



Книга моей жизни



16+

Екатерина Рябикина

Книга моей жизни

«Автор»

2020

Рябкина Е.

Книга моей жизни / Е. Рябкина — «Автор», 2020

Здравствуй! Это пространство создано для того, чтобы ты написал книгу своей жизни! Используй практику благодарности, и сделай свою жизнь волшебной! Практика научит тебя замечать вокруг хорошее и радостное, приумножая это в разы! Стань автором своей жизни! Автор-психолог, Екатерина Рябкина

© Рябкина Е., 2020

© Автор, 2020

Содержание

Сегодня тебе предстоит сделать выбор, какую запись внести в свою книгу жизни.	5
Как это работает и что дает ежедневное выполнение практики?	6
Как и за что благодарить?	7
Как это работает?	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

**Сегодня тебе предстоит сделать выбор,
какую запись внести в свою книгу жизни.**

Блокнот «Книга твоей жизни» – уникальный психологический инструмент с использованием практики благодарности. Применение данной практики поможет тебе улучшить недостаточно развитые стороны жизни и получить мощную поддержку от Вселенной.

Как это работает и что дает ежедневное выполнение практики?

Благодарность – простая и эффективная практика, которая изменит твою жизнь в лучшую сторону. Ежедневное выполнение поможет тебе увидеть вокруг себя то хорошее, на что раньше ты просто не обращала внимания.

Мозг человека устроен таким образом, что позволяет концентрировать фокус внимания на положительных и отрицательных эмоциях. Практика благодарности помогает сфокусироваться на положительных моментах. Это способствует погружению в позитивное состояние, приумножая хорошее в жизни.

Выполнение практики способствует позитивному мышлению и закреплению его, как новой модели поведения. Это оказывает положительное воздействие на жизнь, позволяя не плыть по течению, а корректировать и активно улучшать, развивать сферы своей жизни.

Практика благодарности довольно обширная и не ограничивается узкими рамками. Благодарить можно мир, вселенную, себя, супруга, партнера, родителей, детей, коллег. Можно благодарить не только за прошлое и настоящее, но и за будущее: предстоящие победы, успех и достижения.

Ведение блокнота благодарности поможет тебе развить и качественно улучшить любую сферу своей жизни, одновременно несколько или сразу все.

Как и за что благодарить?

Простой вопрос, который нередко заводит в тупик. Скажи спасибо Вселенной за всё хорошее, что она тебе дала. Например, за семью, друзей, близких людей, хорошую работу или возможность не работать, за детей, приятные встречи, солнце и дождь.

Благодари за трудности – это твой бесценный опыт.

Наше сознание обладает способностью выборочно воспринимать мир.

Благодари за то, что смогла прикоснуться к мгновениям счастья других людей – услышала звонкий смех ребенка, увидела красивый букет цветов в руках у девушки или счастливую пару в парке на скамье.

Благодари конкретных людей – коллег, знакомых, продавца булочек из магазина на углу и всех тех, с кем хочешь улучшить отношения.

Благодари родителей за подаренную жизнь и заботу; учителей за знания и умения, опыт и навыки; партнера за взаимность и теплые чувства, за то, что он рядом.

Благодари Вселенную за то, что у тебя уже есть, и за то, что еще будет. Благодарю за новые возможности.

Например, поблагодари жизнь за новый день. Если времени ни на что не хватает, можно написать просто «Я благодарю за этот день!». Поверь, этого будет достаточно.

Обязательно поблагодари себя за всё, что ты сегодня сделала – за заботу о себе, за продуктивность и достижения. Оглянись вокруг и ты увидишь, как много ты всего делаешь, но почти не замечаешь этого.

Как это работает?

Выполняя практику, ты старательно выискиваешь в жизни положительные моменты. Таким образом, сознание получает от тебя определенную установку, запускается механизм формирования правильной и необходимой привычки.

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.