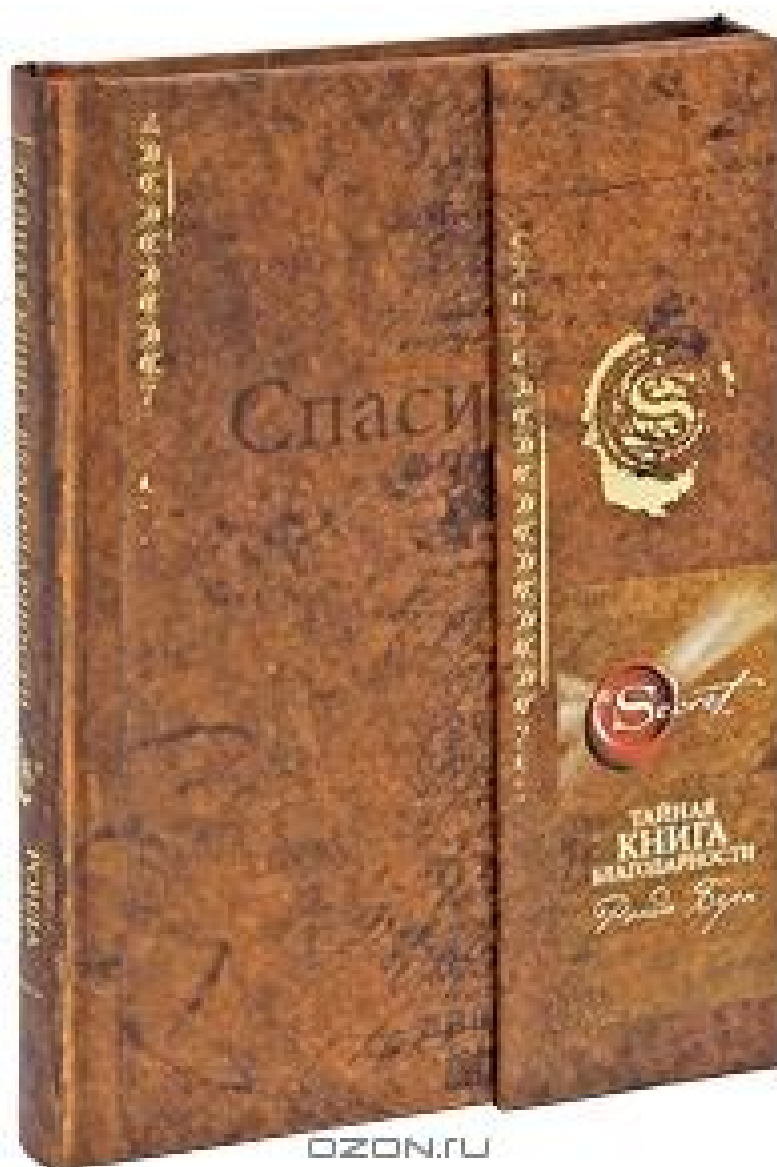


Тренинг-салон [«Умная жена. Создающая любовь»](#) рекомендует



© Сайт www.CleverWife.info

Введение

Когда меня спрашивают о самом простом способе применения *Тайны*, я всегда отвечаю одно и то же: благодарность! Это одно из самых сильных и могущественных чувств, и с его помощью вы сможете принести счастье в свою жизнь и благоденствовать в полном довольстве и достатке.

Кем бы вы ни были, где бы вы ни находились, благодарность способна растворить весь негатив в вашей жизни, в какой бы форме он ни являлся. Давайте я объясню, каким образом столь простая вещь, как благодарность, может полностью изменить вашу жизнь.

Тайна говорит о том, что закон притяжения - самый могущественный закон во Вселенной. Этот замечательный закон регулирует всю энергию, притягивая подобные энергии друг к другу. Эйнштейн доказал, что *абсолютно все* во Вселенной является энергией. Каждая энергетическая вибрация обладает своей особой частотой. Мы все - тоже энергия, следовательно, каждый из нас также вибрирует на некой энергетической частоте. Ваши мысли, чувства и верования определяют энергию вашей вибрации, ее частоту.

