

Zanim wyruszysz...

Witaj w miejscu, gdzie czas na chwilę zwalnia. Trzymasz w rękach workbooka, który jest czymś więcej, niż kolejną publikacją z nurtu rozwoju osobistego. To nie jest kolejna książka, która obiecuje wiele, a ostatecznie wnosi do życia jedynie chwilowy entuzjazm.

„Zanim powiesz dziękuję ostatni raz” to Twój prywatny zapis powrotu do miejsca wewnątrz Ciebie, którego nigdy nie opuściłaś/eś, a o którym na chwilę zapomniałaś/eś.

Czym jest wdzięczność? To emocjonalny stan docenienia dobra w swoim życiu. Świadome skupienie uwagi na pozytywnych doświadczeniach lub postawa wobec zdarzenia lub osoby, która wniosła coś pozytywnego do Twojego życia. Tyle słownik. Ale wdzięczność to nie tylko uprzejmy gest wobec losu czy osoby. To postawa emocjonalna, która odnosi się do stylu życia.

To umiejętność zatrzymania się w pędzie i zauważenia cudów w miejscach i okolicznościach, gdzie pozornie jest tylko oczywistość.

Wdzięczność to most, który łączy Twoją przeszłość z przyszłością, pozwalając Ci w pełni uświadomić sobie, że znajdujesz się w miejscu, w którym masz całkowitą władzę i moc, w Twoim „tu i teraz”. Spędzamy życie, czekając na wielkie przełomy, na spektakularne wydarzenia. Tymczasem życie składa się z szeptów, oddechów i drobnych niuansów, które tak często po prostu przegapiamy. Ten dziennik nie prosi Cię o ignorowanie trudności. Jest zaproszeniem, żebyś spojrzął im w oczy i znalazł w nich ziarno mądrości. Wdzięczność to sztuka wyboru. Możesz pozwolić by okoliczności zewnętrzne i wewnętrzne definiowały Cię z automatu, albo samodzielnie nadać im znaczenie. Wiadomo, nie od dziś, że wdzięczność leczy ciało, wycisza lęk i buduje odporność na stres. Potwierdzają to systemy filozoficzne i badania naukowe. Prawdziwą, natychmiastową i realną korzyścią z praktyki wdzięczności będzie Twój spokój, Twoja nowa siła i to niezwykle drżenie serca, gdy uświadomisz sobie, że wszystko, za czym gonieś, jest już w Tobie. Zapraszam Cię Drogi Czytelniku, żebyś zwrócił się do swojego wnętrza.

Nie spiesz się. Niech każda myśl, każde ćwiczenie i każde słowo, które tu zapiszesz, wybrzmi w Tobie do końca. Zapraszam Cię do fascynującej podróży, z której nie wrócisz taki sam. Zaczynaj teraz, nie odkładaj siebie na jutro, bo każda chwila jest warta tego, by za nią podziękować.

Zanim powiesz „dziękuję” po raz ostatni... spróbuj powiedzieć to teraz, każdą cząstką siebie.

Ruszaj w drogę... i niech dzieje się magia.

DZIEŃ 1

FUNDAMENT OBFITOŚCI

Jeśli potrafisz nie
mając wszystkiego
być wdzięczny
za wszystko,
możesz uznać się
za szczęśliwca



Żyjesz w pułapce „kiedy tylko...”. Myślisz będę wdzięczna/y, będę szczęśliwa/y, kiedy spłacę kredyt, kiedy znajdę partnera, zmienię pracę albo wreszcie odpocznę. I właśnie wtedy najczęściej odsuwasz życie na później. A życie nie dzieje się kiedyś. Dzieje się teraz. „Kiedyś” i „potem” stają się miejscem, do którego nie docieramy nigdy. Wdzięczność nie jest nagrodą za sukces. Wdzięczność nie jest nagrodą za sukces. Jej prawdziwa moc pojawia się wtedy, gdy potrafisz dostrzec wartość w tym, co już masz, nawet jeśli wciąż odczuwasz brak czegoś innego. Szczęście nie oznacza życia bez problemów. To umiejętność doświadczania i celebrowania życia, które dzieje się teraz, tutaj i tylko raz.

