

## " نعمت های صبحگاهی "

## تمرین ششم :

صبح زمان خاصی است، زمانی روحانی به این معنا که ما به دنیا و فعالیت های روزانه بر می گردیم. اما بیدار شدن در صبح فراتر از آگاه شدن و بیداری شناختی است. در واقع بیداری در صبح استعاره از این است که ما چطور برای قدردانی از یک روز جدید از طریق یک روش معنی دار، سرزنده، خلاق و اندیشمندانه، بیدار می شویم.

### چگونه؟

- ۱- یک شکرگزاری صبحگاهی خلق کنید. شکرگزاری مخصوص صبحگاهی ناشی از قدردانی می تواند در همان صبح انجام شود یا نوشته شود یا بعد از آن. این شکرگزاری کمک می کند که ما به لحاظ ذهنی به آرامش و آسایش دست یابیم.
- ۲- برای این شکرگزاری، روی یک سپاسگزاری ساده مانند قدردانی از بدنتان، رختخواب گرمی که روی آن می خوابید، آب تازه ای که حیات و سلامتی برایتان می آورد و ارتباطاتی که از آنها لذت می برید، تمرکز کنید.
- ۳- هر روز صبح یک مورد را برای قدردانی مدنظر قرار دهید.
- ۴- به صورت خیلی سطحی و کوتاه شکرگزاری نکنید.
- ۵- شکرگزاری صبحگاهی را همیشه و همواره در کنارتان یا جایی که آنرا بخاطر بیاورید، داشته باشید. حتی می توانید آن را روی آینه حمام داشته باشید.
- ۶- بعضی مواقع هنگام صبح، شکرگزاری صبحگاهی را تکرار کنید و توجه کنید که چطور روز و احساس شما را تغییر می دهد.

### چه موقع؟

شکرگزاری صبحگاهی را نگه دارید و ادامه دهید و سپس به آنها نگاه کنید. بطور ذهنی شکرگزاریتان هر روز صبح تکرار می شود. ممکن است حتی شما آگاهی از قدردانی را منتشر کنید. به این ترتیب، درهای اتفاق های خوب و شایسته برای شما در زندگیتان باز می شود. همچنین توانایی شما را در ارتباط ماندن با سپاسگزاری افزایش می دهد.