МЕДИТАЦИЯ - КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ

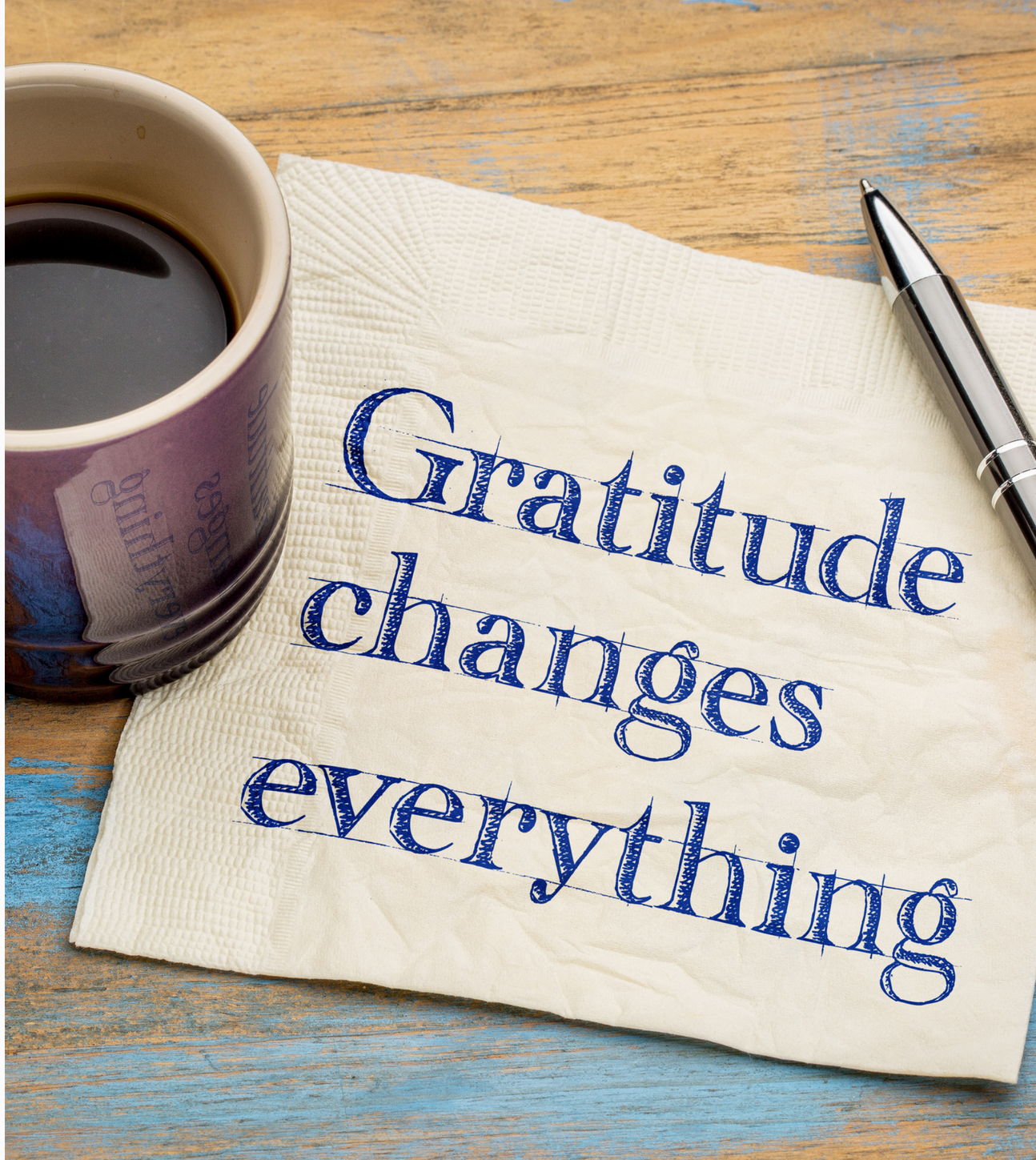
Скажи жизни "Да"

СДЕЛАЙ БЛАГОДАРНОСТЬ СВОЕЙ ПРИВЫЧКОЙ

Мини-курс. Руководство по практике благодарности

“БЛАГОДАРНОСТЬ ОТКРЫВАЕТ ДОСТУП К СИЛЕ, МУДРОСТИ, ТВОРЧЕСТВУ.
ОНА ОТКРЫВАЕТ ЛЮБЫЕ ДВЕРИ.”

