



МАГИЯ

Rhonda Byrne

Ронда Берн

Одним словом: "ВСЕ ИЗМЕНЯЕТСЯ."

За более чем 20 веков, слова в священном тексте озадачивали, смущали и ставили в тупик почти всех, кто читал их. Только очень немногие люди в истории понимали, что слова - загадка, и только вы можете решить ее - и как только вы раскроите тайну - новый мир засверкает перед вашими глазами.

В "ВОЛШЕБСТВЕ", Ронда Берн показывает, что это судьбоносное знание в мире. И в течении невероятного 28 дневного путешествия, она учит как применять эти знания в повседневной жизни.

Независимо от того кто вы есть, независимо где вы находитесь, независимо от того, каково ваше нынешние обстоятельства, "ВОЛШЕБСТВО" изменит всю вашу жизнь!

ВОЛШЕБСТВО

"Так ты обретаешь славу всего мира. Поэтому от тебя отойдет всякая тьма."

Изумрудная скрижаль (около 5000 - 3000 лет до н.э.) Посвящается вам

Может "Волшебство" откроет пред вами новый мир, и принесет радость вашему существованию.

Это мое намерение для Вас и для Мира.

А Вы Верите В Волшебство?

"Те кто не верит в Волшебство никогда его ни получит"

Роальд Даль (1916 - 1990) Писатель

[Читать полный вариант книги](#)

Помните, когда вы были ребенком, и смотрели на жизнь как волшебство и благоговение? Жизнь была волшебной и увлекательной, и маленькие вещи были совершенно захватывающими. Вы очаровывались инею на траве, бабочке, порхающей в воздухе, или странным листьям и камням лежащим на земле.

Вы были взволнованны, когда выпадал зуб, потому что это означало, что в эту ночь придет Зубная фея, а также вы считывали дни до Рождества! Даже если вы понятия не имеете, как Санта Клаус может добраться до каждого ребенка в Мире за ночь, но как-то он это делает, и ни когда не подводит.

Олени могли летать, феи жили в саду, домашние животные похожи на людей, игрушки оживали, мечты сбывались, и можно было прикоснуться к звездам. Ваше сердце было полно радости, ваше воображение не знало пределов, и вы считали, что жизнь ВОЛШЕБНА!

Существует то изысканное чувство во многих из нас, такое же как у детей, что все хорошо, что каждый день обещает больше азарта и приключений, и ни что не может помешать нашей радости. Но как мы вырастаем у нас появляются обязанности, проблемы и трудности, которые делают свое дело, и мы разочаровываемся, и Волшебство в которое мы верили растворяется и исчезает. Это одна из причин, почему мы - взрослые, любим быть среди детей, потому что можем испытать то чувство, которое когда-то имели, хотя бы лишь на мгновение.

Я здесь, чтобы сказать вам, что Волшебство, в которое вы когда-то верили, ПРАВДА; а разочаровательная точка зрения взрослой жизни - ЛОЖЬ. Волшебство жизни - реалья, и она так же реальна как и вы. В самом деле, жизнь может быть гораздо прекраснее, чем вы когда-либо думали когда были ребенком, и более захватывать дух, быть более впечатляющей и азартной,

чем все то что вы видели до. Когда вы знаете, что сделать чтобы ваша жизнь стала Волшебной, то вы станете жить своими мечтами. А затем, будете удивляться, как это вы отказывались верить в Волшебство жизни!

Вы может не увидите летающих северных олений, но вы увидите, то что всегда представляли, о чем мечтали так долго, и вдруг оно происходит. Вы ни когда не будете знать, как все ваши мечты сбылись, потому что Волшебство работает в невидимой области - и это самая захватывающая часть!

Готовы ли вы испытать Волшебство снова? Готовы ли быть полны благоговения и интересом каждый день, подобно тому, когда вы были ребенком? Приготовьтесь к Волшебству!

Наше приключение началось 2000 лет назад, когда знания меняющие жизнь были скрыты в священном тексте...

Великая Тайна Раскрыта.

Следующий отрывок исходит от Священного Писания - Евангелия от Матфея, и оно озадачивает, смущает, и не правильно понимается многими людьми вот уже на протяжении веков.

" ибо кто имеет, тому дано будет и приумножится, а кто не имеет, у того отнимется и то, что есть "

Вы должны признать, что когда читаешь эти строки, они кажутся несправедливыми, так как они, кажется, говорят о том, что богатые становятся богаче, а бедные беднее. Но, в этом отрывке есть одна загадка, которая если будет решена, то тайна будет раскрыта, и новый мир будет открыт для вас.

Ответ на тайну, которая ускользала многие века находится всего в одном слове:

" ибо кто имеет БЛАГОДАРНОСТЬ, тому дано будет и приумножится, а кто не имеет БЛАГОДАРНОСТЬ, у того отнимется и то, что есть "

По откровению одного единственного слова, загадочный текст делается кристально чистым. Две тысячи лет прошло с тех пор как эти слова были записаны, но они правдивы и сегодня, так же как были правдивы тогда: если вы не торопись быть благодарным, вам никогда не придет больше, а то что у вас есть, вы потеряете. И Волшебство которое случиться с благодарностью, в этих словах: если вы благодарны, вам будет предоставлено более, и у вас будет изобилие!

И Коран говорит о благодарности так же решительно:

"сказал Бог: «Если вы будете благодарны, то я непременно умножу вам [милость]; Если вы будете неблагодарны за блага Мои, клянусь, наказание Мое велико"

И не важно, какой религии вы придерживаетесь, религиозны ли вы или нет, эти слова из Священного Писания и Корана относятся к вам и вашей жизни. Они описывают фундаментальные законы Науки и Вселенной.

Этот Вселенский Закон.

Благодарность действует через Вселенский Закон, который управляет всей вашей жизнью. Согласно Закону Притяжению, который управляет всеми нашими энергиями во всей Вселенной от образования атома, до движения планет: "Подобное притягивает подобное". Именно благодаря Закону Притяжения клетки каждого живого существа находятся вместе, а так же объединяются все материальные объекты. В вашей жизни, закон действует через ваши мысли и чувства, потому что они такие же энергии, и то что вы думаете и чувствуете, вы притягиваете.

Если вы думаете: "Я не люблю свою работу", "у меня нет денег", "я не могу найти идеального партнера", "Я не могу платить по счетам", "мне кажется, что я падаю вниз", "Он или она не ценят меня", "Я не лажу с родителями", "Моя жизнь беспорядок", или "Мой брак в беде", то вы должны

привлечь еще больше таких переживаний.

Но если вы думаете о том, за что вы благодарны, типа: "Я люблю свою работу", "Моя семья очень поддерживает меня", "у меня были лучшие каникулы", "Сегодня я чувствую себя удивительно", "У меня были отличные выходные, и мы ходили в поход с моим сыном", и вы искренне чувствуете БЛАГОДАРНОСТЬ, закон Притяжения говорит, что вы должны привлечь еще более подобных вещей в свою жизнь. Это работает подобно тому, как металл притягивается к магниту, ваша благодарность магнита, и чем больше у вас благодарности, тем больше изобилия вы намагничиваете. ЭТО ВСЕЛЕНСКИЙ ЗАКОН!