Когда вы сосредотачиваетесь на благодарности, думаете и говорите о ней, ощущаете благодарность, вы поднимаете свою энергетическую частоту на уровень одной из самых высоких и могущественных частот. Благодарность притягивает к себе подобную энергию благодарности, поэтому, когда вы испытываете благодарность, вы активно привлекаете к себе подобные энергии, которые принесут вам еще больше того, за что можно благодарить. Иными словами, вы будете, словно магнит, притягивать к себе энергию людей, обстоятельств и событий, которые принесут счастье и блаженство в вашу жизнь.

Невозможно принести больше радости в собственную жизнь, если вы не благодарны за то, что имеете. Почему? Потому что мысли и чувства, которые вы излучаете, когда испытываете ощущения, противоположные благодарности, притягивают в вашу жизнь еще больше того, за что не хочется благодарить.

Ревность, обида, раздражение, неудовлетворенность или ощущение "мне не хватает" - все эти негативные эмоции не могут принести вам то, чего вы хотите. Они мешают вашей собственной благодати возвращаться к вам. Если вы хотите новую машину, но не испытываете благодарности за ту, что у вас сейчас, вы будете излучать в основном частоту недовольства и не сможете притянуть ничего лучшего. Однако если вы ощущаете благодарность за вашу нынешнюю машину, вы активно призываете к себе еще лучшую машину.

Негативные опыты появляются в нашей жизни только лишь потому, что мы отворачиваемся от всего хорошего, что в ней есть. Представьте, что

Вселенная (а она благодатна) подобна солнцу. Солнце светит все время, изливая на нас свою животворную энергию неиссякаемым потоком. Вы ощущаете действие солнца, когда стоите к нему лицом, но если вы отвернетесь, то больше не будете получать его живительных лучей.

Вселенная работает точно так же, как и солнце. Она всегда здесь и всегда доступна, изливая на вас благодать. Когда вы сосредотачиваете свои мысли и чувства на благодарности, вы поворачиваетесь лицом ко всем благам, которые постоянно вам предлагаются. Но когда вы жалуетесь, критикуете, чувствуете обиду или раздражение или любую другую негативную эмоцию, вы отворачиваетесь от всех благ.

"Тайная книга благодарности" - один из самых могущественных инструментов, с помощью которого вы можете превратить жизнь свою в истинную и всеобъемлющую радость. Если вы будете работать с этой книгой каждый день и станете писать здесь обо всем, за что вы благодарны в своей жизни, вы удивитесь нескончаемому потоку приходящих к вам мыслей - о вещах, за которые можно благодарить. Вам нужно всего лишь начать, а потом закон притяжения примет сигнал этих благодарственных мыслей и даст вам еще больше подобных мыслей. Чтобы полностью изменить вашу жизнь, вам нужно встать на путь благодарности за то, что у вас есть сейчас. Сосредоточиваясь на искренней благодарности хотя бы несколько минут, вы поднимите вашу частоту на уровень одной из самых могущественных частот, и в вашей жизни начнут появляться прекрасные вещи и происходить чудесные события!

Вы также можете использовать благодарность и *"Тайную книгу благодарности"* для того, чтобы активно притягивать в свою жизнь именно то, чего вы хотите. Когда вы благодарите за вещи и события, появления которых в вашей жизни вы *желаете* (прекрасные отношения, работа вашей мечты, великолепное здоровье, полное благополучие), *заранее - до того*, как они действительно придут к вам, вы излучаете во Вселенную частоту, говорящую о том, что *у вас все уже есть*. Закон притяжения не различает в реальности, вообразили вы что-либо или оно существует в реальности, поэтому, от всего сердца поблагодарив за желаемое *сейчас*, вы обязательно притянете его к себе. Это вечный и непреложный закон, безотказный, если его правильно применять.

Как пользоваться «Тайной книгой благодарности»?

«Тайная книга благодарности» состоит из написанных мною фраз-утверждений, которые могут принести радость и гармонию во все области Вашей жизни. Чтобы эти мудрые истины подействовали как можно сильнее, читайте их медленно, произносите каждое слово со всем возможным чувством и вниманием и слушайте, как оно отзывается в глубине Вашего сердца.

