

Най-сетне е разкрита....

Удивителната сила на благодарността!

*Как да поправим петте грешки,
които ни пречат да задействаме
благодарността в своя полза*

Бес Хопър
Horn Creek Productions
www.HornCreek.com

Права за преиздаване и разпространение

Поздравления!

Сега вие притежавате правата за преиздаване и разпространение на тази електронна книга, **“Удивителната сила на благодарността”**, напълно **безплатно! Стойността ѝ е 29 US\$!**

Като притежавате правата за преиздаване, можете свободно да преиздавате и разпространявате това електронно издание в печатен или електронен вид. Можете да го използвате като награда за вашите клиенти или просто да го подарявате. Единствените ограничения са, че **не можете да го продавате, нито да го променяте по какъвто и да било начин.**

Copyright © 2004 Wes Hopper
Всички права запазени
Horn Creek Productions LLC
www.HornCreek.com

На английски език тази електронна книга можете да свалите от:

www.DailyGratitude.com

За повече информация на английски език относно семинари и продукти на тема „успех“, посетете:

www.HornCreek.com
www.HowToCreateSuccess.com
www.TheCertainWayToSuccess.com
www.You-Can-Have-It.com

Предупреждение

В рамките на своите познания авторът се е стремил това издание да бъде максимално вярно и точно, то обаче няма за цел да осигури финансов или психологически съвет, нито да замести професионална консултация в тези области.

Не се дава гаранция за никакви определени финансови или психологически резултати от прилагането на идеите, изложени в тази книга. Вашите резултати ще зависят от вашите обстоятелства, старание, усилия и способности.

Липсващото звено...

В обращение има тонове информация за постигането на успех – и в интернет, и извън него. Сигурен съм, че сте чували за нуждата от ясна визия, силна вяра, разбиране на човешкото поведение, както и за принципите на въздействието и уменията за изготвяне на реклама.

Ако сте като мен, вероятно имате лавица с издания на стойност 10 000 \$ от Боб Проктър, Джо Витал, Джим Рон, Дан Кенеди и много други. Тя е безценна и не бих заменил библиотеката си за нищо на света.

Какво се случва обаче, когато имаме усещането, че изпълняваме всички предписания от книгите и касетите, влагайки всичко от себе си, а на практика не стигаме там, където искаме? Възможно ли е да има липсващо звено в програмата ни за постигане на успех?

Моите наблюдения показват, че много често се пропуска едно звено. До такава степен сме заети да *действаме*, че го пренебрегваме. Съществува и някои умствени прегради, които препречват пътя ни.

Идеята е проста, но не винаги е лесна по причини, които ще разгледаме в тази книга. Това е едно от малкото верни неща, на които мама ме учеше за живота!

“Вес – казваше тя – когато получиш нещо, кажи „благодаря!“

Разбира се, нещата не се изчерпват с това и мама бе само наполовина права, но поне бе на прав път.

“Почакай малко – можете да възразите вие - съсипвам се от работа, душа не ми остава! На кого или на какво се очаква да кажа „благодаря“ и защо?”

*“Успелите хора имат библиотеки. Останалите имат телевизори с големи екрани.”
Джим Рон*

*“Много хора, които във всяко друго отношение поръчват живота си правилно, пребивават в бедност поради своята липса на благодарност.”
Уолъс Уотълс*

На въпроса „на кого“ ще се спрем по-нататък, но по въпроса „защо“ е нужно да разгледаме в каква вселена живеем. Не живеем във вселена, основана на случайности и късмет. Живеем във вселена, която следва закони; предвидими, повтарящи се, разбираеми закони.

Най-добрата програма по тези закони, на която съм попадал някога, е книгата на Уолъс Уотълс „Наука за забогатяване“. В нея той казва следното:

“Съществува закон за благодарността, и ако се надяваш да постигнеш резултатите, които търсиш, е абсолютно задължително да спазваш този закон.”

И така, какъв е този закон за благодарността и как действа? Уотълс ни обяснява, че той е приложение на закона за причината и следствието:

“Законът на благодарността е естественият принцип, според който действието и противодействието са винаги равни и противоположни по посока.”

