



LOVE₄YOURSELF

ΑΣΚΗΣΗ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Μία από τις αγαπημένες μου και πολύ απλές ασκήσεις για να καλλιεργήσω καλή διάθεση και περισσότερη αφθονία στη ζωή μου είναι αυτή που ονομάζουμε "**άσκηση ευγνωμοσύνης**".

Επειδή, όπως λέει, και μία πολύ αγαπημένη μου δασκάλα, *εκεί που ποτίζεις εκεί θα ανθίσει*, όταν εστιάζουμε σε πράγματα και καταστάσεις που έχουμε στη ζωή μας και μας προκαλούν χαρά και ευχαρίστηση τόσο αυτά θα πολλαπλασιάζονται και θα έρχονται επιπλέον κι άλλα θετικά μαζί με αυτά.

Σε παροτρύνω λοιπόν για τις επόμενες 21 ημέρες 1 φορά την ημέρα, για 7 λεπτά, ιδανικά κάθε πρωί, να γράφεις σε ένα χαρτί (μπορείς να εκτυπώσεις και να χρησιμοποιήσεις αυτό που θα βρεις στις επόμενες σελίδες ή σε κάποιο δικό σου σημειωματάριο) όλα τα πράγματα που έχεις στη ζωή σου και νιώθεις ευγνώμων γι' αυτά.

Μπορείς να συμπεριλάβεις τα πάντα ακόμα και τα πιο απλά. Αυτά που πολλές φορές όλοι θεωρούμε αυτονόητα και δεν τους δίνουμε σημασία, όπως το σπίτι στο οποίο μένεις, το κρεβάτι που πάνω σε αυτό κοιμήθηκες το βραδύ και ξεκουράστηκες, ότι σηκώθηκες υγιής, ότι έχεις μία δουλειά, ότι το μεσημέρι έχεις φαγητό να φας, ότι είσαι όμορφη, ότι έχεις μαλλιά, ότι έχεις ένα αυτοκίνητο, ότι έχεις υπέροχα παιδιά, ότι οι γονείς σου είναι υγιείς κλπ





LOVE_YOURSELF

ΑΣΚΗΣΗ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Ξέρω ότι στην αρχή θα σου φανεί περίεργο αλλά πίστεψε με με τον καιρό θα το συνηθίσεις και θα παρατηρήσεις κι εσύ πόση δύναμη και θετική ενέργεια θα σου δώσει. Επίσης με τις ημέρες θα βρίσκεις όλο και περισσότερα πράγματα για να γράψεις. Θα δεις τη ζωή σου από άλλη οπτική. Την οπτική της ευγνωμοσύνης και της αφθονίας.

Ένα παράδειγμα: Εγώ η/ο ... είμαι ευγνώμων που ξύπνησα σήμερα και είμαι υγιής, έχω μία δουλειά που μου δίνει τη δυνατότητα να ζω με αξιοπρέπεια, μπορώ να αγοράζω τα πράγματα που χρειάζομαι. Είμαι ευγνώμων για το αυτοκίνητο που έχω και με πηγαίνει στη δουλειά μου και τις βόλτες μου. Είμαι ευγνώμων για τα ωραία μου ρούχα που με κάνουν ακόμη πιο όμορφη/ο, είμαι ευγνώμων για το πρωινό μου. Είμαι ευγνώμων που οι γονείς μου είναι υγιείς και τους έχω δίπλα μου. Είμαι ευγνώμων που έχω κινητό και μπορώ να επικοινωνώ με τους δικούς μου ανθρώπους. Είμαι ευγνώμων για τα βιβλία που διαβάζω και μαθαίνω πολλά καινούρια πράγματα χρήσιμα για τη ζωή μου. Είμαι ευγνώμων που έχω ένα σύντροφο που με αγαπάει και τον αγαπάω ... κλπ

Γράψε όσο πιο πολλά μπορείς.

Θα χαρώ πολύ να μάθω τα αποτελέσματα! ♥



