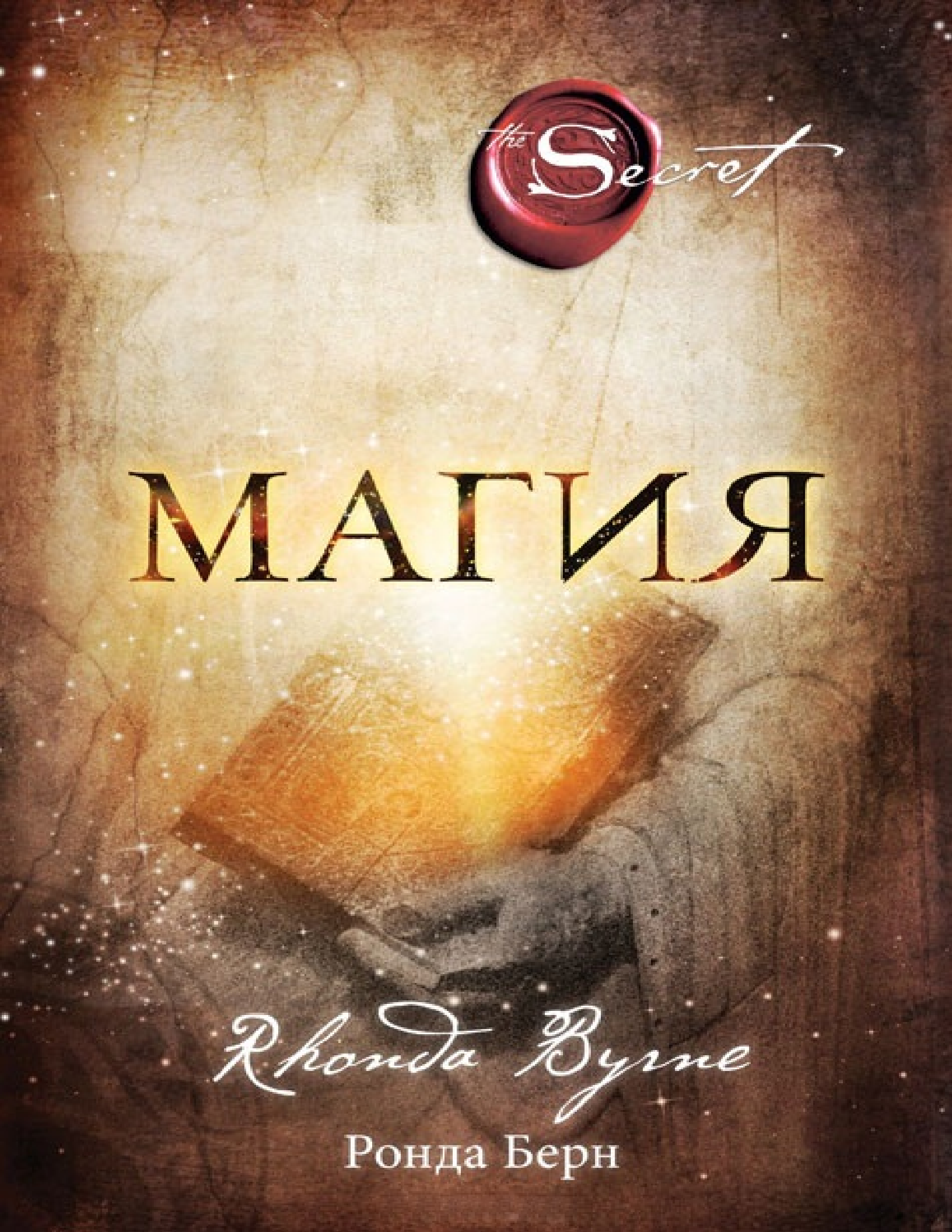
The Secret
МАГИЯ
Rhonda Byrne
Ронда Берн

Annotation

Одним словом: "ВСЕ ИЗМЕНЯЕТСЯ." За более чем 20 веков, слова в священном тексте озадачивали, смущали и ставили в тупик почти всех, кто читал их. Только очень немногие люди в истории понимали, что слова - загадка, и только вы можете решить ее - и как только вы раскроите тайну - новый мир засверкает перед вашими глазами. В "ВОЛШЕБСТВЕ", Ронда Берн показывает, что это судьбоносное знание в мире. И в течении невероятного 28 дневного путешествия, она учит как применять эти знания в повседневной жизни. Независимо от того кто вы есть, независимо где вы находитесь, независимо от того, каково ваше нынешние обстоятельства, "ВОЛШЕБСТВО" изменит всю вашу жизнь!

-

ВОЛШЕБСТВО

"Так ты обретаешь славу всего мира. Поэтому от тебя отойдет всякая тьма."

Изумрудная скрижаль (около 5000 - 3000 лет до н.э.) Посвящается вам

Может "Волшебство" откроет пред вами новый мир, и принесет радость вашему

существованию.

Это мое намерение для Вас и для Мира.

А Вы Верите В Волшебство?

"Те кто не верит в Волшебство никогда его ни получит"

Роальд Даль (1916 - 1990) Писатель

Помните, когда вы были ребенком, и смотрели на жизнь как волшебство и благоговение? Жизнь была волшебной и увлекательной, и маленькие вещи были совершенно захватывающими. Вы очаровывались инею на траве, бабочке, порхающей в воздухе, или странным листьям и камням лежащим на земле.

Вы были взволнованны, когда выпадал зуб, потому что это означало, что в эту ночь придет Зубная фея, а также вы считывали дни до Рождества! Даже если вы понятия не имеете, как Санта Клаус может добраться до каждого ребенка в Мире за ночь, но как-то он это делает, и ни когда не подводит.

Олени могли летать, феи жили в саду, домашние животные похожи на людей, игрушки оживали, мечты сбывались, и можно было прикоснуться к звездам. Ваше сердце было полно радости, ваше воображение не знало пределов, и вы считали, что жизнь ВОЛШЕБНА!

Существует то изысканное чувство во многих из нас, такое же как у детей, что все хорошо, что каждый день обещает больше азарта и приключений, и ни что не может помешать нашей радости. Но как мы вырастаем у нас появляются обязанности, проблемы и трудности, которые делают свое дело, и мы разочаровываемся, и Волшебство в которое мы верили растворяется и исчезает. Это одна из причин, почему мы - взрослые, любим быть среди детей, потому что можем испытать то чувство, которое когда-то имели, хотя бы лишь на мгновение.

Я здесь, чтобы сказать вам, что Волшебство, в которое вы когда-то верили, ПРАВДА; а разочаровательная точка зрения взрослой жизни - ЛОЖЬ. Волшебство жизни - реалия, и она так же реальна как и вы. В самом деле, жизнь может быть гораздо прекраснее, чем вы когда- либо думали когда были ребенком, и более захватывать дух, быть более впечатляющей и азартной, чем все то что вы видели до. Когда вы знаете, что сделать чтобы ваша жизнь стала Волшебной, то вы станете жить своими мечтами. А затем, будете удивляться, как это вы отказывались верить в Волшебство жизни!

Вы может не увидите летающих северных олений, но вы увидите, то что всегда представляли, о чем мечтали так долго, и вдруг оно происходит. Вы ни когда не будете знать, как все ваши мечты сбылись, потому что Волшебство работает в невидимой области - и это самая захватывающая часть!

Готовы ли вы испытать Волшебство снова? Готовы ли быть полны благоговения и интересом каждый день, подобно тому, когда вы были ребенком? Приготовьтесь к Волшебству!

Наше приключение началось 2000 лет назад, когда знания меняющие жизнь были скрыты в священном тексте...

Великая Тайна Раскрыта.

Следующий отрывок исходит от Священного Писания - Евангелия от Матфея, и оно озадачивает, смущает, и не правильно понимается многими людьми вот уже на протяжении веков.

" ибо кто имеет, тому дано будет и приумножится, а кто не имеет, у того отнимется и то,

что есть"

Вы должны признать, что когда читаешь эти строки, они кажутся

несправедливыми, так как они, кажется, говорят о том, что богатые становятся богаче, а бедные беднее. Но, в этом отрывке есть одна загадка, которая если будет решена, то тайна будет раскрыта, и новый мир будет открыт для вас.

Ответ на тайну, которая ускользала многие века находиться всего в одном слове:

" ибо кто имеет БЛАГОДАРНОСТЬ, тому дано будет и приумножится, а кто не имеет БЛАГОДАРНОСТЬ, у того отнимется и то, что есть"

По откровению одного единственного слова, загадочный текст делается кристально чистым. Две тысячи лет прошло с тех пор как эти слова были записаны, но они правдивы и сегодня, так же как были правдивы тогда: если вы не торопись быть благодарным, вам никогда не придет больше, а то что у вас есть, вы потеряете. И Волшебство которое случиться с благодарностью, в этих словах: если вы благодарны, вам будет предоставлено более, и у вас будет изобилие!

И Коран говорит о благодарности так же решительно:

"сказал Бог: «Если вы будете благодарны, то я непременно умножу вам [милость]; Если вы будете неблагодарны за блага Мои, клянусь, наказание Мое велико"

И не важно, какой религии вы придерживаетесь, религиозны ли вы или нет, эти слова из Священного Писания и Корана относятся к вам и вашей жизни. Они описывают фундаментальные законы Науки и Вселенной.

Этот Вселенский Закон.

Благодарность действует через Вселенский Закон, который управляет всей вашей жизнью. Согласно Закону Притяжению, который управляет всеми нашими энергиями во всей Вселенной от образования атома, до движения планет: "Подобное притягивает подобное". Именно благодаря Закону Притяжения клетки каждого живого существа находятся вместе, а так же объединяются все материальные объекты. В вашей жизни, закон действует через ваши мысли и чувства, потому что они такие же энергии, и то что вы думаете и чувствуете, вы притягиваете.

Если вы думаете:"Я не люблю свою работу","у меня нет денег","я не могу найти идеального партнера","Я не могу платить по счетам","мне кажется, что я падаю вниз","Он или она не ценят меня","Я не лажу с родителями","Моя жизнь беспорядок", или "Мой брак в беде", то вы должны привлечь еще больше таких переживаний.

Но если вы думаете о том, за что вы благодарны, типа:"Я люблю свою работу","Моя семья очень поддерживает меня","у меня были лучшие

каникулы", "Сегодня я чувствую себя удивительно", "У меня были отличные выходные, и мы ходили в поход с моим сыном", и вы искренне чувствуете БЛАГОДАРНОСТЬ, закон Притяжения говорит, что вы должны привлечь еще более подобных вещей в свою жизнь. Это работает подобно тому, как метал притягивается к магниту, ваша благодарность магнита, и чем больше у вас благодарности, тем больше изобилия вы намагничиваете. ЭТО ВСЕЛЕНСКИЙ ЗАКОН!

Вы слышали высказывание подобно: "Что посеешь, то и пожнешь" или "Вы получаете то, что отдаете" Все эти высказывания описывают этот закон, они также описание Вселенной, который обнаружил сэр Иссак Ньютон.

Научные открытия Ньютона описывают основные законы движения во Вселенной, один из которых гласит:

Каждое действие имеет свою противодействующую и равную силу.

Когда вы применяете идею благодарность к Ньютоновскому закону, то получается, что: **Каждое действие дающее Благодарность, всегда вызывает противоположную реакцию получения. И то что вы получите, будет всегда равно сумме того что вы отдали.** Это означает, что само действие благодарности отправляет реакцию для получения! И чем более искренне и более глубока ваша благодарность, которую вы чувствуете (другими словами больше признательности даете), то больше вы получите.

Золотая Нить Благодарности.

Вернемся на тысячи тысячи лет назад, в пору ранних записей человечества, в которых проповедовалось и практиковалась сила благодарности, а от туда она была передана через века, побывав на всех континентах, проникая от одной цивилизации и культуры к другой. Основные религии: христианство, ислам, иудаизм, буддизм, сикхизм, индуизм, имеют силу благодарности в своей основе.

Мухаммад сказал, что благодарность за обилие, это лучшая страховка для того, чтобы изобилие продолжалось.

Будда сказал, что у вас нет ни для чего больше причин, кроме благодарности и счастья.

Лао Тзу сказал, что если вы радуетесь пути, весь мир будет принадлежать вам.

Кришна сказал, что все что ему дается, он принимает с радостью.

Царь Давид благодари за весь мир, за все, что между небом и Землей.

И Иисус перед исполнением каждого чуда говорил: «Благодарю».

От Австралийских Аборигенов до Африканских Маасай и Зулу, от

Американских Навахо, Шауни и Чероки, до Таити, Эскимосов и Маори, практика благодарности большинства народов лежит в самом корне традиций.

"Когда вы утром встаете, благодарите за утренний свет, за свою жизнь и силы. Поблагодарите за пищу и радость жизни. Если вы не видите причин для благодарности,

вина лежит в вас"

Токомсе (1768-1813) Американский лидер.

История полна известных деятелей, которые практиковали благодарность, и чьи достижения поместили их среди величайших людей, которые когда-либо жили: Ганди, Мать Тереза, Мартин Лютер Кинг, Далай-лама, Леонардо до Винчи, Платон, Шекспир, Эзоп, Блейк, Эмерсон, Диккенс, Пруст, Декарт, Линкольн, Юнг, Ньютон, Энштейн и многие многие другие.