Вы слышали высказывание подобно: "Что посеешь, то и пожнешь" или "Вы получаете то, что отдаете" Все эти высказывания описывают этот закон, они также описание Вселенной, который обнаружил сэр Иссак Ньютон.

Научные открытия Ньютона описывают основные законы движения во Вселенной, один из которых гласит:

Каждое действие имеет свою противодействующую и равную силу.

Когда вы применяете идею благодарность к Ньютоновскому закону, то получается, что: **Каждое действие дающее Благодарность, всегда вызывает противоположную реакцию получения. И то что вы получите, будет всегда равно сумме того что вы отдали.** Это означает, что само действие благодарности отправляет реакцию для получения! И чем более искренне и более глубока ваша благодарность, которую вы чувствуете (другими словами больше признательности даете), то больше вы получите.

Золотая Нить Благодарности.

Вернемся на тысячи тысячи лет назад, в пору ранних записей человечества, в которых проповедовалось и практиковалась сила благодарности, а от туда она была передана через века, побывав на всех континентах, проникая от одной цивилизации и культуры к другой. Основные религии: христианство, ислам, иудаизм, буддизм, сикхизм, индуизм, имеют силу благодарности в своей основе.

Мухаммад сказал, что благодарность за обилие, это лучшая страховка для того, чтобы изобилие продолжалось.

Будда сказал, что у вас нет ни для чего больше причин, кроме благодарности и счастья.

Лао Тзу сказал, что если вы радуетесь пути, весь мир будет принадлежать вам.

Кришна сказал, что все что ему дается, он принимает с радостью.

Царь Давид благодарил за весь мир, за все, что между небом и Землей.

И Иисус перед исполнением каждого чуда говорил: «Благодарю».

От Австралийских Аборигенов до Африканских Маасай и Зулу, от Американских Навахо, Шауни и Чероки, до Таити, Эскимосов и Маори, практика благодарности большинства народов лежит в самом корне традиций.

"Когда вы утром встаете, благодарите за утренний свет, за свою жизнь и силы. Поблагодарите за пищу и радость жизни. Если вы не видите причин для благодарности, вина лежит в вас"

Токомсе (1768-1813) Американский лидер.

История полна известных деятелей, которые практиковали благодарность, и чьи достижения поместили их среди величайших людей, которые когда-либо жили: Ганди, Мать Тереза, Мартин Лютер Кинг, Далай-лама, Леонардо до Винчи, Платон, Шекспир, Эзоп, Блейк, Эмерсон, Диккенс, Пруст, Декарт, Линкольн, Юнг, Ньютон, Эйнштейн и многие многие другие.

Научные открытия Альберта Эйнштейна изменили способ виденья Вселенной, и когда спросили его о своих монументальных достижениях, он говорил только о благодарности другим. Один из самых блестящих умов всех времен, благодарил других людей более ста раз в день за все

труды, которые они проделали!

Стоит ли удивляться, что Альберт Эйнштейн открыл многие тайны жизни? Стоит ли удивляться, что он сделал величайшие научные открытия в истории? Он практиковал благодарность каждый день своей жизни, и в ответ получал множество форм изобилия.

Когда Исаака Ньютона спросили, как он достиг научных открытий, которые он сделал, он сказал, что стоял на плечах гигантов. Исаак Ньютон, который сделал большой вклад в науку и человечество, был также благодарен тем мужчинам и женщинам, жившим до него.

Ученые, философы, изобретатели, первооткрыватели и пророки, которые практиковали благодарность, пользовались ее результатами, и большинство из них были осведомлены о присущей ей силе. И все же, сила благодарности неизвестна большинству людей сегодня, потому что, чтобы испытать ВОЛШЕБСТВО благодарности в своей жизни, вы должны практиковать ее!

Мое Открытие.

Моя история является прекрасным примером того, какова жизнь, человека, который не знает благодарности, и что происходит, когда благодарность становится частью жизни.

Если бы я спросила себя шесть лет тому назад, если я была бы благодарна человеку, что бы ты ответила: "Да, конечно, я благодарна человеку. Я говорю спасибо, когда получаю подарок, когда кто-то открывает перед мною двери, или кто-то что-то для меня делает."

На самом деле я не была благодарна человеку. Я не знала, что это быть благодарным в действительности, а просто говорить слова благодарности в таких случаях, конечно, не создают измерения благодарности человеку.

Моя жизнь, без благодарности была довольно сложной. Я сидела в долгах, и они увеличивались каждый месяц. Я трудилась много, но финансовая сторона не улучшалась. Пытаясь идти в ногу с растущими долгами и обязательствами, я жила в непрерывном скрытом напряжении. Мои отношения качнулись, как маятник с феерии в катастрофу, потому что мне казалось, что у меня не достаточно времени для каждого человека.

В то время, что бы назвать себя "Здоровым", я чувствовала себя измотанной в конце каждого дня, и всегда простужалась и болела каждый сезон. Конечно были и моменты счастья, когда я гуляла с друзьями, или наступал отпуск, но потом осознания того, что надо работать чтобы платить за эти удовольствия сменяла настроение.

Я не жила. Я существовала - от дня к дню, от зарплаты до зарплаты, и я не успевала решить одну проблему, как возникали новые.

Но что-то случилось, что изменила всю мою жизнь с того дня и по сегодняшней. Я открыла тайну жизни, и как результат моего открытия одну вещь я сделала ежедневной - **практика благодарности**. Как результат, все в моей жизни поменялось, и чем больше я практиковала благодарность, тем более чудесны были результаты. Моя жизнь действительно стала Волшебна. Первый раз я избавилась от долгов, и вскоре у меня появились деньги. Проблемы в моих отношениях, работе и здоровье исчезли, и вместо того чтобы ежедневно сталкиваться с препятствиями, мои дни стали наполняться одной хорошей вещью за другой. Мое здоровье и энергия резко возросли, и я стала чувствовать себя лучше, чем чувствовала себя на 20 лет. Мои отношения стали гораздо более значимыми, и я наслаждаюсь более хорошими временами со своей семьей и друзьями, чем все те, времена которые были до.

Я чувствовала себя счастливее, больше чем кто-либо другой, и я даже не думала что можно более быть счастливее. Я была блаженно счастлива - самое счастливое состояние которое было у меня когда-либо. Благодарность изменила меня, и вся моя жизнь волшебным образом изменилась.

Завораживающая Магия В Вашей Жизни.

Не важно, кто вы, не важно где вы находитесь, не имеют значения ваше нынешние обстоятельства, волшебство благодарности изменит всю вашу жизнь!

