند!

هر چیزی مشابه خود را جذب می‌کند و همین امر موجب می‌شود تا شکرگزاری در برابر خدا نیز مشابه خود را جذب کند



قدرت شکرگزاری

قدرت شکرگزاری را به حدی می‌داند که می‌تواند تمام موارد و انرژی‌های منفی زندگی را از بین ببرد و فرکانس انرژی شما را به قوی‌ترین فرکانس موجود مبدل کند.

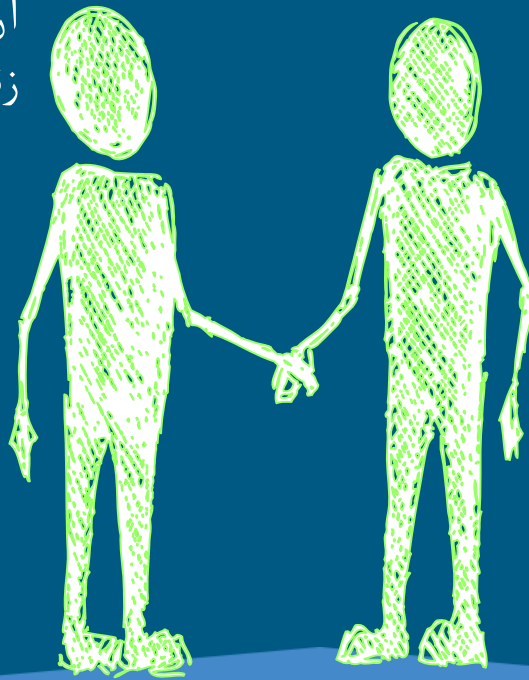


قدر دانی



هر حوزه‌ای که فراوان و شگفت‌انگیز نیست ناشی از عدم سپاسگزاری است. این یک واقعیت ساده است: وقتی شکرگزار نیستید نمی‌توانید در ازای آن بیشتر دریافت کنید. شما مانع از ادامه جادو در زندگی خود شده‌اید

وقتی شکرگزار نباشید، جریان سلامتی بهتر، روابط بهتر، شادی بیشتر، پول بیشتر و پیشرفت شغل، شغل یا تجارت خود را متوقف می‌کنید. برای دریافت باید داد. این قانون است. شکرگزاری شکرگزاری است و بدون آن، از جادو و دریافت هر چیزی که در زندگی می‌خواهید منع می‌شوید.



قدردانی را به زندگی خود بیاورید و سپس جادو را وارد زندگی خود خواهید کرد، مهم نیست که چه کسی هستید، مهم نیست کجا هستید، مهم نیست در چه شرایطی هستید، جادوی قدردانی کل زندگی شما را تغییر می‌دهد!

همین الان می‌توانید بگویید که واقعاً چقدر از قدردانی در زندگی خود استفاده کرده‌اید. فقط به تمام زمینه‌های اصلی زندگی خود نگاه کنید: پول، سلامتی، شادی، شغل، خانه و روابط. بخش‌هایی از زندگی‌تان که فراوان و شگفت‌انگیز هستند، جایی هستند که از قدردانی استفاده کرده‌اید و در نتیجه جادو را تجربه می‌کنید.



قدردانی



3

برای خلق زندگی رویایی‌ات، زمان آن رسیده که به خودت عشق بورزی. روی نشاط تمرکز کن. تمام کارهایی را انجام بده که احساس خوبی به تو می‌دهند. عاشق خودت باش، هرآنچه که هستی. وقتی درون خودت را تغییر بدهی، همه چیز در زندگی‌ات تغییر خواهد کرد. مثل یک نیرو مغناطیسی باش و به کیهان اجازه بده که تمام چیزهای خوب را به تو عطا کند. برای جذب کردن چیزهایی که استحقاق‌شان را داری، باید عشق را جذب کنی.

2

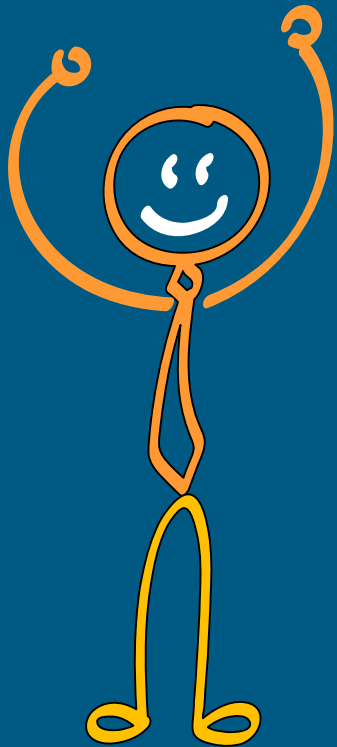
گاهی نور درون ما خاموش می‌شود و توسط شخص دیگری دوباره روشن می‌شود. هر یک از ما دلیل خوبی برای قدردانی از کسانی داریم که شعله‌ی ما را دوباره برافروختند.