Научные открытия Альберта Эйнштейна изменили способ виденья Вселенной, и когда спросили его о своих монументальных достижениях, он говорил только о благодарности другим. Один из самых блестящих умов всех времен, благодарил других людей более ста раз в день за все труды, которые они проделали!

Стоит ли удивляться, что Альберт Эйнштейн открыл многие тайны жизни? Стоит ли удивляться, что он сделал величайшие научные открытия в истории? Он практиковал благодарность каждый день своей жизни, и в ответ получал множество форм изобилия.

Когда Исаака Ньютона спросили, как он достиг научных открытий, которые он сделал, он сказал, что стоял на плечах гигантов. Исаак Ньютон, который сделал большой вклад в науку и человечество, был также благодарен тем мужчинам и женщинам, жившим до него.

Ученые, философы, изобретатели, первооткрыватели и пророки, которые практиковали благодарность, пользовались ее результатами, и большинство из них были осведомлены о присущей ей силе. И все же, сила благодарности неизвестна большинству людей сегодня, потому что, чтобы испытать ВОЛШЕБСТВО благодарности в своей жизни, вы должны практиковать ее!

Мое Открытие.

Моя история является прекрасным примером того, какова жизнь, человека, который не знает благодарности, и что происходит, когда благодарность становиться частью жизни.

Если бы я спросила себя шесть лет тому назад, если я была бы благодарна человеку, что бы ты ответила: "Да, конечно, я благодарна

человеку. Я говорю спасибо, когда получаю подарок, когда кто-то открывает пред мною двери, или кто-то что-то для меня делает."

На самом деле я не была благодарна человеку. Я не знала, что это быть благодарным в действительности, а просто говорить слова благодарности в таких случаях, конечно, не создают измерения благодарности человеку.

Моя жизнь, без благодарности была довольно сложной. Я сидела в долгах, и они увеличивались каждый месяц. Я трудилась много, но финансовая сторона не улучшалась. Пытаясь идти в ногу с растущими долгами и обязательствами, я жила в непрерывном скрытом напряжении. Мои отношения качнулись, как маятник с феерии в катастрофу, потому что мне казалось, что у меня не достаточно времени для каждого человека.

В то время, что бы назвать себя "Здоровым", я чувствовала себя измотанной в конце каждого дня, и всегда простужалась и болела каждый сезон. Конечно были и моменты счастья, когда я гуляла с друзьями, или наступал отпуск, но потом осознания того, что надо работать чтобы платить за эти удовольствия сменяла настроение.

Я не жила. Я существовала - от дня к дню, от зарплаты до зарплаты, и я не успевала решить одну проблему, как возникали новые.

Но что-то случилось, что изменила всю мою жизнь с того дня и по сегодняшний. Я открыла тайну жизни, и как результат моего открытия одну вещь я сделала ежедневной - **практика благодарности.** Как результат, все в моей жизни поменялось, и чем больше я практиковала благодарность, тем более чудесны были результаты. Моя жизнь действительно стала Волшебна. Первый раз я избавилась от долгов, и вскоре у меня появились деньги. Проблемы в моих отношениях, работе и здоровье исчезли, и вместо того чтобы ежедневно сталкиваться с препятствиями, мои дни стали наполняться одной хорошей вещью за другой. Мое здоровье и энергия резко возросли, и я стала чувствовать себя лучше, чем чувствовала себя на 20 лет. Мои отношения стали гораздо более значимыми, и я наслаждаюсь более хорошими временами со своей семьей и друзьями, чем все те, времена которые были до.

Я чувствовала себя счастливее, больше чем кто-либо другой, и я даже не думала что можно более быть счастливее. Я была блаженно счастлива - самое счастливое состояние которое было у меня когда-либо. Благодарность изменила меня, и вся моя жизнь волшебно изменилась.

Завораживающая Магия В Вашей Жизни.

Не важно, кто вы, не важно где вы находитесь, не имеют значения ваше нынешние обстоятельства, волшебство благодарности изменит всю вашу жизнь!

Я получала письма от тысяч людей, которые находились в разных немыслимо плохих ситуациях, и которые изменили свою жизнь практикуя благодарность. Я видела чудеса выздоровления, от самых безнадежных болезней. Я видела как сохранялись браки, и как разорванные отношения превращались в великолепные. Я видела тех кто из полной нищеты выбрался к процветанию, и видела тех, кто депрессию превращал в радостную и полноценную жизнь.

Благодарность может волшебным образом преобразить ваши отношения в радостные и значимые, независимо от того, в каком состоянии они сейчас находятся. Благодарность может чудесным образом сделать вас процветающими, и у вас появятся деньги, для того чтобы делать то что вы хотите. Она сделает вас более здоровым и доведет уровень счастья на немыслимую высоту, которую вы не достигали до. Благодарность применит свое Волшебство для подъема по карьерной лестнице, для увеличения успеха, и направит вас на работу вашей мечты, или на то, что вы мечтали сделать. На самом деле, все то, кем вы хотели стать, делать и иметь, Благодарность это путь по которому вы придете к этому всему. Волшебная сила благодарности превратит вашу жизнь в золото!

Как только вы начнете придерживаться Благодарности, вы поймете, почему определенные вещи в вашей жизни, возможно, пошли не так, и почему другие вещи могут быть не замечены. Как только вы сделаете благодарность образом жизни, вы будите каждое утро просыпаться взволновано, и радоваться что живы. Вы влюбитесь в жизнь. Все будет казаться легким. Вы будете чувствовать себя легко, словно перышко и счастливее чем были раньше. Хоть проблемы и будут приходить, но вы будете знать как преодолеть их, и учиться на них. Каждый день станет Волшебным, каждое мгновение будет наполнено безграничным Волшебством, чем даже когда вы были ребенком.

А Ваша Жизнь Волшебна?

Вы прямо сейчас можете сказать, сколько благодарности вы использовали. Просто взгляните на все основные области вашей жизни: деньги, здоровье, счастье, карьера, дом и отношения. **Области жизни в которые замечательны и изобильны, вы используете Благодарность, и она появляется в ней как результат.** Любые области, которые не являются обильными и чудесными, связанны с отсутствием Благодарности.

Простой факт: когда вы не благодарны, вы не можете получить больше в замен. Вы остановите магию в вашей жизни. Когда вы не благодарны, вы останавливаете поток лучшего здоровья, лучших отношений, большей радости, больших денег, и улучшения работы, карьеры или бизнеса. Для

того чтобы получать вы сначала должны дать. **Это - ЗАКОН.** Благодарность дает Благодарность, и без нее вы обрубаете Волшебство в вашей жизни, и отказываетесь от получения всего, чего хотели в жизни.

И аналогично, чем больше неблагодарности мы даем, тем больше ее получаем; нам кажется что вещи в нашей жизни происходят сами собой. Когда мы принимаем это как должное, мы непреднамеренно отворачиваемся от нас самих. Закон Притяжения гласит, что **ПОДОБНОЕ ПРИТЯГИВАЕТ ПОДОБНОЕ,** поэтому, если мы берем что-то, что выдано, мы должны отдать, как результат. Помните **"кто не имеет благодарности, потеряет то что и**

имел"

Наверняка вы были благодарны в разное время вашей жизни, но чтобы увидеть Волшебство и вызвать радикальные перемены в нынешней ситуации, вы должны практиковаться благодарность, и сделать ее своей путеводной звездой.

Волшебная Формула "Знания - сокровища, но ключ к нему — практика."

Ибн Халдун Аль Мукаддима (1332-1406) Ученый и государственный деятель

Древние мифы и легенды гласят, что совершить какое-либо Волшебство, человек сначала должен был сказать "волшебные слова". Принося Волшебство, благодарность работает по тому же принципу, и в начале вы должны сказать волшебное слово: **Благодарю.** Не могу выразить, насколько важны это слово - Благодарю - для вашей жизни. Чтобы жить в благодарности, чтобы испытывать Волшебство в жизни, слово Благодарю должно быть сознательно говориться и почувствоваться, больше всех других слов. Оно должно стать вашей личностью. Благодарю - это мост между тем где вы сейчас, и вашими мечтами.

Волшебная формула:

1. **Сознательно думай и говори Волшебное слово — БЛАГОДАРЮ.**

2. **Чем больше вы сознательно думаете и говорите волшебное слово - БЛАГОДАРЮ - тем больше вы чувствуете благодарность.**

3. **Чем больше Благодарности вы чувствуете, тем обильнее вы получаете.**

Благодарность - чувство. Таким образом, конечная цель практики признательности, сознательно чувствовать благодарность, так сильно как сможете, потому что сила чувства ускоряет вашу Волшебную Жизнь. Закон Ньютона чистой воды - **сколько отдаешь, столько же получаешь.** Это означает, что если вы увеличите чувство Благодарности, то результат будет

расти, чтобы сравняться с вашим чувством! Истинное чувство, **чем более искренне ваша благодарность, тем быстрее ваша жизнь измениться.**

Когда вы обнаружите, как мало надо практики, как легко можно включить благодарность в вашу жизнь, и когда вы увидите чудесные результаты, вы ни когда не захотите вернуться назад.

Если вы будете мало практиковать благодарность, то ваша жизнь и измениться мало. Если вы будете практиковать благодарность много и каждый день, то ваша жизнь резко измениться, и таким образом, что вряд ли можно представить себе.

ВОЛШЕБНАЯ КНИГА

"Как мы выражаем нашу признательность: мы никогда не должны забывать, что высокая оценка не произносить слова, но жить по ним"

Джон Ф.Кенеди (1917-1963) 35-ый призидент США

Эта книга содержит 28 волшебных практик, которые были специально разработаны таким образом, чтобы вы узнали, как использовать Волшебную силу благодарности, и преобразить ваше здоровье, деньги, работу и отношения, и сделать ваши маленькие и большие желания былью. Вы также узнаете, как на практике благодарность растворяет проблемы, и трансформирует негативные ситуации.

Вы будите очарованы, когда будите читать эти меняющие жизнь знания, но без практики, знания будут проскальзывать сквозь пальцы, и возможность, которая легко изменит вашу жизнь, будет упущена. Чтобы этого не случилось, вы должны практиковать благодарность в течении 28 дней, так чтобы пропитать клетки вашего организма, и ваше подсознание ею. Только тогда она начнет изменять вашу жизнь постоянно.

Практика рассчитана на 28 дней подряд. Это позволит сделать благодарность привычкой и новым способом жизни. Концентрированная практика благодарности, в течении дня, гарантирует, что вы увидите волшебство, которое начнет приходить в вашу жизнь, и очень быстро!

В каждой Волшебной практике есть Богатство тайных учений, которые сильно расширяют знания. С каждой Волшебной практикой вы все больше и больше будите понимать о том, как работает жизнь, и как легко иметь жизнь, о которой мечтали.

Первые 12 практик направляют Волшебную силу благодарности не на то, чего у вас нет, а на то что вы получили в прошлом, потому что, **если вы не будете благодарны за то, что имеете, и за то что получили, Волшебство не будет работать, и вы не получите больше.** В эти первые двенадцать практик вы устанавливаете связь с Волшебством.

В следующие 10 практик направьте силу благодарности на ваши желания, мечты и всего чего хотите. Пройдя эти 10 практик вы сможете сделать свои мечты былью, и увидеть как ваша жизнь волшебным образом преображается!

Последние 6 практик - это совершенно новый уровень, где вы будете пропитывать благодарностью каждую клетку вашего тела и ума. Вы узнаете, как использовать Волшебную силу благодарности, чтобы помочь другим, растворить проблемы и улучшить любые негативные обстоятельства или ситуации, которые могут возникнуть в течении жизни.

Вам не нужно выискивать специальное время в своем календаре, потому что каждая практика была специально разработана, чтобы вписаться в повседневную жизнь, будь то рабочие дни или выходные, праздники или отпуск. Благодарность портативна - вы берете ее туда, куда идете, и там происходит Волшебство!

Если вы пропустите день, то, скорее всего, потеряете импульс, который набрали. Чтобы убедиться, что ваш темп постоянен, если вы пропустили день, отсчитайте назад **ТРИ дня,** и повторяйте практики от туда.

Некоторые практики предназначены для утра, а другие предназначены, чтобы их делать в течении дня, так что читайте новые практики с утра первым делом. Некоторые практики необходимо будет прочитать на ночь, потому что они начинаются, как только вы просыпаетесь (я скажу вам, когда они будут). Вы можете читать практики на следующий день каждый вечер перед сном, чтобы быть готовым. Если вы делаете это, то все равно перечитайте практики утром снова.

Если вы не хотите следовать 28 дневного курса, вы можете практиковать их в других соотношениях. Вы можете выбрать одну практику, которая обращает на себе внимание в вашей жизни, или то что вы хотели изменить или улучшить, и начать ее практиковать 3 дня подряд, или через день, в течении недели. Так же можно выполнять одну или две практики в неделю, с той лишь разницей, что у вас займет больше времени, чтобы заметить изменения в жизни.

ПОСЛЕ 28 ДНЕЙ.

