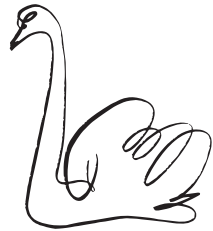


КАК ПРАКТИКОВАТЬ?

Из-за постоянных призывов в социальных сетях быть благодарным и жить в моменте, практика благодарности обрела налет банальщины. А ведь на самом деле – это очень важная техника для сохранения своего ментального здоровья и расширения поля своих осознанных действий.

Главной целью техники благодарности является создание новой привычки (рефлекторной связи) ежедневно вспоминать свой день, улавливать в нем положительные, отрицательные моменты и фиксировать то, за что вы благодарны. При этом дневник благодарности – только первая ступень, которая поможет эту привычку наработать. Важно помнить, что невозможно правильно или неправильно испытывать благодарность. Следовательно, невозможно правильно или неправильно вести дневник. У него нет цели научить чему-то правильному.

Не стоит начинать с чего-то сложного. Найдите повод для благодарности в обычных вещах. Благодарите за солнечную погоду или неостывший кофе, за приятную встречу или обед в кругу семьи. Через какое-то время вы начне-



те замечать, как чувство благодарности само всплывает по отношению к какому-то событию или к людям, которые вас окружают. Мозг рефлекторно начинает замечать моменты, за который благодарит Вселенную. Можно так же добавить дыхательные практики, арт-терапию, но это уже совсем другая история.

Вы – это энергия и все вокруг – тоже. Энергия благодарности – мощная и позволяет человеку притягивать позитивные события в свою жизнь.

Сетка этого дневника выстроена таким образом, чтобы вам было проще начать. Не думая о том, КАК? За три недели возможно изменить свое мышление и испытывать благодарность как нечто само собой разумеющееся.

И помните, благодарным можно быть не только за то, что есть, но и особенно благодарным можно быть за то, чего у вас нет...

Дата



Приятные моменты дня:

.....
.....
.....
.....



Сложные моменты дня:

.....
.....
.....
.....



Я **благодарю** окружающих за:

.....
.....
.....
.....



Я **благодарю** себя за:

.....
.....
.....
.....



Мне стоит **похвалить** себя за:

.....
.....
.....
.....

Дата



Приятные моменты дня:

.....

.....

.....

.....



Сложные моменты дня:

.....

.....

.....

.....



Я **благодарю** окружающих за:

.....

.....

.....

.....



Я **благодарю** себя за:

.....

.....

.....

.....



Мне стоит **похвалить** себя за:

.....

.....

.....

.....

Дата



Приятные моменты дня:

.....

.....

.....

.....



Сложные моменты дня:

.....

.....

.....

.....



Я **благодарю** окружающих за:

.....

.....

.....

.....



Я **благодарю** себя за:

.....

.....

.....

.....



Мне стоит **похвалить** себя за:

.....

.....

.....

.....

Дата



Приятные моменты дня:

.....

.....

.....

.....



Сложные моменты дня:

.....

.....

.....

.....



Я **благодарю** окружающих за:

.....

.....

.....

.....



Я **благодарю** себя за:

.....

.....

.....

.....



Мне стоит **похвалить** себя за:

.....

.....

.....

.....

Дата



Приятные моменты дня:

.....

.....

.....

.....



Сложные моменты дня:

.....

.....

.....

.....



Я **благодарю** окружающих за:

.....

.....

.....

.....



Я **благодарю** себя за:

.....

.....

.....

.....



Мне стоит **похвалить** себя за:

.....

.....

.....

.....

Дата



Приятные моменты дня:

.....

.....

.....

.....



Сложные моменты дня:

.....

.....

.....

.....



Я **благодарю** окружающих за:

.....

.....

.....

.....



Я **благодарю** себя за:

.....

.....

.....

.....



Мне стоит **похвалить** себя за:

.....

.....

.....

.....

Дата



Приятные моменты дня:

.....

.....

.....

.....



Сложные моменты дня:

.....

.....

.....

.....



Я **благодарю** окружающих за:

.....

.....

.....

.....



Я **благодарю** себя за:

.....

.....

.....

.....



Мне стоит **похвалить** себя за:

.....

.....

.....

.....

Дата



Приятные моменты дня:

.....

.....

.....

.....



Сложные моменты дня:

.....

.....

.....

.....



Я **благодарю** окружающих за:

.....

.....

.....

.....



Я **благодарю** себя за:

.....

.....

.....

.....



Мне стоит **похвалить** себя за:

.....

.....

.....

.....

Дата



Приятные моменты дня:

.....

.....

.....

.....



Сложные моменты дня:

.....

.....

.....

.....



Я **благодарю** окружающих за:

.....

.....

.....

.....



Я **благодарю** себя за:

.....

.....

.....

.....



Мне стоит **похвалить** себя за:

.....

.....

.....

.....

Дата



Приятные моменты дня:

.....

.....

.....

.....



Сложные моменты дня:

.....

.....

.....

.....



Я **благодарю** окружающих за:

.....

.....

.....

.....



Я **благодарю** себя за:

.....

.....

.....

.....



Мне стоит **похвалить** себя за:

.....

.....

.....

.....

Дата



Приятные моменты дня:

.....

.....

.....

.....



Сложные моменты дня:

.....

.....

.....

.....



Я **благодарю** окружающих за:

.....

.....

.....

.....



Я **благодарю** себя за:

.....

.....

.....

.....



Мне стоит **похвалить** себя за:

.....

.....

.....

.....