Ето какво има предвид той – знаем, че всяко нещо, било то добро или лошо, в което вложим внимание и емоционална енергия, в крайна сметка ще се прояви в живота ни. Вселената и подсъзнателният ни ум не правят разлика между добро и лошо и се отнасят напълно еднакво към страха и ентусиазма. След като влагаме енергия в дадено нещо, все едно че си го поръчваме.

Ето защо е важно да влагаме положителна енергия в това, което желаем, а не да влагаме отрицателна енергия (страх, безпокойство) в това, което не желаем.

Благодарността е толкова важна, защото е положително трептене на мисълта с много висша енергия. Тя е с мощна притегателна сила! Уотълс казва, че тя ни свързва с Първоизточника:

“Който може, нека да научи следното: всяко нещо, дори прахта и перушината, се подчинява на Закони, а не на случайността или късмета.”
Ралф Уолдо Емерсън

“Твоите мисли са инструментите, с които извършваш историята на своя живот върху субстанцията на вселената. Когато избираш мислите си, избираш резултати.”
Имелда Шанклин

“Без благодарност не можеш да разполагаш с много сила, защото именно благодарността те държи във връзка със силата. Съзидателната сила вътре в нас ни оформя по образа на онова, към което насочваме вниманието си. Благодарният ум е непрестанно насочен към най-доброто, следователно ще получи най-доброто.”

Разбирате ли какво казва той? Ако сме благодарни за всичко, се фокусираме върху това, което искаме. По този начин обезпечаваме влагането на възможно най-висшата положителна енергия в желанията си и не отдаваме енергия на съмненията и страховете, които не искаме. Поради тази причина почти всички, които преподават за постигането на цели, настояват да виждате целта си като **вече постигната** и да бъдете благодарни за нея – **още сега!** Това е мощно средство да осигурим влагането на силна енергия в целта – използването на благодарността.

Човек би си помислил, че след акто благодарността е толкова важна, всеки би трябвало да го осъзнава. Аз обаче съм забелязал, че без да знаят, много хора в действителност *отблъскват* успеха, към който се стремят, защото нарушават този закон!

Съществуват 5 ключови грешки, които пречат на хората да бъдат благодарни. Всички те са свързани с грешки в мисленето ни и във вярванията ни и ние ще ви покажем как да ги поправим.

Ще започнем с разглеждането на въпроса, който според Айнщайн е най-важният и на който всеки човек трябва да си отговори сам.

“Хора, които могат да бъдат искрено благодарни за неща, които притежават само във въображението си, имат истинска вяра. Те ще забогатеят; те ще причинят създаването на всичко, което искат.”
Уолъс Уотълс

Въпросът на Айнщайн....

Според Айнщайн е много важен отговорът на следния въпрос:

“Благосклонна ли е Вселената към нашите желания?”

Изглежда малко необичайно учен като Айнщайн да загатва, че вселената се интересува дали успяваме, или не. При все това мисля, че той ни подканва да решим дали вселената е усторена така, че да прави за нас нещата лесни, или трудни.

С други думи: има ли достатъчно ресурси?

Начинът, по който отговаряме на този въпрос, е от голямо значение! В крайна сметка, ако запасът от „неща“ е ограничен, а ги искат много хора, тогава животът е труден. Много хора мислят по този начин. Определяме го като мислене, основано на „оскъдица“, на „липса“. Трудно е да бъдеш благодарен, когато има недостиг.

Подобен възглед води до съревнователно мислене – до идеята, че за да получиш това, което искаш, е нужно да го отнемеш от някой друг. Това убеждение насърчава страха и безпокойството. По-голяма част от обучението в търговията се основава на тази представа. Същото се отнася и за всички войни.

Нима е лесно да сме благодарни, когато си мислим, че вселената е устроена така, че да прави нещата трудни за нас? Особено когато мисленето ни непрестанно поражда ситуации, в които се оказваме прави относно трудността на нещата.