По завершению 28 дневного курса, вы можете использовать дальше практики для повышения Волшебства. там где и когда у вас возникает конкретная потребность, например, по состоянию здоровья или денег, или если вы хотите получить работу своей мечты, или увеличить успех в работе, или улучшить отношения. Или продолжить практику благодарности можно так, открыть книгу наугад на любой странице, и какая практика

открылась, это та, которую вы привлекли, так что надо сделать ее в тот день.

По окончанию 28 дней, есть также и рекомендации как можно использовать практики в комбинации, что укрепит Волшебство, и ускорит его в конкретных областях жизни.

Можно ли переусердствовать с благодарностью? Никогда! Может ли ваша жизнь стать слишком Волшебной? Вряд ли! Используйте практики снова и снова, так чтобы благодарность проникла в ваше сознание и стала вашей второй натурой. После 28 дней у вас будет перемонтирован мозг, и будет имплантирована благодарность в ваше подсознание, где свершается первое что приходит на ум в любой ситуации. Волшебство которое вы испытаете будет вашим вдохновением, потому что, как вы включите благодарность в свой обыденный день, он не сможет быть ни каким иным, чем захватывающим!

Каковы Ваши Мечты?

Многие Волшебные практики разработаны, чтобы помочь вам при достижении вашей мечты. Таким образом, вы должны получить четкое представление о том, что вы на самом деле хотите.

Сядьте за компьютер, или возьмите ручку и бумагу, и составьте список того, что вы действительно хотите в каждой сфере свой жизни. Продумайте каждую деталь, кем вы хотите быть, делать и иметь в своей жизни - в ваших отношениях, карьере, финансах, здоровье, и каждая область, которая важна для вас. Будьте конкретными и подробными, так как вам нравиться, но помните, ваша задача просто перечислить то, что вы хотите, а не как собираетесь получить то, что хотите. "Как" будет дано вам, когда благодарность запустит ВОЛШЕБСТВО.

Если вы хотите лучшую работу, или работу своей мечты, то думайте обо всем что должно быть на этой работе. Подумайте о вещах, которые важны для вас, такие как тип работы, которую вы хотите сделать, как вы хотите чувствовать себя во время работы. Тип компании на которую хотите работать, людей с которыми хотите работать, где расположена работа, сколько часов хотите работать, и зарплату, которую хотите получать. Получите четкое представление о работе, которую хотите получить, через тщательно обдумывание, и записи подробностей.

Если вам нужны деньги, чтобы ваши дети получили образование, то проработайте детали их образования, в том числе в какую школу вы хотите, чтобы ваши дети посещали, затраты на школьное обучение, книги, продукты питания, одежду и транспорт, обдумайте все так, чтобы точно знать, сколько денег нужно.

Если вы хотите путешествовать, то запишите детали стран которые хотите посетить. Как долго хотите путешествовать, что вы хотите увидеть и делать, где вы хотите останавливаться, и средства, с помощью которых вы хотите путешествовать.

Если вы хотите идеального партнера, то напишите каждую деталь характеристик которые вы хотите, каким должен быть человек. Если вы хотите улучшение отношений, запишите отношения которые вы хотите улучшить, и что от них хотите.

Если вы хотите больше здоровья или улучшение состояния организма, напишите что вы хотите улучшить. Если вы хотите дом мечты, то перечислите все подробно, что должно быть в этом доме, комнату за комнатой. Если есть конкретные материальные вещи которые вы хотите, то перечислите их: автомобиль, одежда или техника - **запишите их.**

Если вы хотите добиться чего-то, например, сдачи экзамена, получении степени, цели в спорте, успеха в музыке, врачевании, писательстве, актерстве, учебе и бизнесе, или еще где- то - распишите список, пишите конкретно.

Я настоятельно рекомендую вести список своих мечтаний. Запишите в него мелочи, большие вещи, что вы хотите от сегодняшнего дня, от этого месяца, от года. Как придумаете еще больше вещей, добавляйте их в список, как получите вещь - вычеркивайте из списка. Самый простой способ сделать список - разделить его на категории:

Здоровье и тело Финансы Отношения Желания личного характера Материальные вещи.

Потом просто добавляйте свои желания в категории.

Когда вы получите четкое представление о вещах, которые хотите получить, вы задаете определенное направление, направляя силу Благодарности, чтобы изменить вашу жизнь, и вы готовы, чтобы начать самое интересное и захватывающее приключение, когда либо в вашей жизни!

День 1. Считай Ваши Благословения. "Когда я начал считать мои благословения, моя жизнь повернулась."

Ваил Нельсон (р.1933) Певец, автор песен.

Вы слышали как люди говорят о том что нужно считать свои благословение, **и когда думаете что благодарны за что-то, это именно то что вы делаете.** Но, что вы возможно не поняли, это то, что подсчет ваших благословений **одна из мощных практик,** которая волшебным образом перевернет вашу жизнь!

Когда вы будете благодарны за то, что уже есть, каким бы малым

оно не было, вы увидите как эти вещи мгновенно увеличиваются. Если вы благодарны, за деньги, которые у вас есть, какими бы маленькими они не были, вы увидите как они волшебным образом вырастут. Если вы благодарны за отношения, даже если оно не идеально, то вы увидите как оно чудесным образом становиться лучше. Если вы благодарны за работу, которая у вас есть, если даже она не работа вашей мечты, вещи начнут изменяться, так что вам будет нравиться ваша работа все больше и больше, и все виды возможностей для работы внезапно появятся.

Обратной стороной является то, что если мы не считаем благословения, мы можем попасть в ловушку непреднамеренного подсчета негативных вещей. Мы считаем негативные вещи, когда говорим, о тех вещах которых у нас нет, мы считаем негативные вещи, когда критикуем или ищем вину людей, когда мы жалуемся на трафик, задержки в очередях, правительство, не хватку денег, или погоду. Когда мы считаем негативные вещи, они тоже увеличиваются, но к тому же, с каждым отрицательным моментом, мы удаляем благословения, которое было на ее пути. Я считала обе - считала благословения и считала негативные вещи - и могу заверить, что подсчет благословения является единственным способом иметь изобилия в вашей жизни.

"Лучше проиграть в то время, когда считаешь ваши благословения, чем потерять

благословения считая свои проблемы"

Малтби Д.Бебкок. (1858-1901) писатель и священик.

Первым делом утром, или в начале дня как только сможете, **СЧИТАЙТЕ ВАШЕ БЛАГОСЛОВЛЕНИЯ.** Вы можете написать список вручную или ввести его на компьютере, или использовать специальную книгу, или журнал, и хранить все ваши благословения в одном месте. Сегодня сделайте простой список из десяти благословений, за что вы благодарны в вашей жизни.

Когда Эйнштейн благодарил, он думал о том, почему он благодарен. Когда вы думаете о том, почему вы благодарны за конкретные вещи, человека и ситуацию, вы будете чувствовать благодарность все глубже. **Помните, что Волшебство благодарности приходит в соответствии с глубиной наших чувств!** Таким образом, в каждом пункте вашего списка надо написать причину, почему вы благодарны за это.

Вот некоторые идеи для написания списка:

Я очень благодарен за что?

почему? потому что

Я так счастлив и благодарен за что?
Я истинно благодарен за что?
От всего сердца спасибо за что?
Потому что почему?

После того, как вы закончите свой список 10 благословений, вернитесь и прочитайте каждый из них про себя или вслух. Когда дойдете до конца каждого благословения, скажите Волшебное слово три раза: **«Благодарю, Благодарю, Благодарю!»,** и чувствуйте благодарность за благословение столько, сколько это возможно.

Чтобы помочь вам почувствовать себя более благодарным, вы можете быть благодарны Вселенной, Богу, Духу, доброте, жизни, вашей большей уверенности, или любой другой концепции, к которой вас тянет. При непосредственной благодарности к чему-то или кому-то, вы будете чувствовать ее еще больше, и ваша благодарность приобретете еще больше силы, и создаст еще больше Волшебства! Вот почему, коренные и древние культуры выбирали символы, такие как Солнце, чтобы направить свою благодарность. Просто они с помощью физических символов, представляли универсальный источник всех благ, и сосредоточив свое внимание на этом символе, они чувствовали себя более благодарными.

Практика подсчета вашего благословения настолько проста и настолько мощная, для изменения жизни, что я хочу, чтобы **вы продолжали добавлять по 10 вещей за которые вы благодарны в течении последующих 27 дней.** Вы, наверняка, подумали что сложно найти 10 вещей которым вы благодарны, и так поступать каждый день, но чем больше вы думаете об том, тем больше будете понимать, какому количеству всего вы должны быть благодарны. Посмотрите внимательно на свою жизнь - **вы получаете и продолжаете получать каждый день так много.** Действительно, существует много вещей за которые можно поблагодарить!

Вы можете быть благодарны за ваш дом, семью, друзей, работу, домашних животных. Вы можете быть благодарны за солнце, воду, что вы пьете, пищу, что едите, и воздух, которым дышите, исключи хоть одну из этих вещей, вы бы не жили. Вы можете быть благодарны деревьям, животным, океану, птицам, цветам, растениям, голубому небу, дождю, звездам, Луне, и нашей прекрасной планете - Земле.

Вы можете быть благодарны за Ваши чувства: ваши глаза, которые видят, уши, которые слышат, рот, который различает вкусы, нос, который различает запахи, и кожу, которая позволяет чувствовать. Вы можете быть

благодарны за ноги, при помощи которых ходите, руки, что используете, за голос, позволяющий выразить себя, и позволяет общаться с другими. Вы можете поблагодарить свою удивительную иммунную систему, которая поддерживает ваше тело, чтобы вы могли жить. А как насчет великолепия ума, который вся компьютерная технология не может повторить?

Вот список предметов, которые будут напоминать вам о основных направлениях, которым вы можете быть благодарны. Сюда вы можете добавить любой предмет, который вам важен сейчас, и которого здесь нет.

Волшебные Направления для Благодарности:

1. Здоровье и тело.
2. Работа и успех.
3. Деньги.
4. Отношения.
5. Ваши любимые вещи и страсти.
6. Счастье.
7. Любовь.
8. Жизнь Природы: планета Земля, воздух, вода и солнце, и т.д.
9. Материальные вещи и услуги.
10. Любой предмет, на ваш выбор.

Вы должны чувствовать себя значительно лучше и счастливее, после того, как произведете Подсчет Благословения, и насколько хорошо вы себя чувствуете - это ваша мера чувства благодарности. Чем больше вы Благодарны, тем лучше себя чувствуете, и тем быстрее ваша жизнь начнет меняться. Иногда вы будете чувствовать себя лучше практически сразу, в другие дни, займет немного больше времени. Но если вы будете продолжать Подсчет Своего Благословения каждый день, то заметите, что все большую и большую разницу в том как обычно себя чувствуете, и начнете замечать чудеса!

ВОЛШЕБНОЕ НАПОМИНАНИЕ

Не забудьте прочитать Волшебную практику на завтра, сегодня, так как вам нужно сделать что-то конкретное, прежде чем начнется завтра.

Волшебная Практика №1, Подсчет Своего Благословения.

1. Утром, сразу после того, как проснулись, напишите 10 вещей, в вашей жизни, за что вы благодарны.

2. Запишите почему вы благодарны за это.

3. Вернитесь к списку, и прочитайте его про себя или в слух. Когда вы дойдете до конца каждого Благословения, скажите волшебные слова: **«Благодарю, Благодарю, Благодарю!»,** и старайтесь почувствовать

благодарность за это, столько, на сколько возможно.

4. Повторяйте первые 3 шага волшебной практики каждое утро последующие 27 дней.

5. Прочитайте завтрашнюю волшебную практику.

День 2. Волшебный Камень.

"Влияние вашей нынешней благодарности больше, чем прошлые несчастья."

Чарльз Диккенс (1812-1870) Писатель

На некоторые Волшебные Практики, по началу, надо концентрироваться в течении некоторых дней, чтобы сделать ее привычкой. Все что напоминает вам о необходимости быть благодарным поможет вам превратить вашу жизнь в золото, и эта практика расскажет вам как это сделать.

Ли Брауэр предложил практику **"камня благодарности"** в книге и фильме **"Тайна";** в ней он рассказал историю отца умирающего ребенка, и тот использовал "камень благодарности", чтобы благодарить о здоровье сына. С тех пор, "камень благодарности" показал свою действенность на многих людях во всем мире, которые использовали его, причем для разных целей: для денег, исцеления, счастья.

Для начала, найдите камушек. Выбирайте маленький, который может поместиться в ладонь, и который можно сжать в кулак. Выберите гладкий камень, без острых краев, не слишком тяжёлый, и такой, с которым, когда вы держите в руках, чувствовали себя хорошо.

Вы можете взять **"Волшебный Камень"** с вашего сада, если он у вас есть, или из русла реки, ручья, океана, а может найти его в парке. Если у вас нет доступа к этим местам, то попросите друзей, соседей и знакомых. Вы можете взять даже драгоценный камень, или камень который у вас уже есть, в качестве "Волшебного Камня".

Когда вы найдете ваш "Волшебный Камень", то положите его на то место, рядом с которым спите, там вы обязательно увидите его, когда будете ложиться спать. Освободите место, чтобы с легкостью можно было видеть "Волшебный Камень", когда вы лежите. Если вы пользуетесь будильником, положите его рядом с ним.

Сегодня, когда пойдете спать, возьмите "Волшебный Камень" в ладонь и зажмите его в кулак.

