

Въвеждащи думи

Благодарността е най-краткият път към щастието. Когато сме благодарни, ние виждаме света с други очи – очи, които забелязват красотата и добротата около нас.

Книгата, която е пред вас е посветена на благодарността и съдържа упражнения, които ще ви помогнат да превърнете благодарността в част от вашия Аз.

За да развиете благодарността като нагласа към света, ще ви нужно постоянство и отдаденост в нейното упражняване. Преди да преминете към упражненията ще трябва да размислите върху ценността на самата благодарност и силата да ви промени. Опитайте да обвържете благодарността с доброто и красивото, което имате във вашия живот, с грижата на другите с която сте обградени, с начина по който мислите, че имате доброто с което сте дарени, с доброто като дар.

Упражненията, които ще откриете са организирани в четири последователни седмици. Всеки ден от седмицата ще трябва да изпълнявате упражненията за деня, които отразяват различните прояви на благодарността. В края на всяка седмица можете да се замислите за вашите преживявания породени от изпълненията на упражненията и как това се е отразило върху отношението към вас и към другите.

Ще откриете че упражненията през втората, третата и четвъртата седмица повтарят упражненията от първата седмица. Това е начин да развиете благодарствената нагласа, за което е необходимо постоянство, докато се превърне действително в част от вас.

След като отминат четирите седици може да продължите с упражнеиията и това ще ви открие възможност да изпитате повече радост и да преживеете доброто във вашия живот с още по-голяма пълнота, да осъзнаете ценността на другите, без които не бихте били това, което сте.

Открийте повече красотата и доброта във всеки един ден

Добротата и красотата са наистина навсякъде,
просто трябва да се отдръпнете от себе си
и да ги видите

*„Ако единствената молитва
във вашия живот
стане думата „благодаря“,
това ще е достатъчно.“
Майстер Екхарт*

Благодарността е сила, която ни помага да бъдем по-щастливи, изпълнени с повече душевен мир и повече надежда. Животът протича много по-пълно, когато сме благодарни. Откриваме красотата не само в големите, но и в малките неща.

Благодарността ни подтиква да споделим доброта и с хората около нас, да се отнесем по подобаващо добър начин с даровете, които сме получили, като опитаме да направим света по-добро място.

Благодарността ни помага да осъзнаем благодатта, която имаме в своя живот. Ако искате да преживеете силата на благодарността, можете да предприемете това пътуване.

Стъпки към изпълнен с благодарност живот

*„Благодарността е паметта на сърцето“
Жан Батист Масийо*

Ето няколко предложения, с които можете да измените силата на своята благодарност във всекидневния живот.

Опитайте да се потопите напълно в случващото се във всеки момент от своя ден.

Съсредоточете се върху добрите и красивите неща, които се случват.

Бъдете открити към новото, което ще ви отведе към още много красиви и добри неща.

Оценете това, което имате.

Приемете предизвикателствата като възможности за развитие на своите способности и сили на характера.

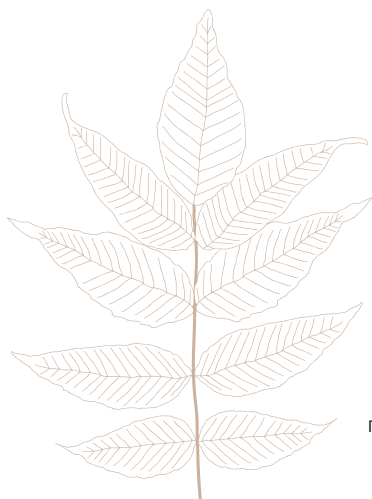
Всеки ден е поток от добри и лоши неща, ние не при- тежаваме власт върху нещата, но е в нашата власт да изберем върху какво да се съсредоточим.

Отделете време да останете с нещата и да преживеете тяхната красота, както и добротата, която ви обграж- да.

Отделете време да помислите не само за добрите неща, които сте направили за другите, но и за добрите неща, които другите са направили за вас.

Отделете време и помислете за благодаратта в своя живот. Помислете за нещата, които имате, и дали всичко, което имате, е заслужено. Помислете за жертвите на другите, за да имате много от нещата в своя живот.

Помислете за това как изразявате своята благодарност.



1

Първа седмица
ДЕН ПЪРВИ

Отбележете три добри неща, които са ви се случили през изминалия ви ден.

Това могат да бъдат различни неща: някой ви е разказал нещо хубаво, направил ви е комплимент за начина, по който изглеждате, или колега, който ви е помогнал да напреднете много по някой от проектите, върху които работите и сте били в затруднение, стар приятел, когото не сте чували от много време, ви се е обадил, изпитаната наслада от чаша топло кафе....

1.

Какво предизвика у мен?

—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

Какво научих от това, че отбелязах доброто, което ми се случи?

Да живееш,
значи да се радваш
на малките неща



Благодарност и психично благополучие

Програма за развитие на благодарността

Автори:

Румен Стаматов

Светлана Сарийска

Издателство Агенция ОЗОН

рецензенти:

доц. д-р Офелия Кънева

доц. д-р Йоана Недялкова

дизайн: Надежда Иванова

редактор: Симона Маринова

Издателство Агенция ОЗОН

www.agency-ozon.com

София, 2025