

دفتر سپاسگزاری

دم را با سپاسگزاری بگیر، بازدم را با آرامش بده.

چگونه از دفتر سپاسگزاری خود استفاده کنیم؟



نحوهی استفاده از دفتر سپاسگزاری کاملاً به خودتان بستگی دارد، اما پیشنهاد می‌کنیم هر شب قبل از خواب در آن بنویسید. داشتن یک عادت شبانه‌ی سپاسگزاری، راهی عالی برای آرام شدن، مرور روز خود و ایجاد احساسات مثبت است. این تغییر دیدگاه، روش فوق‌العاده‌ای برای آرام کردن ذهن شلوغ قبل از خواب است.

اهمیت سپاسگزار



سپاسگزاری ما را به زیبایی و شگفتی زندگی روزمره بیدار می‌کند، اما باید خودمان آن را انتخاب کنیم. یک فضای ساده برای تأمل و تمرین روزانه‌ی سپاسگزاری ایجاد کنید، و با گذشت زمان، تأثیرات مثبت آن به شکل شگفت‌انگیزی در زندگی‌تان ظاهر خواهد شد. کسانی که به طور منظم سپاسگزاری را تمرین می‌کنند، سخاوتمندتر، مهربان‌تر و به دیگران نزدیک‌تر می‌شوند. در نهایت، سپاسگزاری یکی از کلیدهای اصلی برای باز کردن قفل شادی است.

اگر تنها دعای شما در زندگی 'سپاسگزارم' باشد، همین کافی است.
(مایستر اکهارت)

امروز برای چه چیزهایی سپاسگزارم؟

سپاسگزاری باعث می‌شود گذشته‌ی ما معنا پیدا کند، امروز را پر از آرامش کند و برای آینده چشم‌اندازی روشن بسازد.
(ملودی بیتی)

امروز برای چه چیزهایی سپاسگزارم؟

سپاسگزاری نه تنها بزرگ‌ترین فضیلت است، بلکه مادر تمام فضایل دیگر هم محسوب می‌شود.
(سپسرو)

امروز برای چه چیزهایی سپاسگزارم؟

سپاسگزاری یعنی اینکه خاطراتمان را در قلبمان
ذخیره کنیم، نه فقط در ذهنمان.
(لایونل همپتون)

امروز برای چه چیزهایی سپاسگزارم؟

چیزی که باعث شادی ما می‌شود، مراتع سرسبز در
چند کیلومتری نیست، بلکه زمینی است که همین
حالا زیر پایمان داریم.
_____ (تامارا لویت)

امروز برای چه چیزهایی سپاسگزارم؟

هیچ چیز نمی‌تواند به تو آرامش
بدهد، جز خودت.
(رالف والدو امرسون)

امروز برای چه چیزهایی سپاسگزارم؟

خیلی لذت بخش است که بتوانی به گذشته‌ات نگاه کنی و اتفاقات را به عنوان درس‌هایی ببینی، نه به عنوان حسرت‌ها. (ریحانا)

امروز برای چه چیزهایی سپاسگزارم؟

خوشبختی یعنی تجربه‌ی روحانی زندگی در هر لحظه، با عشق، لطف و سپاسگزاری. (دنیس ویتلی)

امروز برای چه چیزهایی سپاسگزارم؟

سپاسگزاری ما را به خوبی‌ها و زیبایی‌های زندگی بیدار می‌کند. اما باید خودمان آن را انتخاب کنیم.
(تامارا لویت)

امروز برای چه چیزهایی سپاسگزارم؟

قلب سپاسگزار، چشمان ما را به روی
انبوهی از نعمت‌هایی که همیشه در
اطرافمان هستند، باز می‌کند.
(جیمز ای. فاوست)

امروز برای چه چیزهایی سپاسگزارم؟

هرچقدر بیشتر زندگيات را جشن بگیری و بابتش شکرگزار باشی، چیزهای بیشتری برای جشن گرفتن خواهی داشت.
(اپرا وینفری)

امروز برای چه چیزهایی سپاسگزارم؟

سپاسگزاری خاموش،
به درد هیچ کس نمی خورد.
(گرتروود استاین)