Тщательно вспомните все то хорошее, что произошло с вами за день, и найдите самое лучшее, что случилась, за что вы можете быть благодарны. Найдя произнесите волшебные слова - **Благодарю** - за самое лучшее что произошло. Верните "Волшебный Камень" на том место, от куда его взяли.

Вот и все!

Каждый вечер, в течении по следующих 26 дней повторяйте эту практику. Перед тем как идти спать, прокручивайте ваш день, и вспоминайте лучшее, что произошло за него. Держа свой "Волшебный Камень" в руке будьте благодарны, на столько на сколько это возможно, и говорите: "Благодарю".

Использование камня, кажется такой простой вещью, но через эту практику вы увидите поистине удивительные вещи, которые начнут происходить.

Когда вы смотрите на лучшее, что произошло в течении дня, вы будите вспоминать много хороших вещей; в процессе поиска и принятия "лучшей" вещи, вы поймете что думаете о многих вещах за которые вы благодарны. Такая практика также обеспечит и то, что вы ложитесь спать и просыпаетесь с чувством благодарности.

"Подсчет Ваших Благословений" и "Волшебный Камень" будут гарантией того, что вы начинаете и заканчиваете свой день с чувством благодарности. На самом деле, они настолько мощны, что вместе изменят вашу жизнь всего за несколько месяцев. Но

эта книга предназначена для изменения жизни на столько быстро, насколько возможно, через обилие Волшебных Практик. Потому что Благодарность является магнитом, и привлекает еще больше вещей, за которые можно быть благодарны. Концепция благодарности в течении 28 дней будет усиливать магнитные силы благодарности. Если вы имеете достаточную силу благодарности, как по волшебству, вы автоматически намагнитите все, что хотите, и что вам нужно!

ВОЛШЕБНОЕ НАПОМИНАНИЕ

Обязательно ознакомьтесь с Волшебной практикой завтрашнего дня уже сегодня, так как вам надо будет собрать несколько фотографий, прежде чем начать.

Волшебная Практика №2 "Волшебный Камень"

1. **Повторите шаги от 1 до 3 Волшебной Практики №1 - Подсчет Вашего Благословения:** Составьте список из 10 вещей, за которые вы благодарны. Напишете почему вы благодарны. Перечитайте список, и закончив очередное благоговение говорите: **"Благодарю, Благодарю, Благодарю",** и почувствуйте на сколько это возможно, Благодарность.

2. Найдите **"Волшебный Камень"** и положите его рядом с вашей кровтью.

3. Сегодня перед сном, зажмите "Волшебный Камень" в руку, **и думайте о лучшем,** что произошло сегодня.

4. Скажи волшебное слово: **"Благодарю",** за самое лучшее, что случилось с вами сегодня.

5. Повторяйте практику "Волшебный Камень" каждый вечер в течении следующих 26

дней.

6. Прочитайте Волшебную практику завтрашнего дня.

День 3. Волшебные Отношения.

Представьте, что вы единственный человек на Земле - **у вас не будет желания что- либо делать!** В чем смысл писать картину, если ее никто не увидит? Зачем писать музыку, если ее никто не услышит? Какой смысл изобретать что-то, если этим никто не будет пользоваться? Нет смысла перемещаться в другие места, т.к. там где вы будете все тоже, что и там где вы были, и все равно, нет никого. Там не будет удовольствия или радости жизни.

Контакт и общение с другими людьми, придают жизни радость, смысл и цель. Поэтому ваши отношения влияют на вашу жизнь намного больше, чем все другое. Чтобы получить жизнь вашей мечты, очень важно, осознание того, как ваши отношения влияют на вашу жизнь сейчас; и что они - мощные каналы для благодарности, чтобы начать волшебно изменять свою жизнь.

Сегодня наука подтверждает мудрость Великих Мудрецов прошлого, научные исследования показывают, что люди, которые практикуют благодарность имеют более тесные отношения, и больше связаны с семьей и друзьями, и все на них смотрят положительно. Но, пожалуй, самая удивительная статистика вышла из исследования, что **одна жалоба на другого, в мыслях или словесно, стоит 10 благословений,** для того чтобы отношения начали процветать. Если 10 благословений не будет произнесено на 1 жалобу, то отношения будут ухудшаться, а, если отношения - это брак, то скорее всего закончатся разводом.

Благодарность делает отношения процветающими. Как только вы увеличите свою благодарность за любые отношения, вы будете получать волшебное обилие счастья и хороших вещей. Благодарность за отношения не только меняют отношения, но и меняют тебя. Неважно каков у вас темперамент, благодарность придаст вам больше терпения, понимания, сострадания и доброты, и вознесут так высоко, что вы даже не узнаете себя. Раздражения и жалобы в отношениях исчезнут, потому что когда вы искренне благодарен за другого человека, вы ничего не хотите изменить в нем. Вы не будите критиковать, жаловаться или обвинять, потому что вы слишком заняты благодарностью за хорошие вещи. На самом деле, вы даже

не сможете увидеть вещи на которые можно жаловаться.

"Можно сказать, мы живы только тогда, когда сокровища осознаем нашими сердцами"

Торнтон Уайлдер (1897-1975) Писатель и драматург.

Слова очень сильны, поэтому, когда вы жалуетесь на человека, на самом деле вы вредите себе. **Это вы будите страдать.** В соответствии с законом притяжения, то что вы думаете и говорите о другом человеке, вы притягиваете к себе. Вот причина по которой, величайшие умы и учителя мира говорили нам, что бы мы были благодарны. Они знали, чтобы больше получить, в этой жизни для Волшебного роста, вы должны быть благодарны другим так же, как и они. А что если бы каждый человек в твоем окружении сказал бы:" **Я люблю тебя также, как и ты меня!",** как бы вы себя почувствовали?

Сегодня Волшебная практика заключается в следующем - быть благодарным людям, так же, как и они благодарны вам! Даже если ваши нынешние отношения хороши, они будут увеличивать свое великолепие, по средствам этой практике. И все, что вы найдете в человеке, за что благодарны, вы увидите как благодарность захватывает своим Волшебством, и ваши отношения будут крепнуть, и станут более полноценны и богаты, чем когда-либо.

Выберите 3 отношения с вашими близкими, для благодарности. К примеру можете выбрать свою жену, сына и отца, или друга, или делового партнера и сестру. Можете выбрать лучшего друга, бабушку и дядю. Возьмите фотографию этого человека, фотография может содержать либо лицо человека, либо вас вместе.

После того, как вы выбрали 3 отношения, и подготовили фотографии, вы готовы к Волшебству. Сядьте и думайте об вещах, за которые вы наиболее благодарны этому человеку. Что больше всего нравится в нем? Какие у него хорошие качества? Вы можете быть им благодарны за их терпение, умения слушать, талант и силу, здравый смысл, мудрость, смех, чувство юмора, глаза, улыбка, или доброе сердце. Можете быть благодарны за то, что любите делать вместе с ним, или может вспомните время, когда человек заботился о вас, или поддерживал вас.

После того как вы провели некоторое время в размышлении о том, за что вы благодарны этому человеку, поставьте его фотографию пред собой, возьмите ручку и блокнот, или на компьютере, выбери 5 вещей, за которые вы особенно благодарны. Посмотрите на фотографию человека, как только начнете каждую строку списка из 5 вещей, начинайте каждое предложение с Волшебных слов: «Благодарю», запишите человека по имени, а затем

запишите за что вы благодарны.

Благодарю имя , **за** что

Например, "Благодарю Джона, за то что всегда заставляет меня смеяться". А может: "Благодарю маму, за поддержку в колледже".

Когда закончите список из 5 вещей для каждого человека, продолжайте Волшебную практику так: возьмите фотографии, и положите их туда, где будете часто их видеть. Всякий раз, когда вы будите видеть их, **Благодари человека,** говори Волшебные слова: «Благодарю тебя» и называйте имя человека:

Благодарю Хали.

Если вы много разъезжаете, то носите фотографии с собой в вашей сумке или кармане, и приложите усилия, чтобы смотреть на них как минимум 3 раза в день, и следуйте той же процедуры.

Сейчас вы знаете, как использовать Волшебную силу благодарности, чтобы превратить ваши отношения в Волшебство. Хотя данная задача не цель данной книги, вы можете пользоваться этой удивительной практикой, и использовать каждый день, если необходимо превратить все отношения в Волшебство. Вы можете использовать ее только на некоторые отношения. Но чем больше вы благодарны за хорошие вещи в вашей жизни, тем быстрее все отношения будут Волшебным образом изменяться.

Волшебная практика №3. Волшебные отношения.

1. **Повторите шаги от 1 до 3 Волшебной Практики №1 - Подсчет Вашего Благословения:** Составьте список из 10 вещей, за которые вы благодарны. Напишете почему вы благодарны. Перечитайте список, и закончив очередное благоговение говорите: **"Благодарю, Благодарю, Благодарю",** и почувствуйте на сколько это возможно, Благодарность.

2. Выберите 3 отношения с вашими близкими, и найдите фото каждого.

3. Положите фотографии перед собой, и напишите по 5 вещей, за что вы благодарны этому человеку, в вашей тетради или на компьютере.

4. Начните каждое предложение с Волшебного слова: **"Благодарю",** и включите имя человека, и то, за что вы благодарны.

5. Возьмите эти три фотографии с собой, или повесьте на то место, на котором вы будите чаще их видеть. Смотрите на фотографии по крайней мере, три раза, и благодарите этого человека Волшебным словом: **"Благодарю"** и называйте имя. - **"Благодарю Хайли".**

6. Перед тем как идти спать, возьмите **"Волшебный камень"** в руку, и скажите Волшебные слова: **"Благодарю"** - за все лучшее, что произошло в течении дня.

День 4. Волшебство Здоровья.

"Величайшее богатство — здоровье"

Виргил (70 - 19 г до.н.э) Римский поэт

Здоровье - самое ценная вещь в нашей жизни, и ценнее всего другого чем мы можем владеть, и мы не можем принимать здоровье как должное. Большинство из нас, вспоминают об нем, только когда его теряем. Без нашего здоровья, нам ничего и не нужно.

Есть итальянская пословица, которая правдиво говорит о здоровье: **"Тот, у кого хорошее здоровье - богат, хотя не знает об этом".** Мы редко думаем о нашем здоровье, когда мы здоровы; прочувствовать истину этих слов можно тогда, когда у вас что-то незначительное, такое как простуда или грипп, и вы прикованы к постели. Если вам нехорошо, все, что вы хотите, это чувствовать себя лучше, и вам уже все остальное неважно, только лишь бы вернуть здоровье обратно.

Здоровье - дар жизни; это то, что получаете и продолжаете получать каждый день. В дополнение ко всему прочему мы делаем все, чтобы быть здоровыми, **мы должны быть благодарны за наше здоровье, и продолжать получать больше здоровья!**

Помните:

"Тот кто имеет благодарность (для здоровья) дано будет и приумножится. А тот кто не имеет благодарности (для здоровья), потеряет даже то, что имел"

Вероятно вы знаете людей, которые выбирают здоровый образ жизни, и все еще продолжают его терять. **Давайте Благодарность в обмен на здоровье, и вы получите жизнь.**

Когда вы благодарны за здоровье, вы сможете не только сохранить его текущую жизненную силу, но и приведете в движение Волшебство, и увеличите приток здоровья к вам. Вы так же начнете замечать улучшение вашего здоровья. Дискомфорт и боли, шрамы и ожоги - начнут магическим образом исчезать с вашего тела, и вы увидите что ваша энергия, жизненная сила и счастье заметно увеличиться.

Как вы узнаете из следующих практиках: в повседневной практике благодарности за здоровье, вы можете улучшить свое зрение, слух и все ваши чувства в месте с каждой функцией вашего тела. И все это произойдет как Волшебство!

"Благодарность - вакцина, противоядие и антисептик"

Джон Генти Джоветт (1864 - 1923) Пресвитерианский проповедник и писатель.

Степень благодарности за здоровье, является точной степенью как

ваше здоровье волшебным образом преобразиться, а не благодарность - степенью уменьшения его. Жизнь с уменьшением здоровья означает, что ваша энергия, жизненная сила, иммунная система, ясность мысли и все другие функции вашего тела и ума, ослаблены.

Быть благодарным за здоровье обеспечивает то, что вы будете продолжать получать больше здоровья, и в тоже время устраняет стресс и напряженность тела и ума. Научные исследования показывают, что стресс и напряжения лежат в основе многих заболеваний.

Исследования так же показывают, что люди которые практикуют благодарность, выздоравливают быстрее, и живут на 7 лет дольше!

Вы можете оценить состояния вашего здоровья прямо сейчас, и это будет оценка вашей благодарности за него. Каждый день вы должны чувствовать себя удивительно. Если вы чувствуете себя тяжело, или прилагаете усилия для того чтобы пойти, или вы не чувствуете себя моложе вашего реального возраста, то вы живете со сниженным здоровьем. Основной из основных причин этой потери жизнеспособности является **утрата благодарности.** Но скоро все это измениться, потому что вы примените Волшебную силу Благодарности для тела!

