|  |
| --- |
| **Стакан наполовину полон** |
| *Очень просто воспринимать все вокруг себя как само собой разумеющееся и испытывать постоянное неудовлетворение жизнью. Если сфокусировать внимание на том, что вам подарила эта жизнь, то можно свой ум и свою жизнь перевести на новый уровень.* |
| **Описание:**Очень легко попасть в ловушку чувства постоянной неудовлетворенности собой и своей жизнью. Вы можете считать, что путь к вашему счастью лежит через приобретение новой машины, завязывание нового романа, покупку новой одежды или переезд в другое место. Но если разобраться, то именно позиция, что «ваш стакан наполовину пуст», и наполняет жизнь разочарованием. Когда человек постоянно думает о том, как счастлив будет в будущем, то перестает существовать в настоящем. Медитация на тему благодарности текущему моменту способна снять чувство неудовлетворенности и действительно наполнить вашу жизнь смыслом.  | **Польза:*** Является «лекарством» от постоянной неудовлетворенности
* Повышает осознание всей радости жизни
* Помогает сосредоточиться на настоящем моменте

  |  |
| http://goldenchild.ru/images/medi.png |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Время:**В момент появления желания иметь то, чего у вас нет.  | **Подготовка:**Напишите на листке бумаги, чего вам не хватает в жизни. Затем напишите десять вещей или событий, за которые вы благодарны судьбе и Богу  |
| http://goldenchild.ru/images/prac.png |
| **1** Найдите время остаться в одиночестве с спокойном месте, где вас никто не потревожит. Сядьте в удобное положение. После составления подготовительных списков перечитайте последние десять пунктов.**2**  Генерируйте искреннее чувство горячей благодарности за каждую вещь и радостное событие, которые были в вашей жизни. Если вы благодарны за свое хорошее здоровье, то благодарите свою счастливую судьбу. Если у вас есть машина, не имеет значения какой марки, то благодарите за то, что вы можете на ней ездить. Если у вас хороший партнер, подумайте о его лучших качествах и благодарите за то, что он стал частью вашей жизни.**3** После того как список будет исчерпан, посидите спокойно и поблагодарите самого себя, Бога, Вселенную, судьбу за все, что вам было даровано в этой жизни. Дайте себе установку, что теперь каждый день вы будете осознавать и благодарить жизни за все полученное. И что радость – естественное состояние человека.  |