



Практическое задание.

ДЕНЬ 06

Перейдем к домашке. Сегодня мы будем учиться развиваться в себе чувство благодарности. Чтобы оно стало вашим верным спутником по жизни и притянуло в нее достаток и счастье.

Задание №1

Подумайте, за что вы благодарны Вселенной на текущий момент вашей жизни? Что у вас есть хорошего здесь и сейчас?

Это необязательно должно быть что-то грандиозное. Самые простые вещи, которые мы привыкли воспринимать как само собой разумеющееся - это тоже повод сказать “спасибо”.

Например, вы можете написать так:

- я благодарна за то, что здорова
- за то, что в моей жизни есть близкие люди, которые меня любят и поддерживают
- за то, что я живу в чистой, уютной квартире
- за то, что занимаюсь любимым делом
- и т.д.

Теперь вы.

Не менее 20 пунктов, хорошо?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

А теперь перечитайте свой список и представьте, что этого уже достаточно для того, чтобы быть счастливым.

Вот сколько всего у вас УЖЕ есть.

Сфокусируйтесь на этом чувстве.

Задание №2

Чтобы развить в себе чувство благодарности, важно отпустить ключевые негативные ситуации в жизни, которые сильно на вас повлияли.

Вспомните, как минимум, 10 таких событий и постарайтесь пересмотреть их. И найти те моменты, за которые стоит выразить благодарность.

Например.

● Ситуация: “вас отчислили из универа и вам пришлось рано начать много работать вместо того, чтобы тусить с одногруппниками и наслаждаться молодостью”

● За что сказать “спасибо”: за умение справляться со стрессовой ситуацией, за самостоятельность, за полезные знакомства на работе, за заработанные деньги и т.д.

Ваша очередь.

Открываем закрома памяти, достаем из них самые главные и значимые события со знаком “минус”. И находим в них плюсы.

Событие 1 _____

Я благодарна этой ситуации за:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Событие 2 _____

Я благодарна этой ситуации за:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Событие 3 _____

Я благодарна этой ситуации за:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Событие 4 _____

Я благодарна этой ситуации за:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Событие 5 _____

Я благодарна этой ситуации за:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Событие 6 _____

Я благодарна этой ситуации за:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Событие 7 _____

Я благодарна этой ситуации за:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Событие 8 _____

Я благодарна этой ситуации за:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Событие 9 _____

Я благодарна этой ситуации за:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Событие 10 _____

Я благодарна этой ситуации за:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Поймите, какой опыт или урок вы вынесли из этой ситуации.

Скажите “спасибо” и отпустите ее раз и навсегда.

Задание №3

Возьмите себе за правило начинать день с благодарности. Вот проснулись вы, умылись, а потом мысленно проговорили 5 поводов сказать “спасибо” Вселенной.

Например.

- за хорошую погоду
- за семью
- за деньги, что у вас есть
- за красоту

Это настроит на позитивную волну ваш день с самого утра. Проверено - работает. Так что практикуйте регулярно.

Задание №4

Представьте людей, с которыми вы наиболее близки или которые повлияли на вас или вашу жизнь. Родные, друзья, коллеги. Школьный учитель или начальник на первой работе. Отберите 10 человек и напишите, за что вы им благодарны.

Можете взять меньше людей и поблагодарить одного и того же человека за несколько вещей.

Например.

“Я благодарна мужу за то, что он верит в меня”.

Ваш черед

Я благодарна этой ситуации за:

1. Я благодарна _____ за _____
2. Я благодарна _____ за _____
3. Я благодарна _____ за _____
4. Я благодарна _____ за _____
5. Я благодарна _____ за _____
6. Я благодарна _____ за _____
7. Я благодарна _____ за _____
8. Я благодарна _____ за _____
9. Я благодарна _____ за _____
10. Я благодарна _____ за _____

*А лучше всего - скажите все эти слова людям лично.
И практикуйте это в дальнейшем.*

Задание №5

Теперь будем учиться ценить не только то, что дает вам мир и окружение, но и себя любимых.

Придумайте минимум 15 пунктов, за что Вселенная благодарит вас.

Например:

- за доброту
- за ГОТОВНОСТЬ ПОМОГАТЬ
- за веру в себя

Теперь вы

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

Задание №6

Еще одно упражнение, которое развивает вашу любовь к самому себе и повышает уровень вашей ценности в собственных глазах.

Напишите список, от кого вы ждете благодарности и за что.

Например:

- от мужа за заботу о доме и семье
- от начальника за круто сделанную работу

Не стесняйтесь. И будьте откровенны.

1. Я жду благодарности
от _____ за _____
2. Я жду благодарности
от _____ за _____
3. Я жду благодарности
от _____ за _____
4. Я жду благодарности
от _____ за _____
5. Я жду благодарности
от _____ за _____
6. Я жду благодарности
от _____ за _____
7. Я жду благодарности
от _____ за _____
8. Я жду благодарности
от _____ за _____
9. Я жду благодарности
от _____ за _____
10. Я жду благодарности
от _____ за _____

А теперь прочитайте все, что написали, еще раз.

И поблагодарите себя САМИ по каждому из пунктов.

Вы это заслужили. Не сомневайтесь.

Задание №7

Возьмите себе за правило находить поводы для благодарности всякий раз, когда приходите в новое место. Как минимум, 2-3 штуки. И мысленно проговаривать их

Например, пришли в новый ресторан
- нашли 3 причины сказать этому месту “спасибо”.

- вкусно поели
- насладились приятным обществом
- послушали хорошую музыку

И так везде: на новой работе, в гостях, в новой квартире, даже в больнице или в кабинете у стоматолога. Везде.

Задание №8

Заведите Дневник благодарности и ведите его каждый день. Это очень крутая практика, которая просто переполнит вас этим чувством.

В конце дня открывайте дневник и записывайте туда 10 причин сказать “спасибо” этому дню.

За мелочи и крупные события, за людей и радость, которую они вам дарят, за еду и здоровье, за личные успехи и достижения, за деньги и те приятные эмоции, которыми они сегодня вас зарядили.

И начните прямо сегодня.

“Я благодарна этому дню за...”

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

А я благодарна вам за доверие: за то, что пришли на мой курс и дали мне возможность поменять ваши жизни к лучшему.