Волшебная практика для Здоровья начинается с чтения следующих параграфов о здоровье тела. После прочтения курсива, для определенной части тела, закройте глаза, и мысленно повторите слова обозначенные курсивом, чувствуя как даете благодарность этой части тела. Помните, что когда вы думаете **почему вы благодарны,** вы усиливаете свою благодарность, **а чем глубже чувствуете ее, тем быстрее увидите удивительный результат преображения своего тела.**

Подумайте о своих ногах, они являются вашим основным видом транспорта в жизни. Подумайте обо всем, что вы делаете вашими ногами. Подумайте о балансе, о том что стоите, сидите, делаете упражнения, танцуете, подыметесь, водите автомобиль, а прежде этого подумайте **о чуде ходьбы.** Ваши ноги и ступни позволяют вам гулять вокруг дома, ходить в туалет, пойти на кухню, чтобы заглянуть в холодильник, а также подойти к автомобилю. Ваши ноги и ступни позволяют погулять по магазинам, по улицам, вдоль пляжа. Способность ходить дает нам свободу наслаждения жизнью! *Скажите Благодарю за ноги и ступни, и действительно имейте это ввиду.*

Подумайте о ваших руках и о том множестве, что вы ими делаете; о том, что вы можете ими поднять и держать одновременно. **Ваши руки - основной инструмент жизни,** и они используются постоянно в течении дня. Ваши руки позволяют писать, есть, использовать телефон или

компьютера, душ, одеваться, сходить в туалет, поднять вещь и держать ее, и делать все остальное для себя. Без рук, мы бы зависли от других людей. *Скажите Благодарю своим РУКАМ И ПАЛЬЦАМ!*

Подумайте о своих удивительных чувствах. Ваше чувство вкуса дает вам такое наслаждение, когда вы едите и пьете. Вспомните как вы простужались, и радость от еды и питья исчезала. *Скажите Благодарю своим удивительному чувству ВКУСА!*

Ваше обоняние позволяет испытывать прекрасные ароматы жизни: цветы, духи, чистые простыни, ужин, что приготовлено, огонь горящий зимней ночью, летний воздух, свежесть травы, запах земли после дождя. *Скажите Благодарю за ваш замечательный НЮХ!*

Если бы у вас не было чувства осязания, вы бы никогда не отличили горячее от холодного, мягкое от твердого, или гладкого от грубого. Вы никогда не смогли бы почувствовать объектов, или физически выразить любовь или получить ее. Ваше чувство осязания позволяет прикоснуться к своим близким и обнять их, или почувствовать руку другого человека вложенную в вашу, а это одна из самых ценных вещей в жизни! *Скажите Благодарю за ОСЯЗАНИЕ!*

Подумайте о чуде зрения, которое позволяет видеть лица ваших близких и друзей, читать книги, газеты, электронные письма, смотреть телевизор, видеть красоту природы, а самое главное, увидеть дорогу в жизни. Просто повяжите повязку на глаза, и попытайтесь в течении часа делать то, что вы обычно делаете, и вы по достоинству оцените ваши глаза. *Скажите Благодарю ГЛАЗАМ, за то что позволяют видят все!*

Подумайте о ваших ушах, которые позволяют слушать свой голос и голоса других людей, и поэтому вы можете говорить с ними. Без ушей и слуха вы бы не могли говорить по телефону, слушать музыку, слушать радио, разговаривать с близкими, или слышать все чудесные звуки вокруг вас. *Скажите Благодарю за СЛУХ!*

И использование любого из ваших чувств было бы невозможно, без вашего мозга, который обрабатывает более миллиона сообщений в секунду от всех органов чувств! На самом деле ваш мозг, позволяет видеть смысл и копить жизненный опыт, и нет компьютера в мире, который может дублировать его. *Скажите Благодарю вашему МОЗГУ, и прекрасному УМУ!*

Подумайте о том, что триллионы клеток работают непрестанно, 24 часа 7 дней в неделю, заботясь о вашем здоровье, теле, и жизни. *Скажите Благодарю КЛЕТКАМ!* Подумайте об жизнеподдерживающих органах вашего тела, и о том, что они работают автоматически, и вам даже не

нужно думать об них. *Скажите Благодарю за ОТЛИЧНУЮ РАБОТУ!*

Но самый чудесный, чем все эти системы, функции или другие органы в теле, это орган - СЕРДЦЕ. Ваше сердце управляет жизнью каждого другого органа, потому что это ваше сердце поддерживает течение жизни в каждой системе вашем теле. *Скажите Благодарю за мое сильное и здоровое СЕРДЦЕ!*

Затем, возьмите лист бумаги, или стикер, и напишите на нем крупным жирным шрифтом:

ДАР ЗДОРОВЬЯ ДЕЛАЕТ МЕНЯ ЖИВЫМ

Возьмите эту карточку сегодня с собой, или положите ее на видное место, там где вы будите часто ее видеть. Если вы работаете за столом, вы можете положить эту карточку прям перед вами. Если вы водитель, положите ее на видное место в автомобиле или грузовике, где будете ее часто видеть. Если вы проводите дома большую часть времени, вы можете поместить ее там, где моете руки, или рядом с телефоном. **Выберите место где вы будете видеть эти слова ЧАСТО.**

Сегодня, по крайней мере, четыре раза взгляните на слова и прочитайте их медленно, одно слово за раз, и чувствуйте себя на столько благодарным, на сколько можете за дар здоровья.

Будучи благодарным за здоровье вы не только сохраните его, но и гарантированно подымите его к лучшему, повысите энергию и жизнелюбие. Если бы благодарность использовалась вместе с обычными медицинскими процедурами, мы бы увидели революцию здоровья, и чудеса темпов восстановления, которых мы не видили раньше.

Волшебная практика №4. Волшебство здоровья.

1. Повторите шаги от 1 до 3 Волшебной Практики №1 - Подсчет Вашего Благословения: Составьте список из 10 вещей, за которые вы благодарны. Напишите почему вы благодарны. Перечитайте список, и закончив очередное благоговение говорите: **"Благодарю, Благодарю, Благодарю",** и почувствуйте на сколько это возможно, Благодарность.

2. На куске бумаги или стикере напишите слова: **ДАР ЗДОРОВЬЯ ДЕЛАЕТ МЕНЯ ЖИВЫМ.**

3. Положите листок туда где будете видеть эти слова часто в течении дня.

4. По меньшей мере четыре раза взгляните, и прочитайте слова медленно, и чувствуйте благодарность, на столько на сколько можете за этот чудесный дар здоровья!

5. Перед тем как пойти спать, сожмите "Волшебный камень" в руке, и скажите Волшебные слова Благодарю, за все лучшее что случилась в

течении дня.

День 5. Волшебство денег.

"Благодарность - богатство. Жалобы - бедность"

Псалтырь Христианской Науки.

Если не хватает денег в вашей жизни, понятно, что чувство беспокойства, зависти, ревности, разочарования, препятствий, сомнений, боязни возникает в жизни. Но эти чувства не могут принести вам больше денег, потому что они приходят от недостатка благодарности за деньги. Жалобы на деньги, споры о деньгах, разочарования в деньгах, критика о стоимости чего-либо, или выслушивание чужих жалоб - **все это не являются актами благодарности** для денег, и сюжет про деньги не улучшиться никогда; но будет ухудшаться.

Неважна, какова ваша текущая ситуация, **сама мысль, что у вас нет достаточно денег не является благодарностью.** Вы должны переключить текущую ситуацию в своем мозгу, и вместо этого почувствовать благодарность деньгам, которые у вас есть, и таким образом деньги в вашей жизни волшебным образом увеличатся!

"Тот кто имеет благодарность (за деньги) дано будет и приумножит. Тот кто не имеет благодарность (за деньги), потеряет и то что имел."

Чувствовать благодарность за деньги, когда их мало - сложная задача для любого человека, но когда вы поймете что ничего не измениться, пока вы не станните благодарным, то вас это вдохновит.

Деньги как предмет может быть сложным для многих людей, особенно если они их не имеют в достатке, так что есть два шага к **Волшебной практики Денег.** Важно, чтобы вы прочитали всю практику Денег в начале дня, потому что вы будете практиковать ее в течении дня.

Сядьте и подумайте несколько минут, вернитесь в мыслях обратно в детство, когда у вас вообще не было денег. Вспомните каждое воспоминание где деньги были запечатлены, говорите и почувствуйте магию слов: **«Благодарю»,** всем своим сердцем для каждого эпизода.

У вас всегда была пища?

Жили ли вы в доме?

Получали ли вы образования много лет?

Как вы добирались до школы каждый день?

У вас были учебники, школьные обеды, и все, что вам нужно для школы?

Куда вы ездили на каникулы, когда были ребенком?

Какие у вас самые интересные подарки были, когда вы были

ребенком?

У вас были велосипед, игрушки или домашние животные?

Была ли у вас одежда, или вы росли так, что быстро вырастали из одежды?

Ходили ли вы в кино, занимались спортом, учились играть на музыкальном инструменте, или у вас было хобби?

Ходили ли вы к врачу и принимали лекарства, когда у вас было недомогание?

Ходили ли вы к зубному врачу?

Были ли у вас вещи, которыми вы пользовались каждый день, такие как зубная щетка, зубная паста, мыло и шампунь?

Путешествовали ли вы в автомобиле?

Смотрели ли вы телевизор, звонили ли вы по телефону, использовали ли свет, электричество и воду?

Все это стоило денег, или вы получали все это бесплатно! Как только вы пропутешествуете по воспоминаниям юношества и детства, вы поймете, как много вещей вы получили с трудом, что приравнивается к тяжелому зарабатыванию денег. Будьте благодарны за каждое воспоминание, потому что когда вы начнете чувствовать **истинную благодарность за деньги которые вы получили в прошлом, ваши деньги волшебным образом увеличатся в будущем!** ***Это гарантирует Закон Вселенной.***

Чтобы продолжить практику Волшебство Денег, возьмите и напишите на стикете: **Благодарю за все деньги которые я получил.**

Возьмите эту Волшебную бумажку с собой сегодня, положите ее в бумажник или карман. По крайней мере **один раз утром и один раз днем,** а лучше побольше, берите ее и смотрите. Читайте написанные слова и будьте по-настоящему благодарны за обилие денег которые были в вашей жизни. Чем искреннее и благодарнее вы будете, тем быстрее увидите изменения в обстоятельства с деньгами.

Вы никогда не будете знать как ваши деньги будут расти, но, вероятно, вы заметите много изменений обстоятельств, для того чтобы иметь больше денег. Вы можете найти деньги, о которых вы забыли, получить неожиданно наличные или чек, получить скидки или снижения затрат, или получить все виды материальных вещей, которые бы вы купили за деньги.

Завтра положите бумажку туда, где будете часто ее видеть, чтобы она вам напоминала, что **надо быть благодарным за изобилие денег, которые вы получаете,** никогда не забывайте, что чем больше раз вы посмотрите на бумажку и почувствуете благодарность за деньги, которые вам дали, тем

больше Волшебства получите. **Обилие благодарности за деньги, равно изобилию денег!**

Если вы окажетесь в ситуации, когда вы обрететесь жаловаться на деньги, будь то на словах или в мыслях, спросите себя: **"Готов ли я платить за эту жалобу".** Потому что с каждой жалобой приток денег будет замедляться или даже остановится.

С этого дня, дайте себе обещание, что всякий раз, когда вы получите немного денег, будь то зарплата за работу, фонд или скидки, или кто-то вам дает то, что стоит денег, вы должны быть по настоящему благодарны за это. Каждый из этих обстоятельств означает, что вы получили деньги, и каждый раз дает вам возможность использовать волшебную силу к увеличению и приумножению денег, **будьте благодарны за деньги, которые вы только что получили!**

Волшебная практика №5. Волшебство Денег.

1. **Повторите шаги от 1 до 3 Волшебной Практики №1 - Подсчет Вашего Благословения:** Составьте список из 10 вещей, за которые вы благодарны. Напишите почему вы благодарны. Перечитайте список, и закончив очередное благоговение говорите: **"Благодарю, Благодарю, Благодарю"** , и почувствуйте на сколько это возможно, Благодарность.

2. Сядьте и подумайте несколько минут. Вернитесь в детство и вспомните все вещи, которые вы получили безвозмездно.

3. Когда вы вспоминаете каждый эпизод в котором фигурируют деньги, которые платили вам, **говорите и чувствуйте Волшебные слова: «Благодарю»,** от всего сердца за все.

4. Возьмите листок бумаги и напишите на нем, жирным шрифтом:

Спасибо вам за все деньги, которые я получил в течении всей моей жизни.

5. Возьмите этот листок сегодня с собой, и по крайней мере **один раз утром, и один раз днем,** а лучше бы и по чаще, берите его в руку. Читайте эти слова, и будьте по- настоящему благодарны за обилие денег, которые были вам даны.

6. Завтра, положите эту бумажку, туда, где ее вы увидите, чтобы она напоминала вам продолжать быть благодарным за изобилие денег, которые вы привлекли в свою жизнь.

7. Перед тем как пойти спать, сожмите "Волшебный камень" в руке, и скажите Волшебные слова: **«Благодарю»,** за все лучшее что случилась в течении дня.

День 6. Работа словно Волшебство.

