

21 ДНЕВНО ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ЗА ПО-БЛАГОДАРЕН ЖИВОТ (практикувай три седмици)

	Седмица 1 Ден 1 Понеделник	Седмица 1 Ден 2 Вторник	Седмица 1 Ден 3 Сряда	Седмица 1 Ден 4 Четвъртък	Седмица 1 Ден 5 Петък	Седмица 1 Ден 6 Събота	Седмица 1 Ден 7 Неделя
1. Три благословения							
2. На кого за какво?							
3. Надарен живот							
4. Краен срок на даровете							
5. Липса на дарове							
6. Благодарствено писмо							
7. Спомни си тежките дни							

1. Три благословения – отдели в края на деня време, за да мислиш за и да запишеш три дара, за които си благодарен днес.
2. Напиши на кого и за какво си благодарен днес.
3. Изброй всички неща, които имаш като дарове в живота си – таланти, физическо и емоционално здраве, приятели, семейство, работа и т.н.
4. Помисли за неща, които преживяваш или притежаваш сега, които в скоро или по-далечно бъдеще няма да можеш да преживяваш или да притежаваш. Нещо добро, което е на път да приключи. Бъди благодарен, че все още го имаш.
5. Мисли за това какъв щеше да е животът ти, ако добрите неща, които имаш в него, никога не биха се случили. Бъди благодарен за тях.
6. Отдели време и напиши благодарствено писмо от около 250 думи на човек, който е допринесъл с нещо важно за теб в живота, развитието ти.
7. Спомни си за тежки преживявания, които вече са останали в миналото. Сега си тук и нещата са различни. Ти си станал по-силен, по-мъдър. Благодарни, че днес тези предизвикателства ги няма.

ДРУГИ ПРАКТИКИ:

8. Практикувай майндфулнес материализъм – огледай се и забележи всички материални неща, които имаш и правят живота ти по-добър – компютър, телефон, уреди, мебели, кола. Наслаждавай се на притежанията си и бъди благодарен, че имаш всичко това.
9. Усещай живота си с всички сетива – отдели си време да се наслаждаваш на живота чрез обонянието си, вкуса, зрението, слуха и допира. Преоткривай богатството на усещанията и бъди благодарен.
10. Постави си бележки, напомнания, мисли за благодарността в офиса и в дома си.
11. Използвай и обогатявай своя благодарствен речник. Наричай нещата, които имаш в живота си „дарове“. Наричай самият живот дар.
12. Практикувай Найкан размишление. Разсъждавай върху следните три въпроса: - Какво получих днес? – Какво дарих днес? – Какви неприятности причиних днес? Използвай тези въпроси по отношение на определена личност.
13. Проявявай щедрост – огледай се за хора, на които можеш да окажеш щедрост и подкрепа – най-близките, колеги, приятели, познати, непознати, които се нуждаят от помощ.