Я получала письма от тысяч людей, которые находились в разных невысказанно плохих ситуациях, и которые изменили свою жизнь практикуя благодарность. Я видела чудеса выздоровления, от самых безнадежных болезней. Я видела как сохранялись браки, и как разорванные отношения превращались в великолепные. Я видела тех кто из полной нищеты выбрался к процветанию, и видела тех, кто депрессию превращал в радостную и полноценную жизнь.

Благодарность может волшебным образом преобразить ваши отношения в радостные и значимые, независимо от того, в каком состоянии они сейчас находятся. Благодарность может чудесным образом сделать вас процветающими, и у вас появятся деньги, для того чтобы делать то что вы хотите. Она сделает вас более здоровым и доведет уровень счастья на невысказанную высоту, которую вы не достигали до. Благодарность применит свое Волшебство для подъема по карьерной лестнице, для увеличения успеха, и направит вас на работу вашей мечты, или на то, что вы мечтали сделать. На самом деле, все то, кем вы хотели стать, делать и иметь, Благодарность это путь по которому вы придете к этому всему. Волшебная сила благодарности превратит вашу жизнь в золото!

Как только вы начнете придерживаться Благодарности, вы поймете, почему определенные вещи в вашей жизни, возможно, пошли не так, и почему другие вещи могут быть не замечены. Как только вы сделаете благодарность образом жизни, вы будите каждое утро просыпаться взволновано, и радоваться что живы. Вы влюбитесь в жизнь. Все будет казаться легким. Вы будете чувствовать себя легко, словно перышко и счастливее чем были раньше. Хотя проблемы и будут приходить, но вы будете знать как преодолеть их, и учиться на них. Каждый день станет Волшебным, каждое мгновение будет наполнено безграничным Волшебством, чем даже когда вы были ребенком.

А Ваша Жизнь Волшебна?

Вы прямо сейчас можете сказать, сколько благодарности вы использовали. Просто взгляните на все основные области вашей жизни: деньги, здоровье, счастье, карьера, дом и отношения. **Области жизни в которые замечательны и изобильны, вы используете Благодарность, и она появляется в ней как результат.** Любые области, которые не являются обильными и чудесными, связаны с отсутствием Благодарности.

Простой факт: когда вы не благодарны, вы не можете получить больше в замен. Вы остановите магию в вашей жизни. Когда вы не благодарны, вы останавливаете поток лучшего здоровья, лучших отношений, большей радости, больших денег, и улучшения работы, карьеры или бизнеса. Для того чтобы получать вы сначала должны дать. **Это - ЗАКОН.** Благодарность дает Благодарность, и без нее вы обрубаετε Волшебство в вашей жизни, и отказываетесь от получения всего, чего хотели в жизни.

И аналогично, чем больше неблагодарности мы даем, тем больше ее получаем; нам кажется что вещи в нашей жизни происходят сами собой. Когда мы принимаем это как должное, мы непреднамеренно отворачиваемся от нас самих. Закон Притяжения гласит, что **ПОДОБНОЕ ПРИТЯГИВАЕТ ПОДОБНОЕ**, поэтому, если мы берем что-то, что выдано, мы должны отдать, как результат. Помните **"кто не имеет благодарности, потеряет то что и имел"**

Наверняка вы были благодарны в разное время вашей жизни, но чтобы увидеть Волшебство и вызвать радикальные перемены в нынешней ситуации, вы должны практиковаться благодарность, и сделать ее своей путеводной звездой.

Волшебная Формула "Знания - сокровища, но ключ к нему — практика."

Ибн Халдун Аль Мукаддима (1332-1406) Ученый и государственный деятель

Древние мифы и легенды гласят, что совершить какое-либо Волшебство, человек сначала

должен был сказать "волшебные слова". Принося Волшебство, благодарность работает по тому же принципу, и в начале вы должны сказать волшебное слово: **Благодарю**. Не могу выразить, насколько важны это слово - Благодарю - для вашей жизни. Чтобы жить в благодарности, чтобы испытывать Волшебство в жизни, слово Благодарю должно быть сознательно говориться и почувствоваться, больше всех других слов. Оно должно стать вашей личностью. Благодарю - это мост между тем где вы сейчас, и вашими мечтами.

Волшебная формула:

1. **Сознательно думай и говори Волшебное слово — БЛАГОДАРЮ.**

2. **Чем больше вы сознательно думаете и говорите волшебное слово - БЛАГОДАРЮ - тем больше вы чувствуете благодарность.**

3. **Чем больше Благодарности вы чувствуете, тем обильнее вы получаете.**

Благодарность - чувство. Таким образом, конечная цель практики признательности, сознательно чувствовать благодарность, так сильно как сможете, потому что сила чувства ускоряет вашу Волшебную Жизнь. Закон Ньютона чистой воды - **сколько отдаешь, столько же получаешь**. Это означает, что если вы увеличите чувство Благодарности, то результат будет расти, чтобы сравняться с вашим чувством! Истинное чувство, **чем более искренне ваша благодарность, тем быстрее ваша жизнь изменится**.

Когда вы обнаружите, как мало надо практики, как легко можно включить благодарность в вашу жизнь, и когда вы увидите чудесные результаты, вы ни когда не захотите вернуться назад.

Если вы будете мало практиковать благодарность, то ваша жизнь и изменится мало. Если вы будете практиковать благодарность много и каждый день, то ваша жизнь резко изменится, и таким образом, что вряд ли можно представить себе.

ВОЛШЕБНАЯ КНИГА

"Как мы выражаем нашу признательность: мы никогда не должны забывать, что высокая оценка не произносить слова, но жить по ним"

Джон Ф.Кенеди (1917-1963) 35-ый президент США

Эта книга содержит 28 волшебных практик, которые были специально разработаны таким образом, чтобы вы узнали, как использовать Волшебную силу благодарности, и преобразить ваше здоровье, деньги, работу и отношения, и сделать ваши маленькие и большие желания былью. Вы также узнаете, как на практике благодарность растворяет проблемы, и трансформирует негативные ситуации.

Вы будите очарованы, когда будите читать эти меняющие жизнь знания, но без практики, знания будут проскальзывать сквозь пальцы, и возможность, которая легко изменит вашу жизнь, будет упущена. Чтобы этого не случилось, вы должны практиковать благодарность в течении 28 дней, так чтобы пропитать клетки вашего организма, и ваше подсознание ею. Только тогда она начнет изменять вашу жизнь постоянно.

Практика рассчитана на 28 дней подряд. Это позволит сделать благодарность привычкой и новым способом жизни. Концентрированная практика благодарности, в течении дня, гарантирует, что вы увидите волшебство, которое начнет приходить в вашу жизнь, и очень быстро!

В каждой Волшебной практике есть Богатство тайных учений, которые сильно расширяют знания. С каждой Волшебной практикой вы все больше и больше будите понимать о том, как работает жизнь, и как легко иметь жизнь, о которой мечтали.

Первые 12 практик направляют Волшебную силу благодарности не на то, чего у вас нет, а на то что вы получили в прошлом, потому что, **если вы не будете благодарны за то, что имеете, и за то что получили, Волшебство не будет работать, и вы не получите больше**. В эти первые двенадцать практик вы устанавливаете связь с Волшебством.

