

АННА ГАВРИЛЮК
ЕЛЕНА АНАНЬЕВА

Дневник благодарности

21-ДНЕВНАЯ ПРОГРАММА
ВНУТРЕННЕГО ПРЕОБРАЖЕНИЯ



**Анна Гаврилюк
Елена Ананьева**

**Дневник благодарности.
21-дневная программа
внутреннего преобразования**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17713558
ISBN 9785447458997*

Аннотация

Книга «Дневник благодарности» – это полноценная 21-дневная программа тренинга внутреннего преобразования. Это настоящее лекарство от всех депрессий, страхов и переживаний, жизненных коллапсов и отчаяния. В ней удивительные девушки и прекрасные эксперты Елена Ананьева и Анна Гаврилюк щедро делятся секретами улучшения жизни. В этой книге не только техника благодарения, но и поистине волшебные техники, которые помогут Вам пройти эту программу легко и с желаемыми результатами!

Содержание

Вступление	5
Инструкция	6
Маленькие Подсказки	10
Волшебная техника №1	17
Волшебная техника №2	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Дневник благодарности 21-дневная программа внутреннего преображения

**Анна Гаврилюк
Елена Ананьева**

© Анна Гаврилюк, 2017

© Елена Ананьева, 2017

ISBN 978-5-4474-5899-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Здравствуйтесь, дорогие друзья! Мы с радостью представляем вам уникальную книгу—тренинг, которой нет аналогов. Почему? Потому, что в ней собраны и заключены самые действенные методы и техники для того, чтобы Вы впустили в свою жизнь БЛАГА! Именно БЛАГА дарит нам каждый день Мир и Вселенная! А количество этих БЛАГ завтра, Вы формируете своими мыслями, поступками и отношением сегодня и сейчас!

Когда мы начали писать эту книгу, мы были уверены, что Вы хотите, чтобы Ваше завтра было прекрасным, радостным и успешным! Так и будет, если Вы того желаете и сумеете передать эту уверенность Миру и Вселенной в правильной форме!

Уже множество людей воспользовались этой методикой, на тренингах и вебинарах, и вот что говорят некоторые из них:

Помните, что в жизни не бывает случайностей и если к Вам пришла эта книга, значит пришло время менять свои привычки! А мы поможем Вам в этом ответственном деле!

Инструкция

Есть известная шутка: «Инструкция читается тогда, когда что-то уже сломалось». НО как в каждой шутке, есть доля шутки, и да бы ни что не «сломалось» не вовремя – в данном случае, ваш настрой продолжать практику, лучше инструкцию прочесть в начале!)

«Дневник Благодарности» – это книга-тренинг, которая направлена на улучшение Вашей жизни, путем выработки привычки жить в состоянии благодарности. Как известно, для формирования любой привычки необходим 21 день! Именно поэтому «Дневник Благодарности» заполняется ЕЖЕДНЕВНО, без перерывов и выходных. И это, конечно, может оказаться самым трудным! Трудным, потому что ваше сознание будет сопротивляться, будут находиться разные причины и предлоги

- это не сработает!
- 21 день писать? Неее, лучше посплю, поем, посмотрю

ТВ и т.п

- не трать время даром!
- тебе нечем заняться?
- За что благодарить? всё плохо
- И т. п.

Но тут стоит помнить: «Если мы поддаемся сопротивлению нашего сознания, то живем в замкнутом круге „зоны

комфорта“. То есть, наше сегодня такое же как было вчера, а наше завтра будет таким же как было сегодня. И если нам что-то не нравится, это все равно будет, т.к. к этому привыкло наше сознание». Не хотите этого?

Всё мы разные, и, возможно, Ваше сознание уже готово к развитию и техника благодарности не вызовет у Вас сопротивления. Но как показывает практика, на начальном этапе сопротивление очень высоко. Но не бойтесь, подойдите к практике осознанно и если сложно сейчас сесть и заполнить дневник, начните с творческого задания дня чтобы легче его преодолеть. Мы разместили для Вас дополнительные практики внутри книги и творческие задания в конце книги. Они позволяют привычке, жить в состоянии благодарности, укорениться в вашей жизни как можно скорей!

Практика №1 «БЛАГОДАРЮ» В течении дня следите за своими словами (и мыслями): и чаще говорите слова «Благодарю!». Это слово очень емкое: «благо» и «дарю». Всякий раз, когда Вы произносите его, Вы позволяете благу войти в Вашу жизнь и жизнь других людей. Если сложно говорить вслух, произносите мысленно, но обязательно делайте! Также по возможности уйдите от слова «спасибо», заменив его на «благодарю».

Практика №2 «БЛАГОПРИНИМАЮ». Слово «Благопринимаю» включает в себя 2 важных слова «благо» и «принимать». Оно весьма редко употребляется в нашей повседневной жизни, а зря! Очень часто, когда человека благодарят,

в ответ он говорит «Не за что!» («Не стоит» и т.п.) тем самым, обесценивая и блокируя блага, входящие в жизнь! Замените эти высказывания-«пожиратели благ» на ресурсные слова «Во благо!», «На здоровье!» и т. п.

Практика №3 «ПОЧУВСТВУЙ СВОЮ БЛАГОДАРНОСТЬ». Уделяйте этой практике несколько минут ЕЖЕДНЕВНО. Желательно в это время остаться наедине с собой. Закройте глаза, вспомните Ваше состояние, когда Вы были благодарны кому-либо в течении дня, это может быть что угодно: теплое солнце, прохладный ветерок, слова друга т. п. глубоко вдохните и выдохните несколько раз, ... и остановитесь, попробуйте «запомнить» это состояние, впустить его в себя. Возможно, потребуется не один раз для «запоминания». Помните, что «дорога в тысячу миль начинается с первого шага». Со временем состояние благодарности станет естественной частью Вашей жизни. Усилить эту практику можно практикой «Шкатулка благодарности» которая описана на страницах этой книги.