Нека ви покажа колко изобилна е всъщност вселената. Както науката, така и духовността ни казват, че всичко е съставено от един и същ първичен материал. Науката го нарича енергия. Нека видим колко има, за да бъде сътворено още от това, което ни е нужно?

В неотдавнашно научно изследване на космоса бе сумирано всичко, което са успели да открият и са установили, че за създаването на цялата вселена са били използвани едва 4% от наличната енергия! Остават още 96%, т.е. *достатъчно за още 25 вселени!* На мен това ми изглежда повече от изобилно.

“Това е велика истина. Вселената, в която живеем, е странно и прекрасно сговорчива.”
Ерик Бътърфурт

“Благодарността ще те държи в близка хармония с творческото мислене и ще те предпази от изпадане в съревнователно мислене. Ще те предпази от грешката да мислиш, че запасите от богатства са ограничени – а да мислиш по този начин би било пагубно за твоите цели!”
Уолъс Уотълс

Нека да изберем различен начин на мислене. Можем да виждаме изобилни запаси вместо недостиг. Можем да изберем да *сътворим* успеха си, вместо да се съревноваваме за ограничени запаси. Когато сторим това, преставаме да бъдем жертва на обстоятелствата и започваме да си възвръщаме властта над собствения си живот! Да се гледа на вселената по този начин е първата стъпка в закона на благодарността.

Несъпротива....

Несъпротивата е един от най-криворазбраните принципи на успеха, а като не го практикуват, страшно много хора стоят далеч от благодарността. Несъпротивата е просто възприемане на следната умствена нагласа: това, което е, просто е и не се борим с него.

Повечето от нас минават през живота, изпълнени с множество убеждения как нещата, които „са“ по определен начин, „би трябвало“ да бъдат по друг начин.

Не ме разбирайте погрешно. Не говоря за прости неща, като да речем, че колата е на пътя, а би трябвало да е в гаража. Ако е на пътя, станете и я поместете!

Говоря за поведението на хора или за обстоятелства, при които нищо не можем да променим. Казваме си (а и на останалите): „Той не трябваше да прави това!“ или „Колата не трябваше да се разваля тук!“, или „Тя не биваше да се отнася така с мен!“, или „Ние трябваше да спечелим този договор!“

Познато ли ви звучи? Най-вероятно, защото всички сме го правили. Има някои неща, които могат да се отбележат тук.

Първо, обърнете внимание, че оспорваме действителността такава, каквато е! Докъде можем да стигнем по този начин?

Второ, обърнете внимание на мислите, които съпровождат подобна нагласа. Някой или нещо е отнел „нашето“ (пари, успех, любов, уважение) и ние сме жертва. Всичко това се

*“Страдаме единствено когато повярваме в мисъл, която оспорва това, което е. Всичкият стрес, който изпитваме, е причинен от оспорването на това, което е.”
Байрон Кейти*

основава на мисленето от типа „няма достатъчно“. Откъде ще намерите благодарност в купчина умствени изпражнения като тази?

Ето тук се оказва много важна несъпротивата. Помнете, че несъпротивата не означава да бъдете изтривалка за когото и да било. Означава просто да не оспорвате действителността. Това, което е, то е.

Вместо да оспорвате, приложете един от законите на вселената, закона на противоположностите (поляриността). Според този закон всяко нещо има две равни и противоположни страни. Всяка ситуация, която изглежда лоша, съдържа равно количество добро, стига да го потърсите.

Ако наистина разбирате това, то ще промени живота ви до неузнаваемост, ето защо внимателно го обмислете! Всичко, което се случва, просто „е“. Подобно на двете страни на монета има страна, която изглежда „лоша“ и има страна, която изглежда „добра“.

Вие избирате. Каквото го назовете, такова става то за вас.

Ето как да прилагате несъпротивата при всяка ситуация. Първо, напомняте си, че вселената е благосклонна към вас. Има почти безкраен запас от всичко, което ви е необходимо. Винаги има достатъчно пари, клиенти, време, любов, приятели и т.н., ето защо никоя ситуация не може задълго да ви остави лишени от тези неща. Не ви е абсолютно необходимо „точно това“, можете да минете към следващото.