"Если возьмешь любую деятельность, любое искусство, любую

дисциплину, любую квалификацию - принять ее, и нажать на нее до упора, надавить до предела, где она еще не была, давить чтобы края ребер затрещали, то ты окажешься в царстве волшебства".

Том Робинс (р.1936) Писатель.

Как так случается, что человек, который родился в полной нищете, начинает с нуля, и не имеет полноценного образования идет дальше остальных, становиться президентом или знаменитостью, или строит империю и становиться одним из самых богатых людей в мире? И как так получается, что два человека начинают одну и туже карьеру, и карьера одного идет вверх, его сопровождает большой успех, в то время как второй топчет землю на месте, как бы не старался? **Недостающим звеном к успеху является благодарность,** потому что в соответствии с законом Притяжения мы должны быть благодарны за то что притягиваем успех. **Таким образом, без благодарности невозможно иметь постоянный успех.**

Чтобы привлечь успех или увеличить хорошего в работе, привлечь возможности, продвигаться по службе, зарабатывать деньги, вырабатывать блестящие идеи, чтобы было вдохновение и удовлетворение, важно быть благодарным за работу. **Чем больше благодарности вы имеете, тем больше дано будет!** И вы должны быть благодарны идеям, чтобы они увеличивались в вашей жизни, **вы должны быть благодарны за те что у вас уже есть!**

"Тот кто имеет благодарность (за работу) дано будет и приумножиться, а кто не имеет благодарность (за работу), потеряет даже то, что имел"

Когда вы благодарны за работу, вы автоматически делаете больше, и когда вы делаете больше, вы увеличиваете деньги и успех, который возвращается к вам. Если вы не благодарны за работу, вы автоматически теряете ее. Когда вы делаете меньше, уменьшается и все что к вам приходит, и следовательно вы будете несчастливы на ней, и никогда не сможете дать больше, чем нужно, ваша работа будет стагнироваться и в конечном итоге ухудшиться, что может повлечь и ее потерю. Помни: **тот кто не имеет благодарности, потеряет даже то, что имел.**

Сумма вашей благодарности пропорциональна сумме того, что вы получите. Сумма которую вы получаете, есть та сумма которую вы отдали!

Если у вас есть компания, стоимость вашего бизнеса будет увеличиваться или уменьшаться в соответствии с действиями Вашей Благодарности. Чем больше вы благодарны за ваш бизнес, вашим клиентам и сотрудникам, тем больше бизнес будет расти и увеличиваться. Когда

владельцы бизнеса останавливаются быть благодарными, признательность заметно уменьшается, и бизнес идет вниз.

Если вы родитель, и ваша работа заботиться о детях и управлять домом, посмотрите на вещи, чтобы быть благодарными за это время в вашей жизни. Часто всего один раз в жизни есть такое время, и когда вы благодарны за это время, вы сможете привлечь **больше поддержки, больше помощи, больше прекрасных моментов и больше счастья.**

Вы должны любить свою работу таковой, какая она есть, и быть взволнованны когда идете на нее, и не должны соглашаться на меньшее. Если у вас не возникает такого чувства на нынешней работе, и если эта работа не вашей мечты, первое что вы должны сделать, чтобы получить такую работу, отдать благодарность за ту работу, которую вы имеете.

Сегодня, представьте что у вас есть невидимые менеджера, чья работа заключается, чтобы вести учет мыслей и чувств у вас, о вашей работе.

Представьте, что ваши менеджеры следуют за вами везде, куда бы вы не пошли, у них наготове ручки и блокноты. Каждый раз, когда вы что-нибудь подумаете о своей работе, менеджер делает заметку. **Ваша задача, найти как можно больше вещей, за которые вы можете быть благодарны в конце дня, тогда ваши менеджеры будут иметь большой список вещей за которые вы благодарны.** Чем длиннее список, тем больше волшебства ваши невидимые менеджеры могут принести вам, и для денег, и для возможностей, и для удовольствия.

Подумайте обо всем, за что вы благодарны вашей работе. Для начала подумайте о том, что у вас действительно **есть Работа!** Подумайте о том, сколько людей являются безработными, которые хотят иметь работу. Подумайте о времени, и о предметах которые его экономят, такие как телефоны, принтеры, интернет и компьютеры. Подумайте о людях, с которыми вы работаете, и то что вы с ними дружите. Подумайте о тех людях, которые делают вашу работу легче, это такие как регистраторы, помощники, курьеры. **Подумайте как хорошо вы себя чувствуете, когда получаете зарплату,** и подумайте о любимых аспектах вашей работы.

Ваши невидимые менеджеры сделают записи каждый раз, когда вы найдете то, за что вы благодарны:

Я так благодарен за что?

Чем **глубже ваша благодарность,** тем отчетливее видят ее ваши менеджеры, и тем **легче им начать волшебные дела,** для вашей работы, и тем **больше волшебства случиться.** Вполне возможно, что вы за один день создадите столько благодарности, что увидите как обстоятельства

резко улучшаться. **Удача - это не дело случая. Она - волшебная сила благодарности работе!**

Если **практика Работа словно Волшебство** пришлась на выходные, или на то время когда вы не работаете, переходите к практике следующего дня, а позже вернитесь и проделайте данную практику, когда вернетесь на работу.

Волшебная практика №6. Работа словно Волшебство.

1. **Повторите шаги от 1 до 3 Волшебной Практики №1 - Подсчет Вашего Благословения:** Составьте список из 10 вещей, за которые вы благодарны. Напишите почему вы благодарны. Перечитайте список, и закончив очередное благоговение говорите: **"Благодарю, Благодарю, Благодарю",** и почувствуйте на сколько это возможно, Благодарность.

2. **В то время, когда вы на работе, представьте, что у вас есть невидимые менеджера, которые делают заметки, каждый раз когда думаете о своей работе, найдите**

то за что вы можете быть благодарным. Ваша сегодняшняя задача, найти так много вещей, сколько вообще возможно, за что можно быть благодарным.

3. Записывайте каждый раз, когда вы благодарны за что-то:

Я так благодарен за что?

И чувствуйте благодарность на столько на сколько возможно.

4. Перед тем как пойти спать, сожмите "Волшебный камень" в руке, и скажите Волшебные слова Благодарю, за все лучшее что случилась в течении дня.

День 7. Волшебный путь от Негатива.

"Благодарный человек, благодарен при любых обстоятельствах"

Бахаулла (1817-1892) Персидский учредитель веры Бахаи.

Смятение, финансовое давление, отсутствие здоровья или проблемы на работе - **все эти негативные ситуации возникают из-за недостатка благодарности длительный период времени.** Если мы не будем благодарны за каждую вещь в нашей жизни, то будим непреднамеренно принимаем их само собой разумеющимися. **Принятие на веру - основная причина негатива,** потому что когда мы принимаем вещи как должное, мы не отдаем благодарность, и останавливаем приток Волшебства в нашу жизнь. Благодарность будет привлекать в нашу жизнь Волшебство которое будет увеличиться, принятие как данное всегда приводит к снижению жизни.

Вы благодарны за здоровье, когда вам хорошо? Или вы только замечаете его, когда ваше тело болит и вы болеете? Благодарны ли вы

каждый день за работу, или вы начинаете ценить ее когда слышите о предстоящих сокращениях? Вы благодарны за вашу зарплату, каждый раз когда вы ее получаете, или считаете ее чем-то должным? Вы благодарны вашим близким, когда все идет гладко, или вы вспоминаете о них, лишь когда у вас проблемы? Вы благодарны когда ваш автомобиль хорошо работает? Или вспоминаете об нем, только тогда, когда он выходит из строя?

Вы признательны каждому прожитому дню? Или вы воспринимаете жизнь как должное?

Принимая на веру жалобы, негативные мысли и слова вы привлекаете еще больше вещей на которые можно жаловаться!

Если вы жалуетесь на погоду, трафик, вашего боса, супруга, семью, друга, незнакомца, в очереди, на экономику, стоимости чего-либо или компанию обслуживания, вы не благодарны, и вы топите, с каждой жалобой, свою мечту.

Сейчас вы понимаете, что **жалобы, негативные мысли и слова, и принятие как должное останавливает хорошие вещи.** Теперь вы понимаете, что, когда что-то идет не так, вы небыли достаточно благодарны. Невозможно быть хмурым, когда вы благодарны, нельзя критиковать и обвинять, когда вы благодарны. Невозможно чувствовать печаль, или испытывать какие-то отицательные чувства, когда вы благодарны. **А лучшая новость в том, что если у вас есть негативные ситуации в жизни, не займет много времени трансформировать их с помощью благодарности.** Негативная ситуация исчезнет в облаке дыма - словно по Волшебству!

Во-первых, **как бы трудно это ни было, вы должны смотреть на вещи, и быть благодарны за нее в негативной ситуации.** Независимо от того, как плохо обстоят дела, вы всегда можете найти что-то, за что можно быть благодарным, особенно, когда вы знаете, что ваша благодарность будет волшебным образом превращать все негативные обстоятельства. Волт Дисней, который знал об истинной магии жизни, показал нам, как этого достичь в своем фильме «Поллианна».

В Диснеевском фильме 1960 г. «Поллианна», была показана "Игра радости", которая оказала глубокое влияние на меня в детстве. Я играла в "Игру радости" все свое детство и юность. Чтобы играть в эту игру надо искать так много вещей, которым вы можете радоваться, особенно в негативной ситуации. Поиск вещей которым вы рады (или вещей за которые вы благодарны), в негативной ситуации, проявят решения проблемы!

Волт Дисней показал Волшебную силу благодарности в «Поллианне», а тысячу лет назад Будда продемонстрировал способ использования той же Волшебной силы, когда сказал:

"Будьте благодарны! Давайте встанем и поблагодарим за то, что если мы не научились многому, то по крайней мере за то что научились чему-то, а если мы вовсе не научились ни чему, то по крайней мере мы не заболели, если же мы заболели, то хотя бы не

умерли. Поэтому будем благодарны."

Гуатама Будда (около 563 - 483 г. до н.э.) Основатель Буддизма.

Пусть слова Будды будут вашим вдохновением, и сегодня возьмите одну проблему или негативную ситуацию вашей жизни, которую больше всего хотите решить, и **найдите 10 вещей, которым вы благодарны.** Я знаю, что это может быть сложным, но Будда показывает нам способ, при помощи которого можно сделать это. Напишите список из 10 вещей на компьютере, или в журнале благодарности.

Например, ваша проблема: **вы - безработный,** и, несмотря на все усилия, у вас, все еще, нету работы. Чтобы Волшебным образом изменить эту ситуацию, вам надо сконцентрироваться на благодарности в данной ситуации. Вот примеры того, что вы бы могли сказать:

1. **Я так благодарен тому, что имею больше времени проводить со своей семьей в течении этого времени.**

2. **Я благодарен тому, что моя жизнь намного лучше, из-за изобилия свободного времени.**

3. **Я благодарен тому, что у меня большую часть жизни была работа, и за мой жизненный опыт.**

4. **Я искренне благодарен, что я - безработный первый раз в жизни.**

5. **Я благодарен тому, что существуют рабочие места, и новые рабочие места создаются каждый день.**

6. **Я благодарен за все, что узнал при приеме на работу, и при прохождении интервью.**

7. **Я благодарен тому, что у меня есть здоровье, и я могу работать.**

8. **Я благодарен за поддержку моей семьи.**

9. **Я благодарен за все остальное что у меня было, потому что я в нем нуждался.**

10. **Я благодарен тому, что понял насколько важна для меня работа, когда потерял старую.**

В результате благодарности безработного, они будут привлекать различные обстоятельства, и нынешняя ситуация должным и волшебным образом начнет меняться.

Сила благодарности выше, чем любая негативная ситуация, есть неограниченное количество путей, как преобразить негативную ситуацию. Все что нужно сделать - это **практиковать благодарность,** и смотреть как состоится Волшебство благодарности!

Возьмем другой пример: **сын, чьи отношения с отцом не ладятся.** Сын чувствует, что независимо от того, что он делает, он никогда не добьется, чтобы быть достаточно хорошим для своего отца.

1. **Я благодарен тому, что большинство отношений в моей жизни действительно хороши.**

2. **Я благодарен отцу за то, что он так много работал, для того чтобы я мог получить образование, которого у него не было.**

3. **Я благодарен отцу за поддержку семьи в моем детстве, потому что я не имел понятия, то как много потребовалось сил и денег, чтобы сохранить нашу семью.**

4. **Я благодарен отцу за то, что я ходил в секцию по бейсболу каждую субботу, когда был ребенком.**

5. **Я благодарю за то, что отец ко мне сейчас не так жесток, как когда-то в прошлом.**

6. **Я благодарю за то, что отец столько заботился обо мне, так как было бы совсем трудно, если бы он не заботился обо мне.**

7. **Я благодарен тому, что из-за моих отношений с отцом, я научился жалеть и понимать своих детей.**

8. **Я благодарен тому, что мой отец показал мне насколько важна поддержка в повышении счастья и уверенности у детей.**

9. **Я благодарен тому, когда смеюсь со своим отцом. Некоторые людям так и не удалось сделать это, потому что у них не было отца. И те, кто потерял своего отца, никогда не будут иметь счастье смеяться со своим отцом.**

10. **Я так искренне благодарен, что у меня есть отец, потому что на фоне трудного времени, были и хорошие времена, а в них - хорошие времена с моим отцом.**

В результате искреннего чувства благодарности сына к отцу, он изменит свое отношение к лучшему. Он изменит то что он думает и чувствует по отношению к своему отцу, и это сразу же сменит то, что он привлек от своего отца. Хотя сын был благодарен в своем уме, в энергетическом и квантовом уровнях, благодарность сына будет иметь влияние на отца. При условии, что он сохранит свою благодарность, по закону притяжения, сын должен получить гораздо лучшие обстоятельства с отцом, и их отношения должны начать улучшаться.