Дипак Чопра



МЕДИТАЦИЯ - КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ
Сказки жизни "Да"

БЛАГОДАРНОСТЬ ПРИВОДИТ К ЧУВСТВУ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ И ДЕЛАЕТ НАС СЧАСТЛИВЕЕ

Когда вы понимаете чувство благодарности и глубоко его впитываете, вы становитесь благодарны за все. И чем более вы благодарны, тем меньше жалуетесь, тем менее недовольны. С жалобами исчезает и несчастье. Несчастье существует только при наличии жалоб: оно опирается на жалобы и жалующийся ум. В благодарности несчастье невозможно. Этот секрет стоит узнать − он один из самых важных.

Ошо

Будьте как можно более благодарны Существованию − и в малом, не только в большом… будьте благодарны за само дыхание. Существование ничем нам не обязано, и все, что дано, дано нам в дар.

БЛАГОДАРНОСТЬ РОЖДАЕТ ПРИНЯТИЕ

Когда мы культивируем и взращиваем в себе чувство благодарности, уходит неудовлетворенность жизнью и наши страдания. Потому что когда ты благодарен обстоятельствам жизни, плохим или хорошим, своей судьбе, людям, которые тебя окружают - ты не может быть неудовлетворен, не можешь испытывать негативные чувства. Если мы концентрируемся на том, что у нас есть, как благо, как награда - нам всегда будет достаточно. И так мы культивируем принятие. Ты не просто вспоминаешь, что нужно быть благодарным и относиться к чему-то или к кому-то с благодарностью, ты становишься благодарным, ты превращаешь благодарность в свое состояние.

Благодарность рождает полное принятие людей, обстоятельств жизни, материальной ситуации, своей судьбы и себя самого. Принятие и есть любовь.

Принятие рождает понимание, милосердие, сострадание.

Экхарт Толле

СПОСОБЫ ПРАКТИКОВАТЬ БЛАГОДАРНОСТЬ

1. Дневник Благодарности
2. Медитации Благодарности
3. Проявления благодарности в жизни

ДНЕВНИК БЛАГОДАРНОСТИ

21 День Благодарности

Лучшее время для того, чтобы вести Дневник, - утро или вечер. Удели этому 10-15 минут в день, и ты увидишь, как будет меняться твое состояние и твоя Жизнь.

Вопросы Дневника помогут тебе рассмотреть различные аспекты твоей жизни с позиции благодарности

Благодарность можно направлять Вселенной, Творцу, Жизни, родителям, всем своим близким людям, друзьям, себе...

ПРОЯВЛЯЙ БЛАГОДАРНОСТЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Когда ты ведешь Дневник Благодарности, проявляй благодарность в словах и поступках: позвони своим родителям, своим близким, и выскажи это вслух, напиши смс друзьям, проявляй признательность коллегам по работе.
Возможно, многие впервые узнают о том, что для тебя действительно важно.

МЕДИТАЦИЯ - КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ
Сезон жизни "Да"

ВАЖНОЕ ПРАВИЛО!
ПОМНИ, ЧТО, ОТВЕЧАЯ НА ВОПРОСЫ ДНЕВНИКА, ТЕБЕ НУЖНО ЧУВСТВОВАТЬ БЛАГОДАРНОСТЬ.

Не пиши и не отвечай на вопросы формально, пусть твои ответы будут честными и искренними. Подумай над каждым вопросом и ощути благодарность. Ты выполняешь внутреннюю работу для себя. Эта работа изменит твое состояние и тебя самого.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ДНЕВНИКА БЛАГОДАРНОСТИ

1. Ты благодаришь каждый день за то хорошее, что он принес.

2. Ты отвечаешь на специальные вопросы Дневника.

День 1

Моя Жизнь с Благодарностью. **События**

Сегодня вспомни события своей Жизни, за которые ты испытываешь благодарность.

Возвращайся к этому вопросу снова, когда будешь вспоминать конкретные эпизоды из своей жизни.

День 2

События последнего месяца.
Вспомни, что конкретно хорошего произошло в твоей жизни за последнее время, за что ты можешь испытывать чувство благодарности. Возможно. в течение ближайшего времени ты вспомнишь еще какие-либо эпизоды. Дописывай все, что будешь вспоминать,

День 3

Сегодняшний день.
Задай себе вопрос:
"За что я могу быть благодарным сегодня и кому?"