Второ, напомняте си, че вие решавате как да наречете ситуацията – добра или лоша. Знаете, че доброто е налице (о, да, знаей, че понякога е трудно да се види, когато сте най-затънали), но знаете, че го има.

В моя живот най-лошите изживявания, през които съм преминал, без изключения накрая са се оказвали най-големите дарове. Те са ми били учители и всяко преживяване е

*“Понеже всички неща са допринесли за твоя напредък, следва да включиш всички неща в благодарността си.”
Уолъс Уотълс*

съдържало в себе си семето на нещо удивително добро за мен. Понякога ми е отнемало известно време да го открия, но винаги е било налице.

Открих, че съпротивата (определянето на преживяването като лошо) увеличава страданието и удължава изживяването. Влагането на енергията в „лошото“ преживяване само поражда още подобни на него! Ценното в несъпротивата е, че наистина ускорява процеса и ви води по-бързо към добрата част!

*“Нищо на тази земя не може да устои на човек, който изцяло следва несъпротивата.”
Флоранс Шин*

Ето защо открийте доброто в ситуацията и бъдете благодарни за него! Това пренасочва енергията към това, което искате, и е втората стъпка в закона на благодарността.

I Can't Get No - - - Satisfaction.... (Не мога да намеря удовлетворение)

Принципите на успеха могат да се открият навсякъде, дори в класическия рокендрол! Въпреки че научих тази идея от Боб Проктър, а не от Мик Джагър, заглавието на песента насочва към важен урок за благодарността.

Вижте, има основна разлика между щастието и удовлетворението. А ние искаме да бъдем щастливи, не искаме да бъдем удовлетворени.

Отначало за повечето хора е трудно да проумеят разликата между двете думи, защото те се използват почти като развнoзначни, поне тук, в САЩ. Обаче е важно да се разбере разликата.

Удовлетворението предполага приемане на статуквото, означава, че нещата такива, каквито са, са ти достатъчни. Хората могат да бъдат удовлетворени, без да бъдат благодарни, защото те просто са приели нещата такива, каквито са, макар че не това биха искали в действителност.

В сравнение с това щастието предполага качество на ума, състояние на радост и благодарност за това, което имаме и което сме. По дефиниция то е извънредно положителна и привлекателна умствена енергия.

Много хора са удовлетворени, но нещастни. "Мразя тази долна работа, но това е най-доброто, което мога да правя, затова ще я изтърпя до пенсия." Леле! Що за жалък начин на живот!

*"Духът в теб е винаги насочен към растеж и по-пълна изява."
Томас Троуърд*

Задоволяването със статуквото поставя капак на онова желание вътре в теб, което все иска растеж, разширение, да бъде повече, да има повече, да опита повече. Когато станем удовлетворени, спираме, преставаме да растем и започваме да ръждясваме.

Мястото, на което искаш да бъдеш е щастливо и неудовлетворено! С други думи, това значи да се вълнуваш от това, което имаш, да се радваш и да си благодарен за своите постижения и дарове, а същевременно да си ентусиазиран от способността си да се справиш още по-добре.

И така, нашият човек от горния пример би било по-добре да каже: "Не съм доволен от тази работа, защото знам, че мога да се справя по-добре. Аз съм щастлив и благодарен, че я имам, защото тя ми дава възможност да печеля докато се уча, а аз уча това, което ми е нужно, за да създам по-добрата работа, която искам в действителност."

Виждате ли разликата? Неудовлетворени, но щастливи и благодарни.

*"Летенето сега е също толкова обикновено като ходенето."
"Но защо?"
"Защото е имало някой, който не е бил доволен да ходи."
Джеймс Д. Фриман*

Когато говори за това, Боб Проктър изтъква, че целият напредък в обществото и в личния ни живот произлиза от неудовлетвореността, от постоянното търсене на нещо по-добро. От друга страна, щастието представлява способността да гледаме настоящето и да го виждаме като добро. Ако решим, че щастието ни ще настъпи в бъдещето, тогава няма за какво да бъдем благодарни сега.