В следующие 10 практик направьте силу благодарности на ваши желания, мечты и всего чего хотите. Пройдя эти 10 практик вы сможете сделать свои мечты былью, и увидеть как ваша жизнь волшебным образом преобразуется!

Последние 6 практик - это совершенно новый уровень, где вы будете пропитывать благодарностью каждую клетку вашего тела и ума. Вы узнаете, как использовать Волшебную силу благодарности, чтобы помочь другим, растворить проблемы и улучшить любые негативные обстоятельства или ситуации, которые могут возникнуть в течении жизни.

Вам не нужно выискивать специальное время в своем календаре, потому что каждая практика была специально разработана, чтобы вписаться в повседневную жизнь, будь то рабочие дни или выходные, праздники или отпуск. Благодарность портативна - вы берете ее туда, куда идете, и там происходит Волшебство!

Если вы пропустите день, то, скорее всего, потеряете импульс, который набрали. Чтобы убедиться, что ваш темп постоянен, если вы пропустили день, отсчитайте назад **ТРИ дня**, и повторяйте практики от туда.

Некоторые практики предназначены для утра, а другие предназначены, чтобы их делать в течении дня, так что читайте новые практики с утра первым делом. Некоторые практики необходимо будет прочитать на ночь, потому что они начинаются, как только вы просыпаетесь (я скажу вам, когда они будут). Вы можете читать практики на следующий день каждый вечер перед сном, чтобы быть готовым. Если вы делаете это, то все равно перечитайте практики утром снова.

Если вы не хотите следовать 28 дневного курса, вы можете практиковать их в других соотношениях. Вы можете выбрать одну практику, которая обращает на себе внимание в вашей жизни, или то что вы хотели изменить или улучшить, и начать ее практиковать 3 дня подряд, или через день, в течении недели. Так же можно выполнять одну или две практики в неделю, с той лишь разницей, что у вас займет больше времени, чтобы заметить изменения в жизни.

ПОСЛЕ 28 ДНЕЙ.

По завершению 28 дневного курса, вы можете использовать дальше практики для повышения Волшебства. там где и когда у вас возникает конкретная потребность, например, по состоянию здоровья или денег, или если вы хотите получить работу своей мечты, или увеличить успех в работе, или улучшить отношения. Или продолжить практику благодарности можно так, открыть книгу наугад на любой странице, и какая практика открылась, это та, которую вы привлекли, так что надо сделать ее в тот день.

По окончанию 28 дней, есть также и рекомендации как можно использовать практики в комбинации, что укрепит Волшебство, и ускорит его в конкретных областях жизни.

Можно ли переусердствовать с благодарностью? Никогда! Может ли ваша жизнь стать слишком Волшебной? Вряд ли! Используйте практики снова и снова, так чтобы благодарность проникла в ваше сознание и стала вашей второй натурой. После 28 дней у вас будет перемонтирован мозг, и будет имплантирована благодарность в ваше подсознание, где свершается первое что приходит на ум в любой ситуации. Волшебство которое вы испытаете будет вашим вдохновением, потому что, как вы включите благодарность в свой обыденный день, он не сможет быть ни каким иным, чем захватывающим!

Каковы Ваши Мечты?

Многие Волшебные практики разработаны, чтобы помочь вам при достижении вашей мечты. Таким образом, вы должны получить четкое представление о том, что вы на самом деле хотите.

Сядьте за компьютер, или возьмите ручку и бумагу, и составьте список того, что вы действительно хотите в каждой сфере своей жизни. Продумайте каждую деталь, кем вы хотите

быть, делать и иметь в своей жизни - в ваших отношениях, карьере, финансах, здоровье, и каждая область, которая важна для вас. Будьте конкретными и подробными, так как вам нравится, но помните, ваша задача просто перечислить то, что вы хотите, а не как собираетесь получить то, что хотите. "Как" будет дано вам, когда благодарность запустит ВОЛШЕБСТВО.

Если вы хотите лучшую работу, или работу своей мечты, то думайте обо всем что должно быть на этой работе. Подумайте о вещах, которые важны для вас, такие как тип работы, которую вы хотите сделать, как вы хотите чувствовать себя во время работы. Тип компании на которую хотите работать, людей с которыми хотите работать, где расположена работа, сколько часов хотите работать, и зарплату, которую хотите получать. Получите четкое представление о работе, которую хотите получить, через тщательно обдумывание, и записи подробностей.

Если вам нужны деньги, чтобы ваши дети получили образование, то проработайте детали их образования, в том числе в какую школу вы хотите, чтобы ваши дети посещали, затраты на школьное обучение, книги, продукты питания, одежду и транспорт, обдумайте все так, чтобы точно знать, сколько денег нужно.

Если вы хотите путешествовать, то запишите детали стран которые хотите посетить. Как долго хотите путешествовать, что вы хотите увидеть и делать, где вы хотите останавливаться, и средства, с помощью которых вы хотите путешествовать.

Если вы хотите идеального партнера, то напишите каждую деталь характеристик которые вы хотите, каким должен быть человек. Если вы хотите улучшение отношений, запишите отношения которые вы хотите улучшить, и что от них хотите.

Если вы хотите больше здоровья или улучшение состояния организма, напишите что вы хотите улучшить. Если вы хотите дом мечты, то перечислите все подробно, что должно быть в этом доме, комнату за комнатой. Если есть конкретные материальные вещи которые вы хотите, то перечислите их: автомобиль, одежда или техника - **запишите их**.

Если вы хотите добиться чего-то, например, сдачи экзамена, получении степени, цели в спорте, успеха в музыке, врачевании, писательстве, актерстве, учебе и бизнесе, или еще где-то - распишите список, пишите конкретно.

Я настоятельно рекомендую вести список своих мечтаний. Запишите в него мелочи, большие вещи, что вы хотите от сегодняшнего дня, от этого месяца, от года. Как придумаете еще больше вещей, добавляйте их в список, как получите вещь - вычеркивайте из списка. Самый простой способ сделать список - разделить его на категории:

Здоровье и тело Финансы Отношения Желания личного характера Материальные вещи.

Потом просто добавляйте свои желания в категории.

Когда вы получите четкое представление о вещах, которые хотите получить, вы задаете определенное направление, направляя силу Благодарности, чтобы изменить вашу жизнь, и вы готовы, чтобы начать самое интересное и захватывающее приключение, когда либо в вашей жизни!

День 1. Считай Ваши Благословения. "Когда я начал считать мои благословения, моя жизнь повернулась."

Ваил Нельсон (р.1933) Певец, автор песен.

Вы слышали как люди говорят о том что нужно считать свои благословение, **и когда думаете что благодарны за что-то, это именно то что вы делаете.** Но, что вы возможно не поняли, это то, что подсчет ваших благословений **одна из мощных практик**, которая волшебным образом перевернет вашу жизнь!