Родители.
"За что я благодарен своим родителям, бабушкам, дедушкам, всем, кто меня вырастил?"
Если в этом принимали участие только родители или только один родитель, подумай над этим. Удели этому вопросу внимание и время. Это важный вопрос.

Примечание:
если у вас возникают трудности здесь, обратите внимание, что можно и даже нужно пройти курс "Техники Глубинной Трансформации".

День 4

Сегодняшний день.
Задай себе вопрос:
"За что я могу быть благодарным сегодня и кому?"

Близкие люди.
Задай себе вопросы:
"За что я могу испытывать благодарность своему партнеру, детям, или другим близким людям?
Удели этому вопросу время и внимание.

День 5

Сегодняшний день.
Задай себе вопрос:
"За что я могу быть благодарным сегодня и кому?"

Я и мое тело.
Задай себе вопросы:
"За что я могу испытывать благодарность своему телу?
За какой аспект моего физического здоровья я особенно благодарен?
Есть ли у меня неполезные привычки, несмотря на которые мое тело меня не подводит?"
Вырази благодарность своему телу.

День 6

Сегодняшний день. За что я могу быть благодарным сегодня и кому?

Отношения. **Коллеги**
Задай себе вопросы:
"Что мне дают отношения с коллегами?
Чему меня учат эти отношения, что показывают?
Что я сам(а) проявляю в этих отношениях?
Насколько важны для меня дружеские отношения в коллективе?

За что я могу испытывать благодарность к коллегам?"

День 7

Сегодняшний день. За что я могу быть благодарным сегодня и кому?

Отношения. Начальники и подчиненные
Задай себе вопросы:
"Как складываются мои отношения с начальством?
Чему меня учат эти отношения, что показывают?
Каковы мои отношения с подчиненными, если они есть?
Ра что я могу испытывать благодарность к боссам и своим подчиненным?

Примечание:
если у вас возникают трудности здесь, обратите внимание, что можно и даже нужно пройти курс "Техники Глубинной Трансформации".

День 8

Сегодняшний день За что я могу испытывать благодарность сегодня?

Материальные блага.
Посмотри вокруг. Оцени, есть ли у тебя теплая постель, чем ты питаешься, какая у тебя одежда. Возможно, ты хочешь большего. Но мы не сможем получить большее, (а если и получим, то, возможно, потеряем), если мы не испытываем благодарность за то, что есть сейчас.
Задай себе вопрос;
"За какие материальные блага, которые у меня есть, я благодарен?
Кому я могу выразить эту благодарность?"

День 9

Сегодняшний день За что я могу испытывать благодарность сегодня?

Окружающий мир
Посмотри вокруг. Задай себе вопрос:
"За что я благодарен своему окружению (дом / район / город и т. д.)? Что больше всего нравится в моем доме, квартире? Как я себя чувствую в нем?
Что меня вдохновляет в окружающей среде, в месте, где я живу, что вдохновляет в природе и почему?
Кому я могу выразить эту благодарность?"

День 10

Сегодняшний день. Вырази благодарность событиям и людям.

Трудности и испытания.
Задай себе вопросы:
"Когда и как я преодолевал свои трудности?
Что самое сильное у меня есть, на что я могу опереться?
Что помогает мне их преодолевать?
Кто помогал мне преодолевать трудности?
Кому я могу быть благодарен за это?"
Хвали и одобряй себя! Поддерживай себя.

День 11

Сегодняшний день. Вырази благодарность событиям и людям.

Удача.
Задай вопросы:
"Как и когда мне везло, какие события в жизни происходили, когда обстоятельства складывались лучшим образом? Когда неожиданным образом?"
Как часто это бывает, что несмотря на бессознательные поступки и решения, нам везло только потому, что Вселенная нас охраняет?
Часто ли мы вспоминаем об этом и благодарим?

День 12

Сегодняшний день. Вырази благодарность событиям и людям.

Поддержка.
Задай вопросы:
"Кто из моих близких поддерживает меня?
Как поддерживают меня мои друзья (подруги)?
Кто поддерживал раньше, в трудные моменты моей жизни?"
Вырази свою искреннюю благодарность.

День 13

Сегодняшний день. За что я могу быть благодарным сегодня и кому?