Помните, что можно проследить свою работу, по тому как вы себя чувствуете. Вы должны чувствовать себя намного лучше, после практики благодарности. Первые свидетельства о Волшебной силе благодарности являются ваши чувства, поэтому, когда вы действительно себя чувствуете лучше, вы знаете - ситуация улучшается; а решение - сосредоточивайте благодарность на проблеме, пока не почувствуете себя лучше внутри, тогда вы увидите свою волшебную работу в окружающем мире.

Когда будите писать список, убедитесь, что написали каждую из 10 вещей, за которые вы благодарны, следующим образом:

Я так благодарен за

Или,

Я искренне благодарен за

И заканчивайте фразу тем, за что вы благодарны. Можно так же использовать способ Уолта Дистея, если вам будет легче:

Я так рад, потому что

И закончите тем, за что вы рады.

После того, как вы перечислите 10 вещей, за которые вы благодарны, закончите практику Магический Путь от Негатива в письменном виде:

Благодарю, Благодарю, благодарю, за идеальное разрешение.

И сегодня, посмотрите, можете ли вы прожить хоть один день не сказав ничего отрицательного. Скорее всего, это для вас проблема, но все же постарайтесь. Существует важная причина почему нельзя говорить ничего отрицательного. **Негатив и жалобы приносят больше таких же вещей.** И если вы знаете, что говорите, вы можете остановить и изменить последствия того, что хотите сказать. **Вот что волшебным образом изменит вашу жизнь.** Если вы заметили что думаете или говорите что-то негативное, немедленно остановитесь и скажите:

Но я очень благодарен за

Закончите предложение тем за что вы действительно благодарны - всем чем угодно. Возьмите этот волшебный спасательный круг с вами, и хватайтесь за него, всякий раз, когда вам нужно.

И если небольшая проблема или ситуация возникнет в будущем, не забудьте положить угли благодарности, прежде чем разгорится огонь. В то же время вы разожжете Волшебство!

Волшебная практика №7. Волшебный путь от Негатива.

1. **Повторите шаги от 1 до 3 Волшебной Практики №1 - Подсчет Вашего Благословения: Составьте список из 10 вещей, за которые вы благодарны: напишите почему вы благодарны. Перечитайте список, и**

закончив очередное благоговение говорите: "Благодарю, Благодарю, Благодарю" , и почувствуйте на сколько это возможно, Благодарность.

2. Выберите одну проблему или негативную ситуацию в жизни, которую больше всего хотите изменить.

3. Перечислите 10 вещей, которым вы благодарны в этой негативной ситуации.

4. В конце списка напишите:

Благодарю, Благодарю, Благодарю за идеальное разрешение.

5. Просто посмотрите, что можно получить, уже завтра, ничего не говоря плохого сегодня. Используйте, если надо, Волшебный спасательный круг. Если надо, остановитесь и скажите:

Но я благодарен за

6. Перед тем как пойти спать, сожмите "Волшебный камень" в руке, и скажите Волшебные слова Благодарю, за все лучшее что случилась в течении дня.

День 8. Волшебный ингредиент.

"Тот кто благодарен сердцем, у того всегда пир"

В.Д.Кэмирон (1879-1953) Журналист и Бизнесмен.

Благодарить за пищу перед едой - это древняя традиция, на протяжении тысяч лет, и начало берет у египтян. С быстрым темпом жизни в 21 веке, благодарите за еду чаще, чем раньше. И при помощи простого акта еды и питья, возможно увеличить Волшебство благодарности в геометрической прогрессии!

Подумайте о времени, когда по настоящему были голодны, вы помните, что не могли думать ни о чем другом, и не могли нормально функционировать, ваш организм чувствовал себя слабым, вы вероятнее всего, начинали дрожать, ваш ум затуманивался, и вы чувствовали усталость. Все это может произойти после всего нескольких часов без еды! **Вам нужна пища, чтобы жить, думать и чувствовать себя хорошо, а потому, есть много поводов быть благодарным за еду.**

Чтобы чувствовать еще больше благодарности за еду, подумайте о всех тех, кто помогал вам добыть еду на ваш стол. Ваши свежие овощи и фрукты сажали производители, и выращивали, непрерывно поливая, защищая их в течении месяцев, пока они не были готовы к уборке урожая. Далее - сборщики, упаковщики и дистрибьюторы, транспортировщики, которые ездят на большие расстояния днем и ночью, и все они работают в полной гармонии, чтобы каждый фрукт и овощ прибыл свежим.

Подумайте о тех кто выращивает животных, рыбаках, дояров, производителей кофе и чай, и всех компаний упаковщиков, которые

работают неустанно, чтобы производить пищу, которую мы едим. Производство продуктов питания в мире, является захватывающим оркестром, который звучит каждый день, и даже непостижимо как все работает, только подумайте о том количестве людей, вовлеченных в мировое производство продовольствия, поддержание мирового продовольствия и напитков, поставки в магазины, рестораны, супермаркеты, кафе, самолеты, школы, больницы и в каждый дом на планете.

Еда - дар! Подарок природы, ибо не было бы ни чего, если бы природа не поставляла почву, питательные вещества и воду, для того чтобы можно было выращивать продукты. Без воды не было бы никакой пищи, растительной, животной или человеческой жизни. Мы используем воду, для того чтобы приготовить еду, выращивать пищу, поддерживать наши сады, поддерживать нашу личную гигиену, поддерживать каждое транспортное средство, поддерживает больницы, топливодобычу, обрабатывающую промышленность, транспортировку, строительство наших дорог, пошив одежды и каждого потребителя продуктов и бытовой техники на планете, из нее делают пластик, стекло, металл, делают лекарства, и строят дома, а так же все другие здания. Вода поддерживает жизнь в нашем организме. **Вода, Вода, Вода, Слався Вода!**

"Если есть Волшебство, на этой планете, оно находиться в Воде!"

Лорейн Исли (1907 - 1977) Антрополог и писатель о Науки Природы.

Где бы мы были без пищи и воды? Нас бы точно не было здесь. Никого из наших друзей и семьи не было здесь. У нас бы не было сегодня и завтра. Но мы находимся на этой прекрасной планете вместе, живя радостной жизнью, потому что есть дары природы - **пища и вода!** Скажите простые Волшебные слово - **Благодарю** - прежде чем съесть или выпить что-нибудь, выразить акт признательности и благодарности за чудо пищи и воды.

Есть невероятная вещь, когда вы благодарны за пищу и воду, она не просто влияет на вашу жизнь, ваша благодарность также влияет на голод. Если бы достаточное количество людей чувствовали благодарность за пищу и воду, то это была бы реальная помощь людям, которые голодают и в большой нужде. По закону Притяжения и закону Ньютона, о действие и противодействии - **действия благодарных масс должна произвести равную по массе реакцию, которая может изменить обстоятельства нехватки продовольствия и воды, для каждого человека на планете.**

Кроме того, ваша благодарность за пищу и воду будет поддерживать Волшебство в вашей жизни, и будет ткать своей славной золотой нитью

все, что вам дорого, все, что вы любите, все о чем мечтали.

В древности люди верили, что когда благословляли пищу и воду, она очищалась, т.к. она была благословлена, и когда мы смотрим на теории и открытия, которые сделали квантовые физики, такие как эффект наблюдателя, древние может быть были и правы. Эффект наблюдателя, в квантовой физике, относятся к изменениям материи если на нее просто смотреть. Представьте себе, что фокусировка благодарности на вашей еде и напитках, изменяет их энергетическую структуру, и очищает их так, что все что вы потребляете в конечном счете было бы эффектом благосостояния вашего тела!

Один из способов испытать благодарность вместе с едой и напитками, **это насладиться тем, что вы едите и пьете.** Когда вы смакуете пищу и напитки, вы оцениваете и свою благодарность. В качестве эксперимента, в следующий раз, когда вы принимаете пищу или пьете любую жидкость, сосредоточьтесь на вкусе пищи или жидкости во рту, прежде чем проглотить. Вы поймете, что когда вы сосредоточены на еде или напитке, и смакуете его вкус, кажется что он взрывается. Эта ваша энергия внимания и благодарности мгновенно усиливают вкус!

Прежде тем, как съесть или выпить что-нибудь сегодня, всякий раз, когда вы собираетесь съесть еду, фрукт или перекусить, или выпить что-нибудь, включая воду, воспользуйтесь моментом, чтобы рассмотреть то, что вы собираетесь съесть и скажите волшебные слова - **БЛАГОДАРЮ!** И, если можно, наслаждайтесь каждым глотком, сконцентрируйтесь на вкусе, это поможет вам чувствовать себя гораздо более благодарным.

Вы так же можете попробовать и то, что я делаю, что мне помогает быть благодарной. Когда я говорю Благодарю, я машу пальцем над едой и питьем, как будто я окропляю ее волшебным компонентом! Можно так же представить, если это вам поможет, что у вас есть солонка с волшебной солью, и что вы "Солите" вашу пищу этой волшебной солью, прежде чем съесть и выпить.

Если вы забыли сказать Благодарю перед тем как съесть или выпить что-либо, то закройте глаза, вернитесь за секунду или за две, до того момента, как вы съели, и скажите волшебное слово. Если вы забыли быть благодарным несколько раз в день, попробуйте повторите практику завтра. Вы не можете позволить себе пропустить хотя бы один день вашей благодарности - ваши мечты зависят от этого!

Быть благодарным за простые вещи в жизни, такие как вода и пища является одним из самых глубоких выражений благодарности, и когда вы почувствуете степень благодарности, вы увидите как случается

Волшебство.

Волшебная практика №8. Волшебный ингредиент.

1. **Повторите шаги от 1 до 3 Волшебной Практики №1 - Посдсчет Вашего Благословения:** Составьте список из 10 вещей, за которые вы благодарны. Напешите почему вы благодарны. Перечитайте список, и закончив очередное благоговение говорите: "Благодарю, Благодарю, Благодарю", и почувствуйте на сколько это возможно, Благодарность.

2. Перед тем, как съесть или выпить чего-нибудь, воспользуйтесь моментом, чтобы посмотреть на то, что вы собираетесь съесть или выпит, и про себя или вслух, говорите волшебные слова - **СПАСИБО!** Если хотите, то можете посыпать волшебной солью ваши продукты и напитки.

3. Перед тем как пойти спать, сожмите "Волшебный камень" в руке, и скажите Волшебные слова Благодарю, за все лучшее что случилась в течении дня.

День 9 - Магнит для Денег.

Волшебство напоминания.

Помните, что всякий раз, когда вы пропустите день практики, **вы должны вернуться на 3 дня назад, и начать оттуда.** Так же помните, что все это вы делаете не на благо следствиям - чтобы иметь больше изобилия, вы это делаете, чтобы чувствовать благодарность. Не Считайте Свои Благословения только для отмашки, чтобы просто сделать это, или у вас просто нет времени, таким образом оно не будет работать с такой большой энергией, и результаты окажутся не очень. Запомните, **чем больше вы благодарны, тем больше вы будите получать.**

"Только с благодарностью жизнь становиться богаче"

Дитрих Бонхеффер (1906-1945) Лютеранский пастор.

Благодарные богаты, а бедные жалуются - вот то золотое правило всей жизни, будь то здоровье, работа, отношение, или деньги. Чем больше благодарны, вы можете быть за деньги, которые есть у вас, если даже у вас их не так много, тем больше богатства вы будете получать. А чем больше вы жалуетесь о деньгах, тем беднее становитесь.

Волшебная практика сегодня окажется одной из самых больших причин, почему люди жалуются на деньги в процессе благодарности, и поэтому она имеет двойную силу, чтобы изменить обстоятельства, вам надо **заменить жалобы,** которые делают вас беднее, **на благодарность,** которая принесет вам богатство.

Большинство думают, что они не жалуются на деньги, но если случается нехватка их, они начинают жаловаться, причем **не осознано.** Жалобы проходят через мысли, а так же слова, а большинство не знают

большинство мыслей в своей голове. Любые жалобы, негатив, ревность или беспокойные мысли и слова связанные с деньгами **создают сознание бедности.** А, самые большие жалобы, наступают тогда, когда деньги должны быть отданы.