Когда вы будете благодарны за то, что уже есть, каким бы малым оно не было, вы увидите как эти вещи мгновенно увеличиваются. Если вы благодарны, за деньги, которые у вас есть, какими бы маленькими они не были, вы увидите как они волшебным образом вырастут.

Если вы благодарны за отношения, даже если оно не идеально, то вы увидите как оно чудесным образом становится лучше. Если вы благодарны за работу, которая у вас есть, если даже она не работа вашей мечты, вещи начнут изменяться, так что вам будет нравиться ваша работа все больше и больше, и все виды возможностей для работы внезапно появятся.

Обратной стороной является то, что если мы не считаем благословения, мы можем попасть в ловушку непреднамеренного подсчета негативных вещей. Мы считаем негативные вещи, когда говорим, о тех вещах которых у нас нет, мы считаем негативные вещи, когда критикуем или ищем вину людей, когда мы жалуемся на трафик, задержки в очередях, правительство, не хватку денег, или погоду. Когда мы считаем негативные вещи, они тоже увеличиваются, но к тому же, с каждым отрицательным моментом, мы удаляем благословения, которое было на ее пути. Я считала обе - считала благословения и считала негативные вещи - и могу заверить, что подсчет благословения является единственным способом иметь изобилия в вашей жизни.

"Лучше проиграть в то время, когда считаешь ваши благословения, чем потерять благословения считая свои проблемы"

Малтби Д.Беккок. (1858-1901) писатель и священник.

Первым делом утром, или в начале дня как только сможете, **СЧИТАЙТЕ ВАШЕ БЛАГОСЛОВЛЕНИЯ**. Вы можете написать список вручную или ввести его на компьютере, или использовать специальную книгу, или журнал, и хранить все ваши благословения в одном месте. Сегодня сделайте простой список из десяти благословений, за что вы благодарны в вашей жизни.

Когда Эйнштейн благодарил, он думал о том, почему он благодарен. Когда вы думаете о том, почему вы благодарны за конкретные вещи, человека и ситуацию, вы будете чувствовать благодарность все глубже. **Помните, что Волшебство благодарности приходит в соответствии с глубиной наших чувств!** Таким образом, в каждом пункте вашего списка надо написать причину, почему вы благодарны за это.

Вот некоторые идеи для написания списка:

Я очень благодарен за что?

почему? потому что

Я так счастлив и благодарен за что?

Я истинно благодарен за что?

От всего сердца спасибо за что?

Потому что почему?

После того, как вы закончите свой список 10 благословений, вернитесь и прочитайте каждый из них про себя или вслух. Когда дойдете до конца каждого благословения, скажите Волшебное слово три раза: **«Благодарю, Благодарю, Благодарю!»**, и чувствуйте благодарность за благословение столько, сколько это возможно.

Чтобы помочь вам почувствовать себя более благодарным, вы можете быть благодарны Вселенной, Богу, Духу, доброте, жизни, вашей большей уверенности, или любой другой концепции, к которой вас тянет. При непосредственной благодарности к чему-то или кому-то, вы будете чувствовать ее еще больше, и ваша благодарность приобретет еще больше силы, и создаст еще больше Волшебства! Вот почему, коренные и древние культуры выбирали символы, такие как Солнце, чтобы направить свою благодарность. Просто они с помощью физических символов, представляли универсальный источник всех благ, и сосредоточив свое внимание на этом символе, они чувствовали себя более благодарными.

Практика подсчета вашего благословения настолько проста и настолько мощная, для

изменения жизни, что я хочу, чтобы **вы продолжали добавлять по 10 вещей за которые вы благодарны в течении последующих 27 дней.** Вы, наверняка, подумали что сложно найти 10 вещей которым вы благодарны, и так поступать каждый день, но чем больше вы думаете об том, тем больше будете понимать, какому количеству всего вы должны быть благодарны. Посмотрите внимательно на свою жизнь - **вы получаете и продолжаете получать каждый день так много.** Действительно, существует много вещей за которые можно поблагодарить!

Вы можете быть благодарны за ваш дом, семью, друзей, работу, домашних животных. Вы можете быть благодарны за солнце, воду, что вы пьете, пищу, что едите, и воздух, которым дышите, исключи хоть одну из этих вещей, вы бы не жили. Вы можете быть благодарны деревьям, животным, океану, птицам, цветам, растениям, голубому небу, дождю, звездам, Луне, и нашей прекрасной планете - Земле.

Вы можете быть благодарны за Ваши чувства: ваши глаза, которые видят, уши, которые слышат, рот, который различает вкусы, нос, который различает запахи, и кожу, которая позволяет чувствовать. Вы можете быть благодарны за ноги, при помощи которых ходите, руки, что используете, за голос, позволяющий выразить себя, и позволяет общаться с другими. Вы можете поблагодарить свою удивительную иммунную систему, которая поддерживает ваше тело, чтобы вы могли жить. А как насчет великолепия ума, который вся компьютерная технология не может повторить?

Вот список предметов, которые будут напоминать вам о основных направлениях, которым вы можете быть благодарны. Сюда вы можете добавить любой предмет, который вам важен сейчас, и которого здесь нет.

Волшебные Направления для Благодарности:

1. Здоровье и тело.
2. Работа и успех.
3. Деньги.
4. Отношения.
5. Ваши любимые вещи и страсти.
6. Счастье.
7. Любовь.
8. Жизнь Природы: планета Земля, воздух, вода и солнце, и т.д.
9. Материальные вещи и услуги.
10. Любой предмет, на ваш выбор.

Вы должны чувствовать себя значительно лучше и счастливее, после того, как произведете Подсчет Благословения, и насколько хорошо вы себя чувствуете - это ваша мера чувства благодарности. Чем больше вы Благодарны, тем лучше себя чувствуете, и тем быстрее ваша жизнь начнет меняться. Иногда вы будете чувствовать себя лучше практически сразу, в другие дни, займет немного больше времени. Но если вы будете продолжать Подсчет Своего Благословения каждый день, то заметите, что все большую и большую разницу в том как обычно себя чувствуете, и начнете замечать чудеса!

ВОЛШЕБНОЕ НАПОМИНАНИЕ

Не забудьте прочитать Волшебную практику на завтра, сегодня, так как вам нужно сделать что-то конкретное, прежде чем начнется завтра.

Волшебная Практика №1, Подсчет Своего Благословения.

1. Утром, сразу после того, как проснулись, напишите 10 вещей, в вашей жизни, за что вы благодарны.
2. Запишите почему вы благодарны за это.
3. Вернитесь к списку, и прочитайте его про себя или в слух. Когда вы дойдете до конца

каждого Благословения, скажите волшебные слова: «**Благодарю, Благодарю, Благодарю!**», и старайтесь почувствовать благодарность за это, столько, на сколько возможно.

4. Повторяйте первые 3 шага волшебной практики каждое утро последующие 27 дней.

5. Прочитайте завтрашнюю волшебную практику.

