



## برایان تریسی قدردانی از لحظه ی حال

هر روز صبح تان را با گفتن این جمله شروع کنید:

من باور دارم که امروز اتفاق فوق العاده ای برای من رخ خواهد داد.

و این جمله را بارها و بارها تکرار کنید.

سلام، من برایان تریسی هستم.

یکی از چیزهایی که من تمام عمرم سعی داشتم یاد بگیرم این بود که:

چگونه می توانم از زمان حال قدردانی کنم؟

خیلی آسان است. اغلب آنقدر غرق در برنامه ریزی برای آینده می شویم که فراموش می کنیم

از اتفاق های قشنگی که در زندگی روزانه مان می افتد قدردانی کنیم.

در ویدیوی امروز می خواهیم ۳ ایده و استراتژی به شما پیشنهاد بدهم که کمک می کند از

زمان حال خود بهتر و بیشتر قدردانی کنید:

اولین کار این است که به خودشناسی برسید.

برای اینکه بهتر عمل کنید و از زیبایی های زندگی تان آگاه شوید و شاد باشید لازم است که

بدانید که چه کسی هستید؟ چرا اینگونه فکر و احساس می کنید؟



## برایان تریسی

### قدردانی از لحظه ی حال

جایی که در حال حاضر هستید به خاطر خودتان است. شما به خاطر تصمیماتی که در گذشته گرفته اید، در اینجا قرار دارید، اگر می خواهید در آینده در جایی دیگر باشید، باز هم بستگی به خودتان دارد که تصمیمات و انتخاب های جدید و بهتری در زمان حال بگیرید. دومین کار این است که همان حالت نرمالی که در زندگی تان هستید را بپذیرید. همان حالت طبیعی، نرمال و وضعیت سلامتی که در زندگی دارید یک موهبت فوق العاده است و باید به همین صورت رفتار کنید.

پس سعی کنید با خوشی ها و خنده های روزانه ای که تجربه می کنید، همگام شوید تا بتوانید به طور کامل از لحظه حال لذت ببرید.

از این لحظات آگاه شوید و برای هر کدام از این لحظات خوبی که داشتید، شکرگزار باشید. در نهایت، شکرگزار بودن نسبت به لحظه ی حال تبدیل به یک عادت می شود و می توانید احساس شادی بیشتری را در هر لحظه تجربه کنید.

سوم اینکه اگر واقعاً می خواهید در زمان حال باشید و از منفعت آن لذت ببرید، باید عادت و رفتار شکرگزار بودن را در خود پرورش دهید.



## برایان تریسی قدردانی از لحظه ی حال

عادت شکرگزار بودن و انتقال این حس شکرگزاری به دیگران و همچنین شکرگزار بودن نسبت به کسانی که در زندگی تان حضور دارند و شکرگزاری نسبت به تمام نعمت های فوق العاده ای که در زندگی تان هست، تأثیر فوق العاده ای بر شخصیت و توانایی تان برای اینکه در لحظه ی حال زندگی می کنید، دارد.

همچنین نگرش شکرگزار بودن شما را خونگرم تر، صمیمی تر و خوش مشرب تر می کند.

این نگرش شما را از انسان ها و محیط اطراف تان مطلع تر و قدردان تر می کند.

هرچه بیشتر شکرگزار باشید و هرچه بیشتر این نگرش را به دیگران منتقل کنید، زندگی تان شادتر و لذت بخش تر می شود.

وقتی که نسبت به دیگران شکرگزار باشیم و این نگرش زیبا را به کسانی که اطراف مان هستند به طور منظم منتقل کنیم، می توانیم زندگی دیگران را همانطور که زندگی خود را به خوبی تغییر دادیم، تغییر دهیم.

قبل از تمام کردن بحث می خواهم شما را با یک تفکر ترک کنم تا آن را با دوستان و فالورهایتان به اشتراک بگذارید.



## برایان تریسی

### قدردانی از لحظه ی حال

هرروز صبح تان را با این جمله آغاز کنید که من باور دارم امروز اتفاق فوق العاده ای برای من رخ می دهد.

و آن را بارها و بارها تکرار کنید و در نهایت از اینکه این اتفاقات رخ خواهند داد متعجب می شوید.

حالا می خواهم از شما بشنوم و سؤال امروز من این است که:

دو چیز که در زندگی روزانه تان به خاطر آن شکرگزار هستید، چیست؟

نظرتان را با ما در میان بگذارید و مطمئن باشید که ما آن ها را دنبال می کنیم.

از توجه تان متشکرم و یادتان باشد اگر می خواهید آینده تان را تغییر دهید اقدام کنید و همین حالا هم اقدام کنید.



برایان تریسی

قدردانی از لحظه ی حال

آدرس فیلم در سایت:

<http://bplus۲۰۲۰.ir/appreciate>

اگر دوست دارید دو کتاب جول اوستین را رایگان  
دانلود کنید کافیست آدرس زیر را در مرورگر خود  
وارد نمایید:

[bplus2020.ir/joelbook](http://bplus2020.ir/joelbook)

دانلود فیلم کامل جول اوستین:

[goo.gl/gAtzBJ](http://goo.gl/gAtzBJ)