

زمانی که شکرگزاری صبحگاهی را انجام می دهیم، شکرگزاری عصرگاهی حس کامل شدن را به ارمغان می آورد. این یک فرصت مهم هست که می توانید به کل روزتان منعکس کنید. شکرگزاری عصرگاهی مانند یک هدیه ی پایانی است که هر شب زمانی که کارهای روزانه ی دنیا را ترک می کنید و وارد دنیای استراحت و آسودگی می شوید، به خودتان می دهید.

### چگونه؟

- ۱- روزتان را مرور کنید. یکی از اتفاق های مثبت غیرمنتظره یا پاسخ هایی از دیگران که شما بابتش سپاسگزار هستید را به یاد بیاورید.
- ۲- لحظه های بی اهمیت وجود ندارد؛ حتی یک لبخند از یک غریبه یک لطف برای شماست که باید بابتش سپاسگزار باشید. به خودتان اجازه بدهید که همه لحظه های کوچکی را که شما لذت بردید و قدردان شدید، به یاد بیاورید. چه شگفت انگیز!
- ۳- توجه کنید که زندگی شما همین لحظه ی حال حاضر است. حتی همه چیزهایی که شما معمولاً می بخشید. بابت چیزهایی که امروز دارید سپاسگزاریتان را ابراز کنید.
- ۴- شکرگزاریتان را با آرزو کردن برای آرامش و صلح، عشق و سعادت و خوشبختی دیگران به پایان برسانید. آن شامل خانواده، دوستان و حتی افرادی که فقط به عنوان آشنا می شناسید می شود. اگر بخواهید می توانید سپاسگزاریتان را برای همه موجودات ارسال کنید.

### چه موقع؟

به سپاسگزاری عصرگاهی به عنوان یک کار تشریفاتی که آرام کننده و تسکین دهنده است و شما را برای خواب و آرامش آماده می کند فکر کنید. چون تشریفات مذهبی احساس نظم و آرامش به زندگی می دهد، هر شب شکرگزاریتان را در یک زمان مشخص که به شما اجازه حضور کامل می دهد، انجام دهید.

این ممکن است با روشن کردن یک شمع و نورهای کم، نفس های طولانی کشیدن یا کف دستها را روی قلب گذاشتن معنی پیدا کند. توجه کنید که این لحظه های خاص تان را از پایان روز با دیگران به اشتراک بگذارید.