|  |  |
| --- | --- |
| **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. | |