امروز برای چه چیزهایی سپاسگزارم؟

تاریخ:

سفری هزار مایلی،
با یک قدم شروع می‌شود.
(لائوتسه)

تاریخ:

تمرین سپاسگزاری یعنی اینکه بپذیریم که
هم دنیا کافی است و هم خودمان.
(برنه براون)

امروز برای چه چیزهایی سپاسگزارم؟

امروز برای چه چیزهایی سپاسگزارم؟

احساس سپاسگزاری و بیان نکردن آن، مثل این است
که هدیه‌ای را بپیچی اما هرگز آن را به کسی ندهی.
(ویلیام آرتور وارد)

امروز برای چه چیزهایی سپاسگزارم؟

امروز یک روز فوق‌العاده است، من تا به
حال چنین روزی را ندیده‌ام!
(مایا آنجلو)

امروز برای چه چیزهایی سپاسگزارم؟

سپاسگزاری یکی از میانبرهای شیرین برای رسیدن به آرامش ذهن و شادی درونی است.
(بری نیل کافمن)

امروز برای چه چیزهایی سپاسگزارم؟

قدردانی از چیزهایی که همین حالا در زندگی‌ات داری، پایه و اساس تمام فراوانی است.
(اکهارت توله)

امروز برای چه چیزهایی سپاسگزارم؟

وقتی طرز نگاهت به چیزها تغییر کند، خود آن چیزها هم تغییر خواهند کرد.
(وین دایر)

امروز برای چه چیزهایی سپاسگزارم؟

نگرش سپاسگزاری، چیزهای فوق‌العاده‌ای را به زندگی‌ات می‌آورد.
(یوگی بهاجان)

امروز برای چه چیزهایی سپاسگزارم؟

این شادی نیست که ما را سپاسگزار می‌کند؛ بلکه سپاسگزاری است که ما را شاد می‌کند. (دیوید استیندل-راست)

امروز برای چه چیزهایی سپاسگزارم؟

هر جا که هستی، کاملاً همان‌جا باش. اگر بتوانی در لحظه حضور کامل داشته باشی، معنای واقعی زندگی را خواهی فهمید. (استیو گودیر)

امروز برای چه چیزهایی سپاسگزارم؟

همان‌طور که یک باغبان از گل‌هایش مراقبت می‌کند، هر روز برای تمرین سپاسگزاری‌ات وقت بگذار، و ببین که چگونه رشد می‌کند و شکوفا می‌شود.
(تامارا لویت)

امروز برای چه چیزهایی سپاسگزارم؟

به‌جای اینکه افکارت و احساساتت باشی، آگاهی پشت آن‌ها باش.
(اکهارت توله)

امروز برای چه چیزهایی سپاسگزارم؟

چیزی که روی آن تمرکز می‌کنی، رشد می‌کند. چیزی که به آن فکر می‌کنی، گسترش می‌یابد. و چیزی که بر آن تمرکز می‌کنی، سرنوشت تو را رقم می‌زند.
(رابین شارما)

امروز برای چه چیزهایی سپاسگزارم؟

اگر مهربانی‌ات شامل خودت نشود، کامل نیست.
(جک کورنفیلد)

امروز برای چه چیزهایی سپاسگزارم؟

سپاسگزاری، جرقه‌ای است که شعله‌ی شادی را در روح تو روشن می‌کند.
(امی کولت)

—

امروز برای چه چیزهایی سپاسگزارم؟

مکث، به اندازه‌ی خود نت مهم است.
(ترومن فیشر)

—

امروز برای چه چیزهایی سپاسگزارم؟

تشکر کردن، والاترین نوع تفکر است
و سپاسگزاری یعنی شادی دو برابر شده با شگفتی.
(گیلبرت کی. چسترتون)

امروز برای چه چیزهایی سپاسگزارم؟

سپاسگزاری، جرقه‌ای است که شعله‌ی
شادی را در روح تو روشن می‌کند.
(امی کولت)

امروز برای چه چیزهایی سپاسگزارم؟