Всички сме чували хората да казват: “Когато получа работата, повишението, връзката, къщата, успеха.... тогава ще бъда щастлив.”

Приятелче, имам лоши новини за теб! Единственото време, с което разполагаш, е *сега*. Ако не можеш да си щастлив сега, никога няма да бъдеш.

Огледай живота си и виж кое дава резултат. Фокусирай се върху него и ще видиш, че можеш да бъдеш благодарен за това нещо! Всеки има нещо, за което да е щастлив.

Знаем, че в живота ни се разраства това, върху което се фокусираме. Е, върху какво се фокусирате? Върху това, което имате, или върху това, което нямате? В бъдещето ли живеете, или в настоящето? Когато сте благодарни за това, което вече имате, отваряте канала, по който ще получите още повече.

Когато сме способни на практика да живеем в настоящето и да сме благодарни за това, което имаме тук и сега – благославяме това, което имаме - сме овладели третата стъпка в закона на благодарността.

“Следва да си изградим навика да благославяме всичко, което имаме. Знаем, че пускаме в действие закона за растежа.”
Чарлз Филмор

Само не и това!....

Доста добре се справяме с този закон за благодарността. Имаме благосклонната и изобилна вселена, не оспорваме това, което е, откриваме доброто във всичко и сме щастливи и благодарни там, където се намираме.

Какво още би могло да се иска от нас?

Е, има някои малки нещица.

Това, което следва, може да не ви хареса. На мен определено не ми хареса.

Отне ми доста време да проумея това изискване. Надявам се вие да успеете да го минете по-бързо от мен. Заклучава се в една-единствена дума.....

Прошка.

Прошка за всички, които някога са сторили нещо, заради което сте изпитали недоволство.

За онзи тип, който ви е измамил в сделка. За зълвата, която така и не ви е върнала 50-те долара. За учителя, който ви е писал двойката, която не сте заслужавали. За бившия брачен партньор, който ви е подложил на грозния и скъп развод. За всички. За всичко.

Ето как можете да прецените дали наистина сте им простили:

Можете ли искрено да им желаете доброто? Благодарни ли сте за тях?

Уви, половинчата фалшива прошка не върши работа. Трябва да го направите докрай. Прошката не е нещо, което правите за другия човек, тя е нещо, което правите за себе си.

Знаем, че дълго таената обида има тежки физически последици за тялото ви. Може да се прояви като мигрена, като сърдечен удар или рак. Защо бихте искали да си причините това?

Чарлз Филмор посочва, че за да се освободим от дългове, първата стъпка е ние самите да освободим всички от дългове към нас! Това включва емоционалните дългове, които наричаме обиди. Не можем да получим това, което не сме готови да дадем.

В тази вселена, основана на причината и следствието, всяка мисъл, която посадим, се връща при нас умножена. Обидите са

“И тъй като всички хора са допринесли за вашия напредък, следва да включите всички хора в благодарността си.”
Уолъс Уотълс

“Да се сърдиш е все едно да поемеш отрова и да чакаш другият да умре.”
Неизвестен автор

емоционални бомби, които по един или друг начин винаги се връщат при нас като бумеранг.

Ето защо всяка област от вашия живот, в която не можете или не искате да простите, е задръстване в потока на вашия успех. Единственият начин за отблокиране е да сте готови да освободите човека или ситуацията с благодарност за това, което са ви донесли.

Не забравяйте, вселената действа по закони, не по случайност. Хората се явяват в живота ни не по случайно стечение на обстоятелствата. А след като вселената е благосклонна, те не се появяват, за да ни накажат, а често за да ни научат.

Можем да приложим закона за противоположностите и да *знаем*, че някъде в преживяването с този човек за нас има полза, урок, подарък. Ако потърсим, можем да открием този подарък, но понякога се нуждаем от известна дистанция от събитията, за да го видим ясно.

В крайна сметка, каквото и да са сторили, не е било заради нас. То е било заради тях. Когато стигнем точката, в която можем да бъдем искрено благодарни за тях, когато наистина можем да им желаем доброто, тогава сме прекъснали връзките на обидата, която ни е обвързвала с тях, и сме свободни да продължим напред.