День 2. Волшебный Камень.

"Влияние вашей нынешней благодарности больше, чем прошлые несчастья."

Чарльз Диккенс (1812-1870) Писатель

На некоторые Волшебные Практики, по началу, надо концентрироваться в течении некоторых дней, чтобы сделать ее привычкой. Все что напоминает вам о необходимости быть благодарным поможет вам превратить вашу жизнь в золото, и эта практика расскажет вам как это сделать.

Ли Брауэр предложил практику "**камня благодарности**" в книге и фильме "**Тайна**"; в ней он рассказал историю отца умирающего ребенка, и тот использовал "камень благодарности", чтобы благодарить о здоровье сына. С тех пор, "камень благодарности" показал свою действенность на многих людях во всем мире, которые использовали его, причем для разных целей: для денег, исцеления, счастья.

Для начала, найдите камушек. Выбирайте маленький, который может поместиться в ладонь, и который можно сжать в кулак. Выберите гладкий камень, без острых краев, не слишком тяжёлый, и такой, с которым, когда вы держите в руках, чувствовали себя хорошо.

Вы можете взять "**Волшебный Камень**" с вашего сада, если он у вас есть, или из русла реки, ручья, океана, а может найти его в парке. Если у вас нет доступа к этим местам, то попросите друзей, соседей и знакомых. Вы можете взять даже драгоценный камень, или камень который у вас уже есть, в качестве "Волшебного Камня".

Когда вы найдете ваш "Волшебный Камень", то положите его на то место, рядом с которым спите, там вы обязательно увидите его, когда будете ложиться спать. Освободите место, чтобы с легкостью можно было видеть "Волшебный Камень", когда вы лежите. Если вы пользуетесь будильником, положите его рядом с ним.

Сегодня, когда пойдете спать, возьмите "Волшебный Камень" в ладонь и зажмите его в кулак.

Тщательно вспомните все то хорошее, что произошло с вами за день, и найдите самое лучшее, что случилась, за что вы можете быть благодарны. Найдя произнесите волшебные слова - **Благодарю**- за самое лучшее что произошло. Верните "Волшебный Камень" на том место, от куда его взяли. Вот и все!

Каждый вечер, в течении по следующих 26 дней повторяйте эту практику. Перед тем как идти спать, прокручивайте ваш день, и вспоминайте лучшее, что произошло за него. Держа свой "Волшебный Камень" в руке будьте благодарны, на столько на сколько это возможно, и говорите: "Благодарю".

Использование камня, кажется такой простой вещью, но через эту практику вы увидите поистине удивительные вещи, которые начнут происходить.

Когда вы смотрите на лучшее, что произошло в течении дня, вы будите вспоминать много хороших вещей; в процессе поиска и принятия "лучшей" вещи, вы поймете что думаете о многих вещах за которые вы благодарны. Такая практика также обеспечит и то, что вы ложитесь спать и просыпаетесь с чувством благодарности.

"Подсчет Ваших Благословений" и "Волшебный Камень" будут гарантией того, что вы начинаете и заканчиваете свой день с чувством благодарности. На самом деле, они настолько мощны, что вместе изменят вашу жизнь всего за несколько месяцев. Но

эта книга предназначена для изменения жизни на столько быстро, насколько возможно,

через обилие Волшебных Практик. Потому что Благодарность является магнитом, и привлекает еще больше вещей, за которые можно быть благодарны. Концепция благодарности в течении 28 дней будет усиливать магнитные силы благодарности. Если вы имеете достаточную силу благодарности, как по волшебству, вы автоматически намагнитите все, что хотите, и что вам нужно!

ВОЛШЕБНОЕ НАПОМИНАНИЕ

Обязательно ознакомьтесь с Волшебной практикой завтрашнего дня уже сегодня, так как вам надо будет собрать несколько фотографий, прежде чем начать.

Волшебная Практика №2 "Волшебный Камень"

1. Повторите шаги от 1 до 3 Волшебной Практики №1 - Подсчет Вашего Благословения: Составьте список из 10 вещей, за которые вы благодарны. Напишите почему вы благодарны. Перечитайте список, и закончив очередное благоговение говорите: **"Благодарю, Благодарю, Благодарю"**, и почувствуйте на сколько это возможно, Благодарность.

2. Найдите **"Волшебный Камень"** и положите его рядом с вашей кровтью.

3. Сегодня перед сном, зажмите **"Волшебный Камень"** в руку, **и думайте о лучшем**, что произошло сегодня.

4. Скажи волшебное слово: **"Благодарю"**, за самое лучшее, что случилось с вами сегодня.

5. Повторяйте практику **"Волшебный Камень"** каждый вечер в течении следующих 26 дней.

6. Прочитайте Волшебную практику завтрашнего дня.

День 3. Волшебные Отношения.

Представьте, что вы единственный человек на Земле - **у вас не будет желания что-либо делать!** В чем смысл писать картину, если ее никто не увидит? Зачем писать музыку, если ее никто не услышит? Какой смысл изобретать что-то, если этим никто не будет пользоваться? Нет смысла перемещаться в другие места, т.к. там где вы будете все тоже, что и там где вы были, и все равно, нет никого. Там не будет удовольствия или радости жизни.

Контакт и общение с другими людьми, придают жизни радость, смысл и цель. Поэтому ваши отношения влияют на вашу жизнь намного больше, чем все другое. Чтобы получить жизнь вашей мечты, очень важно, осознание того, как ваши отношения влияют на вашу жизнь сейчас; и что они - мощные каналы для благодарности, чтобы начать волшебно изменять свою жизнь.

Сегодня наука подтверждает мудрость Великих Мудрецов прошлого, научные исследования показывают, что люди, которые практикуют благодарность имеют более тесные отношения, и больше связаны с семьей и друзьями, и все на них смотрят положительно. Но, пожалуй, самая удивительная статистика вышла из исследования, что **одна жалоба на другого, в мыслях или словесно, стоит 10 благословений**, для того чтобы отношения начали процветать. Если 10 благословений не будет произнесено на 1 жалобу, то отношения будут ухудшаться, а, если отношения - это брак, то скорее всего закончатся разводом.

Благодарность делает отношения процветающими. Как только вы увеличите свою благодарность за любые отношения, вы будете получать волшебное обилие счастья и хороших вещей. Благодарность за отношения не только меняют отношения, но и меняют тебя. Неважно каков у вас темперамент, благодарность придаст вам больше терпения, понимания, сострадания и доброты, и вознесут так высоко, что вы даже не узнаете себя. Раздражения и жалобы в отношениях исчезнут, потому что когда вы искренне благодарен за другого человека, вы ничего не хотите изменить в нем. Вы не будите критиковать, жаловаться или обвинять, потому что вы слишком заняты благодарностью за хорошие вещи. На самом деле, вы даже не сможете увидеть вещи на которые можно жаловаться.

"Можно сказать, мы живы только тогда, когда сокровища осознаем нашими

сердцами"

Торнтон Уайлдер (1897-1975) Писатель и драматург.