1

وقتی قدردان کار خود نباشی، به طور خودکار کمتر می‌بخشی. وقتی کمتر ببخشی مقدار چیزی را که به سوی تو برمی‌گردد کاهش می‌دهی، و در نتیجه، هرگز در کار خود شاد نخواهی بود، هرگز بیشتر از وظیفه‌ات انجام نمی‌دهی، و شغل یا کار تو را کد خواهد ماند و در نهایت بدتر خواهد شد، که ممکن است به معنی از دست دادن آن باشد. یادت باشد، افرادی که سپاس‌گزار نباشند، حتی چیزهایی که دارند را از دست خواهند داد.



شکرگزار باش



بیایید برخیزیم و سپاس گزار باشیم؛ چرا که اگر امروز چیز زیادی نیاموختیم، حداقل کمی یاد گرفتیم. و اگر کمی نیاموختیم، حداقل بیمار نشدیم. یا اگر بیمار شدیم، حداقل هنوز زنده‌ایم؛ بیایید همگی شکرگزار باشیم.



بهتر است که هنگام ذکر نعمت‌ها، شمار آن‌ها را از دست بدهید تا این که در شمارش مشکلات، از نعمت‌هایتان محروم شوید.



تو شاهکار زندگی خودت هستی. تو میکلائل زندگی خودت هستی. مجسمه‌ی داوودی که می‌سازی، خود تو هستی.



تمرینات معجزه



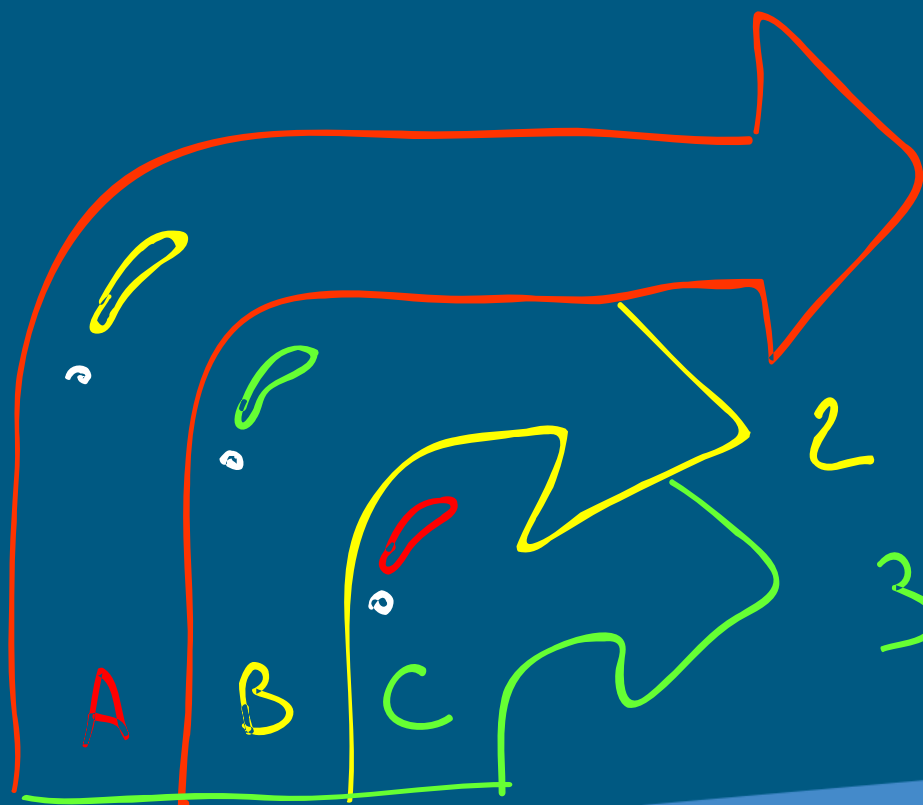
تمرین اول

موهبت‌ها و نعمت‌هایی که در زندگی دارید و برای داشتن آن‌ها احساس رضایت می‌کنید بنویسید و برشمرید!

تمرین دوم

به جستجوی بهترین چیزی که برای شما اتفاق افتاده است بپردازید

تمرینات معجزه



1 افرادی که در زندگی شما حضور دارند بیاندیشید و نکاتی را در مورد آن‌ها بخاطر آورید که شما را شکرگزار می‌کند!

2 به اعضای مختلف بدن خود که به درستی و اصولی کار می‌کنند و به هدیه‌ی سلامتی خود بیاندیشید و قدردان این نعمت باشید

3 یک صبح فرح بخش. سعی کنید برنامه‌های شکرگزاری و قدرشناسی را با برنامه‌های صبحگاهی خود عجین کنید.



حقیقت این است که هستی در
تمام طول زندگی ات داشته به تو
پاسخ می داده، اما نمی توانی آن ها را
دریافت کنی مگر زمانی که هشیار
باشی.

اگر احساس خوبی داری، به این
دلیل است که فکرهای خوبی
می کنی.

تو شاهکار زندگی خودت هستی.
تو میکلائر زندگی خودت هستی.
مجسمه ی داوودی که می سازی،
خود تو هستی.



تبریک

شما چکیده ای از کتاب شکرگزاری راندا برن را خوانده اید
این کتاب تلاش میکند که شما را به صلح و آرامش دورنی هدایت کند
این کتاب برنامه ۲۸ روزه عملیاتی برای یک تغییر را ارائه میدهد
این کتاب ۲۶۰ صفحه است و به ۴۰ زبان دنیا ترجمه شده است
این کتاب در ایران به چاپ ۴۶ رسیده است