Последната стъпка при прощката е свързана със самите нас. Не можем да избегнем тази стъпка, защото няма как да дадем любов или подкрепа на другите, ако преди това не успеем да ги дадем на самите себе си.

Искаме да сме благодарни за всичко. Това означава да простим на себе си за всички предполагаеми грешки и недостатъци в нашия живот. Необходимо е да можем да обичаме човека в огледалото.

Дон Мигел Руиз е изразил тази идея много по-добре, отколкото аз бих могъл:

“Каквото и да прават хората, не е заради вас. То е заради самите тях.”
Дон Мигел Руиз

“Не можете да дадете нещо, което нямате.”
Томас Тройърд

“Когато погледнеш в огледалото и мразиш това, което виждаш, ти се нуждаеш от наркотици, за да оцелееш. Ако не харесваш главния герой в своята история, тогава всичко и всички в нея се превръщат в кошмар. Ако обаче приемеш себе си 100%, тогава си имаш доверие. И каквото и да поискаш да проявиш в света, ще се случи.”

Мога да ви кажа от собствен опит, че дори започването на процеса на прошка и изразяване на благодарност за всички във вашия живот и във вашето минало е *невероятен подарък* за самите вас. И това е изпълнението на четвъртата стъпка от закона за благодарността.

Влез в Потока.....

Всичко, за което говорихме досега, се отнасяше за нашето мислене. Има си причина за това – всичко, което виждаме в този свят, започва с мисъл! В течение на години играех игра, в която се опитвах да променя резултатите в живота си, без да променя себе си или мисленето си. Боб Проктър нарича това “порочен кръг.”

Единственият начин за постигане на действителни промени е да започнем от мисленето. Грешката, която допускат някои хора е, че спират дотук. Действителната промяна обаче винаги се проявява в действията ни.

По какъв начин действа благодарният човек, който е извървял първите четири стъпки от закона за благодарността?

Наистина е просто – той дава!

Той дава пари, време, подкрепа, насърчение, всичко. Понеже е благодарен за това, което има, той го раздава. Понеже знае, че живее в изобилна, благосклонна вселена, основана на причина

“Посредством мисъл нещото, което желаеш, ти се доставя. Посредством действие го получаваш.”
Уолъс Уотълс

и следствие, той знае, че като дава, прави възможно получаването.

Ако наистина искате да разберете силата на даването, следва да погледнете на всичко, което имате, не като на „вещи“, а като доказателство за леещ се поток, река на изобилието. Когато давате, показвате увереността си в изобилието и благодарността си за него. Отваряте място да дойде още.

Знаете ли как се нарича езеро, в което се влива вода, но не се оттича? Мъртво море.

Като даваш с благодарност и без прекъсване, се поставяш направо в потока на живота и се превръщаш едновременно във входно и изходно отворстие, през които функционира изобилната вселена.

Как става това ще разберете от 100-те страници истории, с които е пълна невероятната книжка на Джо Витал *“The Greatest Money-Making Secret in History”* („Най-голямата тайна за правене на пари в историята“). Ще харесте тези лични истории от известни хора, които разказват как са научили силата на даването.

Особено ми харесва историята на Пърси Рос, който дарявал пари. Започвайки с 2 милиона долара, той подписвал по 120 чека на седмица. За 17 години раздал 30 милиона долара! Почакай малко! Откъде са дошли останалите 28 милиона долара? Помислете. Бил е в потока!

Нека ви дам няколко лични примера. Те онагледяват принципа, според който често ни се отплащат със същото, с което ние даваме.

Тъй като работя с информация, аз използвам за подаръци книги. Имам приятели във Финикс, които са написали прекрасна книжка за мисленето, озаглавена *“As You Wish”* („Както пожелаете“). Продавам я на своя уебсайт www.HornCreek.com и съм раздал също така близо 200 копия!