Слова очень сильны, поэтому, когда вы жалуетесь на человека, на самом деле вы вредите себе. **Это вы будите страдать.** В соответствии с законом притяжения, то что вы думаете и говорите о другом человеке, вы притягиваете к себе. Вот причина по которой, величайшие умы и учителя мира говорили нам, что бы мы были благодарны. Они знали, чтобы больше получить, в этой жизни для Волшебного роста, вы должны быть благодарны другим так же, как и они. А что если бы каждый человек в вашем окружении сказал бы: "**Я люблю тебя также, как и ты меня!**", как бы вы себя почувствовали?

Сегодня Волшебная практика заключается в следующем - быть благодарным людям, так же, как и они благодарны вам! Даже если ваши нынешние отношения хороши, они будут увеличивать свое величие, по средствам этой практике. И все, что вы найдете в человеке, за что благодарны, вы увидите как благодарность захватывает своим Волшебством, и ваши отношения будут крепнуть, и станут более полноценны и богаты, чем когда-либо.

Выберите 3 отношения с вашими близкими, для благодарности. К примеру можете выбрать свою жену, сына и отца, или друга, или делового партнера и сестру. Можете выбрать лучшего друга, бабушку и дядю. Возьмите фотографию этого человека, фотография может содержать либо лицо человека, либо вас вместе.

После того, как вы выбрали 3 отношения, и подготовили фотографии, вы готовы к Волшебству. Сядьте и думайте об вещах, за которые вы наиболее благодарны этому человеку. Что больше всего нравится в нем? Какие у него хорошие качества? Вы можете быть им благодарны за их терпение, умения слушать, талант и силу, здравый смысл, мудрость, смех, чувство юмора, глаза, улыбка, или доброе сердце. Можете быть благодарны за то, что любите делать вместе с ним, или может вспомните время, когда человек заботился о вас, или поддерживал вас.

После того как вы провели некоторое время в размышлении о том, за что вы благодарны этому человеку, поставьте его фотографию перед собой, возьмите ручку и блокнот, или на компьютере, выбери 5 вещей, за которые вы особенно благодарны. Посмотрите на фотографию человека, как только начнете каждую строку списка из 5 вещей, начинайте каждое предложение с Волшебных слов: «Благодарю», запишите человека по имени, а затем запишите за что вы благодарны.

Благодарюимя , зачто

Например, "Благодарю Джона, за то что всегда заставляет меня смеяться". А может: "Благодарю маму, за поддержку в колледже".

Когда закончите список из 5 вещей для каждого человека, продолжайте Волшебную практику так: возьмите фотографии, и положите их туда, где будете часто их видеть. Всякий раз, когда вы будите видеть их, **Благодари человека**, говори Волшебные слова: «Благодарю тебя» и называйте имя человека:

Благодарю Хали.

Если вы много разъезжаете, то носите фотографии с собой в вашей сумке или кармане, и приложите усилия, чтобы смотреть на них как минимум 3 раза в день, и следуйте той же процедуры.

Сейчас вы знаете, как использовать Волшебную силу благодарности, чтобы превратить ваши отношения в Волшебство. Хотя данная задача не цель данной книги, вы можете пользоваться этой удивительной практикой, и использовать каждый день, если необходимо превратить все отношения в Волшебство. Вы можете использовать ее только на некоторые отношения. Но чем больше вы благодарны за хорошие вещи в вашей жизни, тем быстрее все

отношения будут Волшебным образом изменяться.

Волшебная практика №3. Волшебные отношения.

1. **Повторите шаги от 1 до 3 Волшебной Практики №1 - Подсчет Вашего Благословения:** Составьте список из 10 вещей, за которые вы благодарны. Напишите почему вы благодарны. Перечитайте список, и закончив очередное благоговение говорите: **"Благодарю, Благодарю, Благодарю"**, и почувствуйте на сколько это возможно, Благодарность.

2. Выберите 3 отношения с вашими близкими, и найдите фото каждого.

3. Положите фотографии перед собой, и напишите по 5 вещей, за что вы благодарны этому человеку, в вашей тетради или на компьютере.

4. Начните каждое предложение с Волшебного слова: **"Благодарю"**, и включите имя человека, и то, за что вы благодарны.

5. Возьмите эти три фотографии с собой, или повесьте на то место, на котором вы будите чаще их видеть. Смотрите на фотографии по крайней мере, три раза, и благодарите этого человека Волшебным словом: **"Благодарю"** и называйте имя. - **"Благодарю Хайли"**.

6. Перед тем как идти спать, возьмите **"Волшебный камень"** в руку, и скажите Волшебные слова: **"Благодарю"** - за все лучшее, что произошло в течении дня.

День 4. Волшебство Здоровья.

"Величайшее богатство — здоровье"

Виргил (70 - 19 г до.н.э) Римский поэт

Здоровье - самая ценная вещь в нашей жизни, и ценнее всего другого чем мы можем владеть, и мы не можем принимать здоровье как должное. Большинство из нас, вспоминают об нем, только когда его теряем. Без нашего здоровья, нам ничего и не нужно.

Есть итальянская поговорка, которая правдиво говорит о здоровье: **"Тот, у кого хорошее здоровье - богат, хотя не знает об этом"**. Мы редко думаем о нашем здоровье, когда мы здоровы; почувствовать истину этих слов можно тогда, когда у вас что-то незначительное, такое как простуда или грипп, и вы прикованы к постели. Если вам нехорошо, все, что вы хотите, это чувствовать себя лучше, и вам уже все остальное неважно, только лишь бы вернуть здоровье обратно.

Здоровье - дар жизни; это то, что получаете и продолжаете получать каждый день. В дополнение ко всему прочему мы делаем все, чтобы быть здоровыми, **мы должны быть благодарны за наше здоровье, и продолжать получать больше здоровья!**

Помните:

"Тот кто имеет благодарность (для здоровья) дано будет и приумножится. А тот кто не имеет благодарности (для здоровья), потеряет даже то, что имел"

Вероятно вы знаете людей, которые выбирают здоровый образ жизни, и все еще продолжают его терять. **Давайте Благодарность в обмен на здоровье, и вы получите жизнь.**

Когда вы благодарны за здоровье, вы сможете не только сохранить его текущую жизненную силу, но и приведете в движение Волшебство, и увеличите приток здоровья к вам. Вы так же начнете замечать улучшение вашего здоровья. Дискомфорт и боли, шрамы и ожоги - начнут магическим образом исчезать с вашего тела, и вы увидите что ваша энергия, жизненная сила и счастье заметно увеличатся.

Как вы узнаете из следующих практиках: в повседневной практике благодарности за здоровье, вы можете улучшить свое зрение, слух и все ваши чувства в месте с каждой функцией вашего тела. И все это произойдет как Волшебство!

"Благодарность - вакцина, противоядие и антисептик"

Джон Генти Джоветт (1864 - 1923) Пресвитерианский проповедник и писатель.

