



Czas na wdzięczność

Uczucie wdzięczności. Czym jest dla ciebie? Emocją czasem doświadczaną? Czy też ważną i nieodłączną częścią życia?

Uczucie wdzięczności. Czym jest dla ciebie? Emocją czasem doświadczaną? Czy też ważną i nieodłączną częścią życia?

Rozwój osobisty możliwy jest poprzez różne ścieżki, techniki pomagające nam osiągnąć harmonię ze sobą i światem. Jedną z najskuteczniejszych metod zmiany sposobu myślenia jest odczuwanie wdzięczności.

Każdy z nas doświadczył tego uczucia przepelniającego serce w chwilach największego szczęścia, wzruszenia. Pamiętamy wówczas, aby podziękować Bogu za przywrócone zdrowie, za piękno przyrody kojącej nasze burzliwe emocje, rodzicom za wsparcie, partnerowi za miłość. Jednak w codziennym życiu wypowiadamy słowo „dziękuję” z mniejszym natężeniem emocjonalnym. Jeśli w ogóle pamiętamy... A same słowa niewiele znaczą jeśli nie pochodzą z głębi naszej istoty.

Pamiętam, że będąc dzieckiem zastanawiała mnie logika Biblii podkreślającej, że „ci, co mają będą mieli jeszcze więcej”, która była tak różna od bliskiej mi interpretacji „Robinhoodowskiej” sprawiedliwości. Nie wiedziałam, że chodzi tu o uczucie wdzięczności. Jeśli szczerze dziękujemy za to, co już posiadamy, tym samym przyciągamy do swego życia jeszcze więcej dobra.

Dla niektórych ludzi naturalną rzeczą jest doznawanie głębokiego uczucia wdzięczności za wszelkie dary życia. Kiedy zauważamy i doceniamy liczne błogosławieństwa wszechświata, które do nas przychodzą, tym samym nie mamy już miejsca na uczucie depresji i przygnębienia. Umysł automatycznie przestawia się na wyższą częstotliwość.

Rozpocznij nowy poranek od uczucia wdzięczności za dar życia, za obecność bliskich osób. Poczuj to uczucie całym sobą, na 100 procent, a nie tylko jako przelotną myśl, nowe ćwiczenie wykonywane niejako z obowiązku. Pomyśl o tym, za co możesz być wdzięczny. Na pewno znajdziesz mnóstwo rzeczy.

W ciągu dnia zauważaj i doceniaj wszelkie pozytywne drobiazgi: uśmiech dziecka, dzień dobry usłyszane od sąsiada, życzliwość kolegi z pracy, telefon od przyjaciela, ciepłe spojrzenia przechodnia, piękno kwiatów, mruczenie kota na kolanach, czas, który poświęcają ci inni ludzie, uścisk bliskiej osoby. Bądź świadomy miłych niespodzianek losu.

I wypowiadaj setki razy, nie tylko w myślach, magiczne słowo „dziękuję”!

Pamiętaj, aby obudzić w sobie to uczucie każdego dnia. Niech stanie się twoim cennym rytuałem, sposobem życia. Kiedy czujesz się błogosławiony uruchamiasz do życia pełnię swojej istoty. Trwale zmieniasz postrzeganie świata. Swobodnie czerpiesz radość i siłę ze swojego wnętrza.

<http://beatakoscielniak.wordpress.com>

Źródło: <http://beatakoscielniak.wordpress.com/2011/05/16/czas-na-wdzieczosc/>