Саморазвитие. **Изменения**

Задай себе вопросы:
"Что привело меня к саморазвитию, росту, желанию меняться?
Могу ли я быть благодарным событиям в жизни или людям за то, что я стою на этом пути?
Кому или чему конкретно я могу выразить благодарность?"

День 14

Сегодняшний день. За что я могу быть благодарным сегодня и кому?

Понимание и доверие.
Задай себе вопросы:
"Кто сейчас относится ко мне с пониманием?
Кто готов всегда выслушать меня?
Кому я могу доверять?"
Вырази свою благодарность этому человеку или этим людям, возможно, это не один человек.

День 15

Сегодняшний день. За что я могу быть благодарным сегодня и кому?

Учителя.
Задай себе вопросы:
"Кто учил меня в жизни и чему?
За что я действительно благодарен?
Есть ли у меня учителя сейчас, и, если есть, то кто?
Кто помогает мне получать знания о профессии, о мире, о том, что действительно важно для меня?
Кому я могу быть благодарен за это?"

День 16

Сегодняшний день. Вырази благодарность событиям и людям.

Информация.
Задай вопросы:
"Какой фильм, книга, блог или статья недавно повлияли на мою жизнь к лучшему?
Как я могу выражать благодарность, особенно за бесплатный контент?"
Не забывай ставить лайки, если информация тебе полезна).

День 17

Сегодняшний день. Вырази благодарность событиям и людям.

Духовный рост.
Задай себе вопросы:
"Как мои духовные убеждения или личностный рост или практики помогли мне в последнее время? Какие конкретно практики, которые я использую, помогают мне реально и как? Кому я могу быть признательным за это?

Вырази благодарность себе за то, что ты движешься вперед и развиваешься.
Одобряй себя.

День 18

Сегодняшний день. Вырази благодарность событиям и людям.

Опыт других людей
Задай себе вопросы:
"Кто из моего окружения пережил какие-либо трудности?
Что я чувствую, когда думаю о том, как они успешно прошли через это?
Могу ли я быть благодарным другим за их опыт в жизни?"

День 19

Сегодняшний день. За что я могу быть благодарным сегодня и кому?

Помощь другим.
Вопросы себе:
"Была ли у меня в последнее время возможность кому-то помочь?
Как к этому относились другие люди?"
Хвали и одобряй себя, когда помогаешь другим.
Не забывай оказывать поддержку самому себе.

День 20

Сегодняшний день. За что я могу быть благодарным сегодня и кому?

Благодарность себе

21 день благодарности - ты закончил большую внутреннюю работу, которая неизбежно принесет свои плоды.
Будь благодарен самому себе за эту работу!
Ты испытывал благодарность каждый день, и это изменило и твое восприятие жизни, и твое состояние. Ты уже не будешь прежним.

День 21

Желаемое будущее

А теперь... Конечно, у тебя есть желания!
Вот ключик к их исполнению, и он очень прост.
Напиши благодарность Вселенной за то, что твое желание уже исполнено.

“ЧТОБЫ ОКОНЧАТЕЛЬНО ОТВЫКНУТЬ ОТ ПРЕЖНЕГО СЕБЯ, РАСПРОЩАЙТЕСЬ С ЗАКОНОМ ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ И ПЕРЕКЛЮЧИТЕСЬ НА КВАНТОВУЮ МОДЕЛЬ. ВЫБЕРИТЕ ОДНУ ИЗ ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ РЕАЛЬНОСТЕЙ, НАЧНИТЕ ЖИТЬ В НЕЙ И БУДЬТЕ БЛАГОДАРНЫ ЕЩЕ ДО ТОГО, КАК ОНА МАТЕРИАЛИЗУЕТСЯ”

Джо Диспенза

Практикуйте медитации!
Именно практики Осознанности или базовые практики Майндфулнесс помогают человеку быть более осознанным, благодарным и любящим.

УСТРАИВАЙТЕ СЕМЕЙНЫЕ ДНИ БЛАГОДАРЕНИЯ

МЕДИТАЦИЯ - КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ

Схема жизни "Да"

ПРАКТИКИ БЛАГОДАРНОСТИ ДЕЛАЮТ НАС БОЛЕЕ ЖИВЫМИ. ОНИ ЗАЖИГАЮТ СВЕТ В НАШИХ ДУШАХ

Вера Райт