Степень благодарности за здоровье, является точной степенью как ваше здоровье

волшебным образом преобразиться, а не благодарность - степень уменьшения его. Жизнь с уменьшением здоровья означает, что ваша энергия, жизненная сила, иммунная система, ясность мысли и все другие функции вашего тела и ума, ослаблены.

Быть благодарным за здоровье обеспечивает то, что вы будете продолжать получать больше здоровья, и в тоже время устраняет стресс и напряженность тела и ума. Научные исследования показывают, что стресс и напряжения лежат в основе многих заболеваний.

Исследования так же показывают, что люди которые практикуют благодарность, выздоравливают быстрее, и живут на 7 лет дольше!

Вы можете оценить состояния вашего здоровья прямо сейчас, и это будет оценка вашей благодарности за него. Каждый день вы должны чувствовать себя удивительно. Если вы чувствуете себя тяжело, или прилагаете усилия для того чтобы пойти, или вы не чувствуете себя моложе вашего реального возраста, то вы живете со сниженным здоровьем. Основной из основных причин этой потери жизнеспособности является **утрата благодарности**. Но скоро все это измениться, потому что вы примените Волшебную силу Благодарности для тела!

Волшебная практика для Здоровья начинается с чтения следующих параграфов о здоровье тела. После прочтения курсива, для определенной части тела, закройте глаза, и мысленно повторите слова обозначенные курсивом, чувствуя как даете благодарность этой части тела. Помните, что когда вы думаете **почему вы благодарны**, вы усиливаете свою благодарность, а **чем глубже чувствуете ее, тем быстрее увидите удивительный результат преобразования своего тела**.

Подумайте о своих ногах, они являются вашим основным видом транспорта в жизни. Подумайте обо всем, что вы делаете вашими ногами. Подумайте о балансе, о том что стоите, сидите, делаете упражнения, танцуете, подыметесь, водите автомобиль, а прежде этого подумайте **о чуде ходьбы**. Ваши ноги и ступни позволяют вам гулять вокруг дома, ходить в туалет, пойти на кухню, чтобы заглянуть в холодильник, а также подойти к автомобилю. Ваши ноги и ступни позволяют погулять по магазинам, по улицам, вдоль пляжа. Способность ходить дает нам свободу наслаждения жизнью! *Скажите Благодарю за ноги и ступни, и действительно имейте это ввиду.*

Подумайте о ваших руках и о том множестве, что вы ими делаете; о том, что вы можете ими поднять и держать одновременно. **Ваши руки - основной инструмент жизни**, и они используются постоянно в течении дня. Ваши руки позволяют писать, есть, использовать телефон или компьютера, душ, одеваться, сходить в туалет, поднять вещь и держать ее, и делать все остальное для себя. Без рук, мы бы зависли от других людей. *Скажите Благодарю своим РУКАМ И ПАЛЬЦАМ!*

Подумайте о своих удивительных чувствах. Ваше чувство вкуса дает вам такое наслаждение, когда вы едите и пьете. Вспомните как вы простужались, и радость от еды и питья исчезала. *Скажите Благодарю своим удивительному чувству ВКУСА!*

Ваше обоняние позволяет испытывать прекрасные ароматы жизни: цветы, духи, чистые простыни, ужин, что приготовлено, огонь горящий зимней ночью, летний воздух, свежесть травы, запах земли после дождя. *Скажите Благодарю за ваш замечательный НЮХ!*

Если бы у вас не было чувства осязания, вы бы никогда не отличили горячее от холодного, мягкое от твердого, или гладкого от грубого. Вы никогда не смогли бы почувствовать объектов, или физически выразить любовь или получить ее. Ваше чувство осязания позволяет прикоснуться к своим близким и обнять их, или почувствовать руку другого человека вложенную в вашу, а это одна из самых ценных вещей в жизни! *Скажите Благодарю за ОСЯЗАНИЕ!*

Подумайте о чуде зрения, которое позволяет видеть лица ваших близких и друзей, читать

книги, газеты, электронные письма, смотреть телевизор, видеть красоту природы, а самое главное, увидеть дорогу в жизни. Просто повяжите повязку на глаза, и попытайтесь в течении часа делать то, что вы обычно делаете, и вы по достоинству оцените ваши глаза. *Скажите Благодарю ГЛАЗАМ, за то что позволяют видеть все!*

Подумайте о ваших ушах, которые позволяют слушать свой голос и голоса других людей, и поэтому вы можете говорить с ними. Без ушей и слуха вы бы не могли говорить по телефону, слушать музыку, слушать радио, разговаривать с близкими, или слышать все чудесные звуки вокруг вас. *Скажите Благодарю за СЛУХ!*

И использование любого из ваших чувств было бы невозможно, без вашего мозга, который обрабатывает более миллиона сообщений в секунду от всех органов чувств! На самом деле ваш мозг, позволяет видеть смысл и копить жизненный опыт, и нет компьютера в мире, который может дублировать его. *Скажите Благодарю вашему МОЗГУ, и прекрасному УМУ!*

Подумайте о том, что триллионы клеток работают непрерывно, 24 часа 7 дней в неделю, заботясь о вашем здоровье, теле, и жизни. *Скажите Благодарю КЛЕТКАМ!* Подумайте об жизнеподдерживающих органах вашего тела, и о том, что они работают автоматически, и вам даже не нужно думать об них. *Скажите Благодарю за ОТЛИЧНУЮ РАБОТУ!*

Но самый чудесный, чем все эти системы, функции или другие органы в теле, это орган - СЕРДЦЕ. Ваше сердце управляет жизнью каждого другого органа, потому что это ваше сердце поддерживает течение жизни в каждой системе вашем теле. *Скажите Благодарю за мое сильное и здоровое СЕРДЦЕ!*

Затем, возьмите лист бумаги, или стикер, и напишите на нем крупным жирным шрифтом:

ДАР ЗДОРОВЬЯ ДЕЛАЕТ МЕНЯ ЖИВЫМ

Возьмите эту карточку сегодня с собой, или положите ее на видное место, там где вы будите часто ее видеть. Если вы работаете за столом, вы можете положить эту карточку прямо перед вами. Если вы водитель, положите ее на видное место в автомобиле или грузовике, где будете ее часто видеть. Если вы проводите дома большую часть времени, вы можете поместить ее там, где моете руки, или рядом с телефоном. **Выберите место где вы будете видеть эти слова ЧАСТО.**

Сегодня, по крайней мере, четыре раза взгляните на слова и прочитайте их медленно, одно слово за раз, и почувствуйте себя на столько благодарным, на сколько можете за дар здоровья.

Будучи благодарным за здоровье вы не только сохраните его, но и гарантированно подымите его к лучшему, повысите энергию и жизнелюбие. Если бы благодарность использовалась вместе с обычными медицинскими процедурами, мы бы увидели революцию здоровья, и чудеса темпов восстановления, которых мы не видели раньше.

[Читать полный вариант книги](#)