“Благоденствието не означава да притежаваш неща, а да приемаш притока и да знаеш, че имаш свободен и открит достъп до неизчерпаема съкровищница, пълна с всичко добро.”
Чарлз Филмор

“Истинското даване не е нещо, което правим за някого, то е съгласието ни да позволим Божественият поток да протича през нас към този човек.”
Ерик Бътърфурт

Харесвам също така една книга, със заглавие "Spiritual Marketing" („Духовен маркетинг“), написана от доктор Джо Витал, от която също съм купил 100 копия за раздаване.

Какъв е резултатът? Хората непрестанно ни дават книги! Преди да напуснем Финикс един колега на жена ми ни даде 3 големи кашона с над 150 метафизични книги и записи.

Миналия месец пред определени хора тук споменах един автор, който ме интересува, и след седмица бях изненадан с пълен набор негови книги! Трудно ми е да раздавам книги с по-голяма скорост от тази, с която те се връщат при мен.

Друг пример – на моите семинари никога не съм позволявал заради пари да бъде върнат човек, който е истински мотивиран да учи. Правил съм го без никакви очаквания за отплата – някои хора впоследствие са ми плащали, други не. Не ме е грижа; при всички случаи знам, че ще ми се върне.

Представете си радостта ми при идването ни тук, в град Канзас, където жена ми учи, като разбрах, че като съпруг мога да посещавам заедно със студентите нейните часове по комуникации и всички специални събития и семинари с поканени лектори. Това е безплатен достъп до информация, за която студентите плащат хиляди долари учебни такси!

Не е ли удивително? Отплащат ни се във валутата, която ползваме. Ето защо, ако се нуждаете от пари, давайте пари. Ако се нуждаете от време, давайте време. Ако се нуждаете от книги, дайте ми книги!

Предприемайки действието на даването, показвате благодарността си за това, което имате, а това съставлява петата и последна ступка в закона за благодарността.

“Ако изпитваме затруднения, то е защото сме извън потока. А един от най-резултатните начини за връщане в потока е посредством даване.”
Ерик Бътърфурт

Какво следва?....

Сега, след като прочетохте книгата, готови ли сте да задействате благодарността в своя полза? Ако да, значи ще трябва да извървите петте стъпки, а не да приберете тази книга в някоя папка или да я забутате на хард-диска си.

Можете да направите следното упражнение. Препоръчвам ви да го изпълнявате ежедневно през следващия месец, за да запечатате тези нови навици в мозъка си.

Вземете лист хартия и го изпълнете с неща, за които сте благодарни. Напишете поне 25 – 30 неща и то така, че да има по няколко от всяка област на живота ви. Включете своите финанси, здраве, кариера, взаимоотношения, играчки, развлечения и всичко друго, за което се сетите.

*"Колкото повече възхвалявате и чествате своя живот, толкова повече неща за отпразнуване има в живота."
Опра Уинфри*

Спрете дотук и направете това, преди да продължите нататък.

Как беше? Затруднихте ли се да намерите достатъчно неща? Краткият списък означава, че в живота си имате много неща, към които не сте приложили закона за противоположностите. Това са неща, които не ви харесват такива, каквито са.

Ето втората част на това упражнение. Независимо колко много или колко малко неща е имало в първия ви списък, това упражнение е предвидено да разкрие области, към които е нужно да приложите първите четири стъпки от закона за благодарността.

Вземете друг лист хартия и изгответе друг благодарствен списък, с неща от всички области на вашия живот. Но при този списък започнете с неща, които не харесвате.

Спомнете си за шефа, който се държи зле, за колата си, която не пали, за избухливата си доведена дъщеря - тинейджърка, за

бившата/бившия си, за данъчните, за пъпката на носа си, която не се маха, за сметките, които пристигат непрестанно.

Например, ако използвате примерния ми списък, можете да бъдете благодарни за това, че имате работа и кола, за новите си родителски способности, за новите си прозрения за взаимоотношенията, за доходите, за които трябва да плащате данъци, за здравето тяло и ползата от стоките и услугите, представени от сметките. Ясна ли ви е идеята?