Czekasz na wielkie przełomy, na jakieś idealne okoliczności, ignorując fakt, że Twoje dzisiejsze „zwykłe życie” może być szczytem marzeń kogoś innego.

Zatrzymaj się na moment. Popatrz na swoje odbicie w lustrze.

Spójrz na swoje dłonie. Poczuj oddech w płucach.

Pomyśl o kimś, kogo kochasz (możesz to być TY sam). Być może życie, na które dziś narzekasz, jeszcze kiedyś okaże się tym, za którym będziesz tęsknić. Czasem jesteśmy tak skupieni na tym, czego nam brakuje, że przestajemy widzieć ogrom dobra, które już jest obecne w naszym życiu.

To co nazywaliśmy „brakiem wszystkiego” być może było pełnią, której nie potrafiliśmy celebrować? Nie czekaj, by zacząć kochać i doceniać to, co masz na wyciągnięcie ręki.

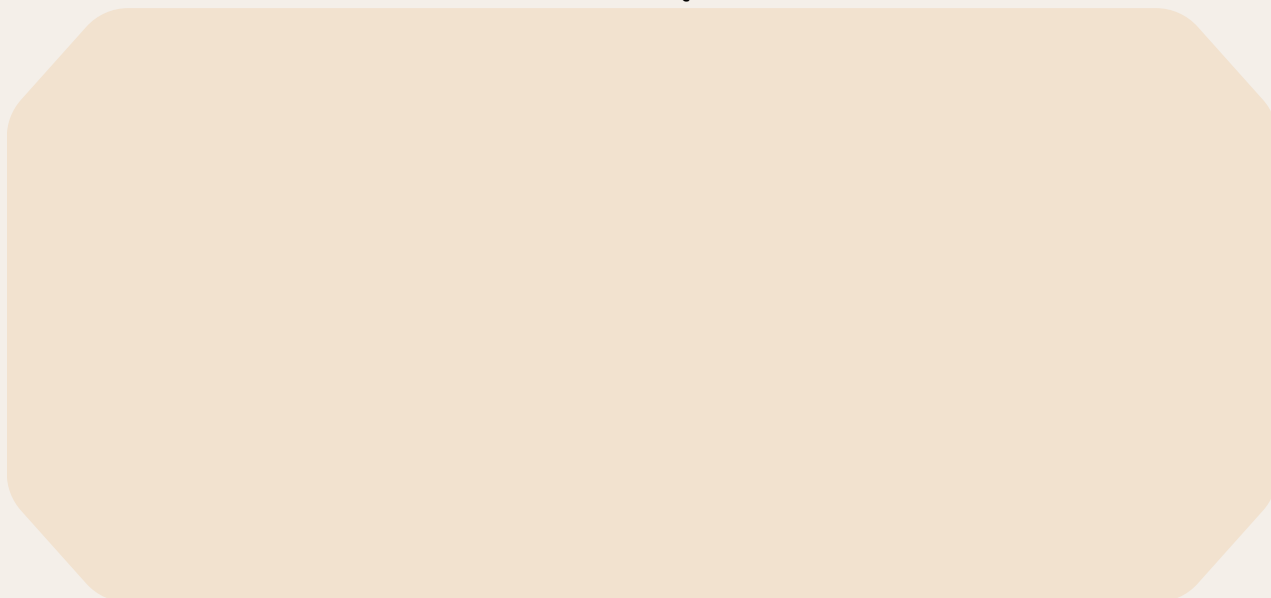


Refleksja / Ćwiczenie

KONFRONTACJA

Zapisz jedną oczywistą rzecz lub przywołaj w myśli osobę, którą traktujesz jako oczywistość (np. Twój wzrok, obecność dziecka, dach nad głową).

1. Co czujesz, gdy dopuszczasz do siebie myśl, że jutro rano mogłoby tego zabraknąć?



2. Napisz krótki, szczery list wdzięczności do tej osoby lub wartości. Powiedz to, co zwykle odkładasz na „kiedyś”, zakładając, że nic się nie zmieni i zawsze będziesz to mieć