1. Прежде чем Вы начнете что либо писать, сядьте поудобнее, расслабьтесь и произнесите про себя «спасибо» или «благодарю» двадцать раз. Повторяя про себя «спасибо или «благодарю», прочувствуйте ощущение благодарности.
2. Всегда пишите о том, за что Вы благодарны, в настоящем времени – есть ли это у Вас сейчас или нет. Если Вы будете писать о том, чего хотите, в будущем времени, оно так и останется в будущем. Например, «я всей душой благодарен за богатство, которое придет ко мне», может привести к тому, что богатство всегда будет «где-то в пути»... но никогда не окажется в Ваших руках! Чтобы сила закона притяжения послужила Вам, нужно благодарить СЕЙЧАС за то чего Вы хотите, - так, будто Вы уже получили это.
3. Записывая благодарности, начинайте каждое предложение с «Я искренне благодарю за ...», или «Спасибо за ...», или с любых других слов благодарности, которые ощущаются Вами как приятные.
4. Сначала записывайте то, за что Вы благодарны сейчас, за страничке «Благодарю сейчас» и как можно глубже прочувствуйте благодарность сердцем.
5. Закончив сегодняшний список «Благодарю сейчас», перейдите на вторую страницу, помеченную «Хочу поблагодарить», и тут же поблагодарите за все, чего Вы хотите в жизни. Помните: записывайте благодарности так, будто желаемое у Вас уже есть, и начинайте каждое предложение с тех же слов, что и на странице «Благодарю сейчас».

Подсказки

Как сделать Вашу ежедневную работу с благодарностью особенно эффективной?

1. Повторяя про себя «спасибо» или «благодарю», представляйте, что слова исходят прямо из Вашего сердца. Это даст фантастический эффект.
2. Вы можете также повторять про себя «спасибо» между списками «Благодарю сейчас» и «Хочу поблагодарить».
3. Кроме того, Вы можете повторять про себя «спасибо» от всего сердца, заканчивая ваш ежедневный список благодарностей и закрывая эту книгу.
4. Заведите привычку каждое утро ощущать благодарность за чудесный наступающий день – так, будто все уже произошло.
5. Когда Вы идете куда-нибудь пешком, при каждом шаге повторяйте про себя «спасибо», «благодарю», ощущая их всем сердцем. Вы все равно будете о чем-нибудь думать на ходу, так почему бы не воспользоваться этим временем, чтобы «напитать» Вселенную благодарностью? Вселенная жаждет дать Вам все чего Вы хотите для полной и счастливой жизни, и она постоянно изливает благодать на всех людей до единого – в каждое мгновение их существования.

Я не могу даже приблизительно описать, какую неизмеримую мощь Вы получаете от Вселенной, выполняя эти действия.

Чем больше и чаще Вы пользуетесь благодарностью, тем больше добра Вы принесете в свою жизнь. Это все, что Вам необходимо делать, чтобы полностью преобразить Вашу жизнь во всех ее областях и проявлениях. Нет пределов чудесам и благам, которые Вы можете притянуть. Практикуя благодарность ежедневно, Вы увеличиваете и разовьете до максимума свою магнетическую силу и притянете жизнь, превосходящую самые смелые Ваши мечтания. А живя жизнью, превосходящей самые смелые Ваши мечтания, Вы исполните и мою мечту.

Ронда Берн, автор «Тайны»

Типографскую версию книги «**Тайная книга благодарности**», автор Ронда Берн, Вы можете купить в любом книжном магазине или заказать в интернет-магазине Озон.ру по нашей партнёрской ссылке:

<http://www.ozon.ru/context/detail/id/4956315/?partner=Cleverwife&from=bar>

На Фейсбуке создана открытая группа **Дневник благодарности**. Её организовала моя коллега, коуч Катерина Кальченко. Вот ссылка на эту группу <https://www.facebook.com/groups/blagodarnost/> В ней Вы сможете ежедневно писать свои благодарности Богу, мужу, друзьям, кому хотите, а также читать благодарности других людей, наполняя свою жизнь этими особыми энергиями - энергиями Благодарения, БлагоПолучия, БлагоДенствия, БлагоСловения.

*С любовью и благодарностью, Ольга Шихова,
коуч гармоничного развития,
руководитель Тренинг-салона
«Умная жена. Созидаящая любовь»,
<http://www.cleverwife.info/>*