Независимо какво е във вашия случай, започнете с този вид неща, намерете нещо, за което да сте благодарни и го напишете. Изпълнете листа с тези благодарствени твърдения.

Стоп! Не можете да прескочите това упражнение и да продължите. Не четете нататък, преди да сте свършили.

Е, как беше? Свършихте ли? Вероятно сте изпитали голяма съпротива към някои хора или обстоятелства от списъка. Тази съпротива ви затруднява да получите това, което искате в живота.

Разгледайте нещата, които са ви обезпокоили, и преценете кои от първите четири стъпки е нужно да приложите към тях. Поработете над тях.

Можете още да направите и следното: наблюдавайте какво давате. Всеки ден намирайте начин да дадете нещо на някого, да споделите това, което имате. Ако усещате, че нещо не ви достига, давайте от него! Бъдете уверени, смели, радостни и ентузиазирани дарители и наблюдавайте какво се случва!

Остана едно последно нещо. В началото ви казах, че ще отговорим на въпросите кому и защо да сме благодарни.

Мисля, че доста добре засегнахме въпроса „защо”. Благодарността, както показахме, е един от най-мощните магнити за това, което искаме.

"Силният човек посреща предизвикателствата с абсолютна благодарност. Независимо от ситуациите, които му поднася животът, никога не допуска недоволство, напротив, всичко възприема като възможност и като привилегия да рискува и да се развива."
Джеймс Рей

Що се отнася до въпроса „кому“ да сме благодарни, може вече да имате свой собствен отговор. Същност не ви е истински нужен такъв „някой“. Ако обаче искате списък, от който да си изберете, ще ви дам този на Уолъс Уотълс, автора на *“The Science of Getting Rich”* („Наука за забогатяване“). В книгата си той използва следните имена и термини равнозначно:

*Енергия, Сила, Безкрай, Творческа Сила, Висша
Интелигентност, Мислеща Субстанция, Първоначална
Същност, Безформена Интелигентност, Източник,
Вселена, Интелигентна Същност, Природа, Единствена
Жива Същност, Отец и, разбира се, Бог.*

*“Съществува ум,
който знае всичко,
което може да се
знае. Ако изпитвате
дълбока
благодарност,
можете да влезете
в близко единение с
този ум.”
Уолъс Уотълс*

Съществуват множество други имена, които също можете да ползвате, затова си изберете някое, което ви допада. Уверявам ви, няма значение какво название използвате. Просто бъдете благодарни, че живеем в благосклонна вселена!

Ако искате да спделите своя опит, свързан със задействането на благодарността, или ако искате да зададете въпроси по някои от изложените идеи, можете да го сторите на уебсайта, www.DailyGratitude.com

Най-добрите истории ще бъдат качени на сайта. Пратете приятелите си там да прочетат коментарите и да получат своето копие от тази електронна книга.

Благодаря ви!

Използвани източници....

Butterworth, Eric – много книги могат да се намерят на Amazon

In The Flow of Life

Spiritual Economics

Emerson, Ralph Waldo – Amazon

Fillmore, Charles – много книги могат да се намерят на

www.unityonline.org

Prosperity

Freeman, James Dillet – много книги могат да се намерят на

www.unityonline.org

Katie, Byron – книгата може да се намери на Amazon или

www.thework.org

Loving What Is – вземете тази силна книга за прошката!

Proctor, Bob – книги и касети могат да се намерят на

www.HornCreek.com

Ruiz, Don Miguel – книгите могат да се намерят на Amazon

The Four Agreements (издадена на български – *Четирите споразумения*)

The Voice of Knowledge (издадена на български – *Гласът на познанието*)

Shinn, Florence Scovel – книгите мога да се намерят от

www.devorss.com

The Game of Life and How To Play It

Your Word is Your Wand

Troward, Thomas – книгите мога да се намерят на

www.devorss.com

The Hidden Power

Vitale, Joe – много книги и записи, всичките са превъзходни!

www.mrfire.com

Wattles, Wallace – книга и семинар www.HornCreek.com,

Посетете още прекрасния сайт на Ребека Файн www.scienceofgettingrich.net за електронния вариант на книгата.