Практика №4 «Мой день» Перед сном уделите пять минут тому, чтобы вспомнить, как прошел Ваш день. Подумайте о событиях дня. Вспомните людей, с которыми общались, события, которые происходили. Отметьте общее состояние дня на шкале «Мой день сегодня» на странице Дневника. Напишите, почему день оказался окрашен именно такими эмоциями. Что помогло улучшить день или что испортило день! А теперь подумайте, за что Вы больше всего благодар-

ны. Это может быть, что угодно! Яркое, греющее солнце, легкий ветерок, слова друзей или коллег. Почувствуйте благодарность.

Каждый день Вашей жизни неповторим! Именно по этому, и каждый день «Дневника» будет дарить Вам новые открытия, удивления и радости и если сразу Вам не видны различия, то обращайтесь внимания на звездочки в конце дня! Они подскажут, что особенного было в этом дне! Ко всем остальным практикам у Вас будут инструкции.

Благодарность меняет направленность нашей жизни. И сейчас мы приглашаем Вас в удивительное путешествие, в котором Вы создадите свою волшебную реальность, где Вам будут доступны все БЛАГА!

Маленькие Подсказки

- Сделайте свой дневник живым, не просто пишите в нем благодарности, а клеивайте фотографии и картинки, записывайте интересные цитаты, стихи и рассказы, рисуйте в нем, дайте волю творчеству и фантазии.

- Дневник это вещь очень личная, позаботьтесь о его «недоступности» и «защищенности».

- В самом начале может показаться сложным, формулировать благодарности. Они могут выглядеть нелепо и смешно. НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ И НЕ ОГРАНИЧЕВАЙТЕ себя! Это же Ваш дневник!

- Смело распечатывайте дополнительные листы «Дневника», ведь с каждым днем благодарность в вас будет расти и вы уже не сможете ограничиться 1 листом.

- Вот некоторые «подсказки» благодарности:

Благодарю Себя и Мир, за всё, что пришло и было осознанно,

За Солнце, звёзды и Луну, за небо, что над головой – Вселенную Благодарю.

Благодарю за свет Любви, что послан из Вселенной на Землю,

Благодарю Себя за Любовь, Веру и бесконечное Терпенье.

Благодарю окружающих меня людей за то, что своими



Договор с самим собой

Настоящий договор заключен

(ФИО в дальнейшем исполнитель и заказчик в одном лице)

Исполнитель (т.е. Я) берет обязательство перед самим собой выполнить:

1. 21 день ежедневно заполнять Дневник Благодарности.
2. 21 день быть капитаном своей жизни и принять, что только от меня зависит результат моей практики.
3. 21 день просто делать, т.к. мой девиз «На правильном пути не нужно стоять, по правильному пути нужно идти!»
4. 21 день жить без критики себя и других.
5. 21 день во всех событиях своей жизни видеть только уроки, заменяя установку «за что так со мной?» на установку «что мне дала эта ситуация?»
6. 21 день разрешать себе быть несовершенным.
7. 21 день помнить, что я самый важный у себя друг и всегда находить повод поблагодарить себя за изменения!

Ответственность сторон:

Если я забываю (не хочу, не могу и т.п.) вести свой «Дневник Благодарности», то я осознаю свое сопротивление, «благодарю себя» и начинаю всё сначала.

Я благодарю себя за то, что начал(а) меня свою жизнь и иду на встречу новому.

Договор заключен: («__») («__») 20__

Инициалы, подпись: _____

«Все наши жалобы на то, что жизнь сложна и невыносима, наши сетования по поводу того, чего мы лишены, проистекают от недостатка благодарности за то, что мы имеем» Д. Дефо

Волшебная техника №1

«Топ-20 моих изменений»

Если мы начинаем путь, мы всегда должны знать куда придем, иначе будем топтаться на месте!

Именно по этому, первой Волшебной техникой будет определение направления нашего движения. Сейчас Вам понадобится некоторое время. Позаботьтесь, чтобы Вас никто не отвлекал, отключите телефон, социальные сети, предупредите окружающих, чтобы Вам дали 15 минут и сконцентрируйтесь на задании.

Закройте глаза и просто представьте себе, что 21 день нашего путешествия закончился. Вы получили много полезных уроков, сделали массу открытий. Каким-то образом изменили свою жизнь к лучшему и впустили БЛАГА в свою жизнь.

Представили? Молодцы! Теперь осмотритесь вокруг. Каким человеком Вы стали? Что получили? Какие БЛАГА пришли в Вашу жизнь? Что изменилось?

Как Вы себя чувствуете в новом образе? Какие эмоции, ощущения вызывает в Вас окружающая Жизнь? Что Вы почувствовали, когда заполнили последний 21 день дневника? Что теперь будете делать?

А теперь откройте глаза и запишите все, что вы представили и увидели, все ответы на вопросы в левый столбик табли-

цы! Помните, пунктов должно быть не меньше 20! Мы уверены, что после такого путешествия в свое будущее, Вы будете готовы написать даже больше!

Приступайте!

Волшебная техника №2

«Числовая Мандала БЛАГОДАТИ»

Как говорят на Тибете: «Если перевести слово, молитву или просьбу на язык Вселенной, у нас получится Мандала». Мандала это Ваша личная молитва, мантра, аффирмация, которая работает 24 часа в сутки, 7 дней в неделю и 12 месяцев в году. Удивительные результаты от работы с мандалой связаны с тем, что она одновременно работает как с нашим сознанием, снимая страхи, блоки и сопротивление, так и с нашим подсознанием, закладывая туда нужную и полезную установку!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.