Если у вас недостаточно денег, оплачивать счета может быть одной из самых трудных для вас вещей. Это может быть подобно большому потоку счетов, если есть деньги, то вы их оплачиваете. Но если вы жалуетесь на счета, то вы в действительности жалуетесь на деньги, **и эти жалобы держат вас в бедности.**

Если у вас не хватает денег, последнее, что вы сделаете, это почувствуете благодарность за счета, но на самом деле это именно то, что вам нужно сделать, чтобы привлечь больше денег в вашу жизнь. Чтобы иметь богатую жизнь, вы должны быть благодарны за все, что связанно с деньгами, и быть благодарным счетам, а не ненавидеть их. Вы должны делать прямо противоположное; **вы получаете товары и услуги, а вместе с ними получаете счета, следовательно надо быть им благодарными.** Это простая вещь, но она будет иметь монументальное влияние на деньги во всей вашей жизни. **Вы в буквальном смысле станете магнитом для денег!**

Прежде чем вы будите благодарны за счет, думайте о том, **сколько вы выиграли от товара или услуги, которую вы за этот счет получили.** Если это плата за аренду или ипотеку, будьте благодарны за дом, в котором живете. Только так вы можете жить в нем! Что если не было такого понятия, как кредитные учреждения или арендные компании? Большинство из нас жили бы на улице, так что благодарите кредитные учреждения или

арендодателю, потому что они сделали возможным жить в доме или квартире.

Если вы платите за газ или электричество, думайте о нагреве или охлаждении, которое вы получили: горячий душ, а так же любой прибор, который использует эти два вида энергий, при использовании. Если вы платите за интернет или телефон, представьте насколько тяжела была бы жизнь, если надо было бы идти на неизвестно далекие расстояния, чтобы поговорить с людьми в отдельности. Подумайте о том, сколько раз вы были в состоянии поговорить с семьей или друзьями, отправлять и получать электронную почту, или получать услуги через них. Все эти услуги на кончиках ваших пальцев, так что будьте благодарны за счета, и будьте благодарны, что компании доверяют вам, предоставляя услуги, прежде чем вы заплатите за них.

С тех пор, как я открыла для себя Волшебную силу благодарности, я

пишу слова **"Спасибо за счет"** на каждом счете, который получаю, и еще ни разу не пропустила. По началу, когда у меня не было денег, чтобы оплатить счета, я по-прежнему использовала Волшебную силу благодарности, а вместо того, писала **"Спасибо за деньги".** Потом, когда у меня появились деньги, чтобы оплатить его, я добавила - **"Спасибо за счет".**

Сегодня сделайте то же самое, что делала я. Возьмите любой неоплаченный счет, который у вас есть, и напишите на нем **"Спасибо за деньги", и чувствуйте благодарность деньгам, которыми вы оплатите счет, вне зависимости есть они у вас или нет.** Если вы принимаете и оплачиваете счет онлайн, то когда вы получаете такой счет, направьте его себе на электронную почту, и напишите в строке "Предмет оплаты" жирным шрифтом **"СПАСИБО ЗА ДЕНЬГИ".**

После того, как вы оплатите 10 счетов, напишите поперек них слова **"Спасибо за Счет".** И когда вы пишите благодарность, чувствуйте ее за то что у вас есть деньги оплатить счет. **Чем больше вы будете испытывать благодарность за счет, тем больше будете волшебным образом примагничивать деньги!**

С этого дня, сделайте это вашей регулярной практикой, чтобы всякий раз, когда вы оплачиваете счета, вы быстренько думаете о полученной услуге за которую вы получили счет, и напишите прям на нем **"Спасибо за счет".** А если у вас нету денег, чтобы оплатить счет, используйте магнитную силу благодарности, и напиши на нем **"Спасибо за деньги" и чувствуйте как будто говорите, Благодарю, за то что у меня есть деньги, чтобы оплатить счет!**

Чувство благодарности за деньги, которые вы платите, гарантированно вернет к вам их. Благодарность как магнитная золотая нить прикрепленная к вашим деньгам, поэтому когда вы платите деньги, они всегда возвращаются, иногда в равной степени, иногда в десятки, а то и в сотни раз больше. **Обилие возвращенных денег, зависит не от того сколько денег вы отдаете, а от того сколько вы даете благодарности.** Вы можете иметь столько благодарности, когда оплачиваете счет в 50 долларов, что он можете принести к вам сотни долларов.

Магическая практика №9 - Магнит для денег.

1. Повторите шаги от 1 до 3 Волшебной Практики №1 - Подсчет Вашего Благословения: Составьте список из 10 вещей, за которые вы благодарны. Напишете почему вы благодарны. Перечитайте список, и закончив очередное благоговение говорите: **"Благодарю, Благодарю, Благодарю"** , и почувствуйте на сколько это возможно, Благодарность.

2. Возьмите любой текущий неоплаченный счет, который есть у вас, и используйте Волшебную силу благодарности, и напишите на каждой из них:

"Благодарю за деньги".

Прочувствуйте благодарность за деньги, которыми оплатите счет, вне зависимости есть они у вас или нет.

3. Возьмите 10 счетов которые вы оплатили в прошлом, и напишите поперек каждого из них, волшебные слова:

"Спасибо за счет".

Почувствуйте себя по-настоящему благодарным, что у вас были деньги, чтобы оплатить эти счета!

4. Перед тем как пойти спать, сожмите "Волшебный камень" в руке, и скажите Волшебные слова Благодарю, за все лучшее что случилась в течении дня.

День 10. Магическая Пыль для Всего.

"Нет более актуального долга, чем благодарность"

Святой Амвросий (340 - 397 г. н.э.) Богослов и католический епископ.

Древние учения говорят: «что мы даем другому лицу с полным сердцем, возвращается к нам с троицей», Так что, будьте благодарны, и скажите другому лицу спасибо за все, что вы от них получили. Это очень важно, для улучшения вашей жизни!

Благодарность - это мощная энергия, и так, на кого бы вы не направили энергию благодарности она вернется к вам. Если вы думаете что энергия благодарности похожа на сверкающую Волшебную Пыль, то вы правы. Когда вы выражаете благодарность другому в обмен за то, что получили от них, вы буквально окропляете их волшебной пылью! Мощная положительная энергия волшебной пыли достигает и влияет на того, кому вы ее посылаете.

Большинство из нас вступают в контакт с множеством людей ежедневно: по телефону, через электронную почту, или лицом к лицу на работе, в магазинах, ресторанах, лифтах, автобусах или поездах; и во многом людям которые вступили с нами в контакт, **заслуживают нашей благодарности,** потому что мы получаем что-то от них.

Подумайте о тех людях, с которыми вы сталкиваетесь в обычный день, которые предоставляют вам услугу, к примеру тех, кто работает в магазинах или ресторанах, водителем автобуса или такси, люди, которые обслуживают клиентов, уборщики, и сотрудники на вашей работе. Люди которые работают в обслуживании, отдавая себя, чтобы служить вам, и вы получаете от них свои услуги. **Если вы не говорите Благодарю в обмен**

за услугу, то вы не благодарны, и вы останавливаете то хорошее, которое хочет влиться в вашу жизнь.

Подумайте о тех, работниках, **которых вы не видите,** которые обслуживают безопасность, или те которые поддерживают коммунальные услуги, такие как газ, электричество, воду и наши дороги.

Подумайте о тех, **кто делает нашу жизнь чище:** кто убирает наши улицы, общественные туалеты, подъезды, поезда, автобусы, самолеты, больницы, рестораны, супермаркеты и офисы. Вы не можете лично поблагодарить их всех, но вы можете послать им всем волшебную пыль, говоря благодарю, когда проходите мимо их работы. Вы можете быть благодарны, когда сидите за чистым столом, или идете по чистому тротуару, или по полированному полу.

Сидя в ресторане или кафе, посыпайте волшебной пылью, **говоря спасибо каждому человеку,** который обслуживает вас. Тому кто чистит ваш стол, тому кто дает меню, тому кто принимает заказ, наполняет стакан водой, приносит еду, убирает со стола, дает вам счет, дает вам сдачу, не забудьте сказать: **«БЛАГОДАРЮ»,** каждый раз. Если вы в магазине или супермаркете, то не забудьте сказать: **«БЛАГОДАРЮ»,** человеку, который тебя обслуживает, и человеку который кладет ваши продукты в пакет.

Если вы путешествуете на самолете, посылайте волшебную пыль, сказав: **«БЛАГОДАРЮ»,** людям в регистрации, людям которые обеспечивают безопасность, людям, которые проверяют билеты, людям на борту и в кабине экипажа, которые приветствуют вас, когда вы входите в самолет. Во время полета, говорите: **«БЛАГОДАРЮ»,** каждый раз, когда вас обслуживают. Когда приносят напитки и еду, или убирают тарелки, или мусор.

Авиакомпания благодарит вас за полет, командир благодарит вас, и экипаж благодарит вас, так сделайте тоже самое, и поблагодарите их, когда покидаете самолет. И каждый раз, когда взлетаете и садитесь в пункте назначения, скажите: **«БЛАГОДАРЮ»,** ибо вы можете летать - **это же настоящее чудо!**

Будьте благодарны тем людям, которые помогают вам в работе, являются они тех. служащими, конструкторами, регистраторами, работниками столовой, уборщики, люди, которые обслуживают клиентов, или любой другой ваш коллега по работе. Магической пыли всем им, по средствам: **«БЛАГОДАРЮ!»** Все они делают вам услуги, и они заслуживают благодарность в ответ.

Продавцы, официанты и официантки очень много работают, чтобы служить людям. Они выбрали работу, чтобы служить другим людям, а

публичное служение означает, что нужно встречать разных людей с разными настроениями, в том числе и тех, кто неблагодарен. В следующий раз, когда кто-то будет обслуживать вас, помните о том, что этот человек - **драгоценный ребенок для своих родителей; незаменимый брат или сестра, отец или мать, для своих детей; и любимый и обожаемый партнер или друг; и они заслуживают вашей доброты и терпения.**

Иногда вы можете столкнуться с человеком на службе, который ведет себя грубо по отношению к вам, или не уделяет вам внимание, которое кажется вы заслуживаете. В таких ситуациях быть благодарным более сложно, **но ваша благодарность не может зависеть от поведения другого человека.** Выбирай - **быть благодарным несмотря ни на что!** Выбери Волшебство в своей жизни несмотря не на что! Вот что поможет вам: **Вы же не знаете, какие трудности у него были до встречи с вами. У него, может быть плохое настроение из-за того, что только потерял близкого человека, или разрушился брак, или у него отчаянье, и это переломная точка в его жизни.** А ваша благодарность и доброта, может быть самая Волшебная вещь, которая с ним случилась сегодня.

"Будь добр со всеми, кого ты встречаешь, особенно если у них тяжелая борьба"

Филон Александрийский (около 20 г. до н.э. - 50 г. н.э.) Философ

Если вы благодарите кого-нибудь по телефону за ее или его помощь, не говорите просто: "Благодарю", **вместо этого скажите причину, по которой благодарны.** Например: **"Благодарю за вашу помощь"** , **"Благодарю за выход из-за затруднительного положения"** , **"Благодарю, что вы предоставили мне так много вашего драгоценного времени"** . Вы возможно будете поражены, ответом другого человека, когда будете делать такую простую вещь, потому что они будут чувствовать искренность. Когда говорите "Благодарю" кому-нибудь в лицо, **смотрите в глаза.** Они не будут чувствовать свою благодарность, и не получат волшебную пыль, пока вы не посмотрите прямо на них. Вы упустили возможность помочь этому человеку, и изменить свою жизнь, если скажите: **«БЛАГОДАРЮ» в воздух, или глядя вниз,** или когда "весите" на своем телефоне, потому что вы будете не искренны, при этом.

Пару лет назад я была в магазине, покупала подарок для сестры. Менеджер, который обслуживал меня, выслушал меня, а затем отправился на поиски идеального подарка, как будто это для его сестры! После менеджер протянул красиво упакованный подарок, и мне позвонили. Я закончила разговор, когда уже подходила к двери магазина, и вдруг нерешительное чувство охватило меня. Я сразу же вернулась к менеджеру,

который обслуживал меня, и поблагодарила его, сказав не просто: **"БЛАГОДАРЮ"** , но и указала все причины, по которым ему благодарна, и насколько я ценю все то, что он для меня сделал. **Я осыпала его волшебной пылью благодарности!** Его глаза наполнились слезами, и на его лице образовалась самая большая улыбка, из тех которую я видела.

Каждое действие действительно **имеет свое противодействие.** Это означает, то что когда вы говорите: «БЛАГОДАРЮ» другому человеку, человек будет чувствовать это, и вы не только сделаете другого человека чуточку счастливее, но и ваша благодарность наполнит вас неописуемым счастьем.

Я не использую Волшебную пыль только для обслуживающего персонала, **я использую ее везде.** Когда я говорю до свиданье моей дочери, прежде чем она уедет к себе домой, я чувствую благодарность за то чтобы она приехала к себе домой благополучно, я машу пальцами в воздухе, и представляю, как окропляю ее машину **Волшебной Пылью.** Иногда я посыпаю Волшебной Пылью свой компьютер, прежде чем начинаю новый проект, или посылаю Волшебную Пыль вперед, прежде чем пойду в магазин, что бы что-нибудь купить или искать. Моя дочь использует Волшебную Пыль, когда едит за рулем, и если она видит другого водителя, который превысил скорость, она посылает ему Волшебную Пыль, чтобы он чувствовал себя лучше, и был в безопасности.

Сегодня возьмите **Волшебную Пыль с собой,** и посылайте на всех людей которые работают. Ищите любую возможность, можете посыпать Волшебной пылью всех, сказав: **«Благодарю».** Скажите: **"Благодарю"** как минимум 10 людям которые выполняют для вас различные услуги. Не имеет значения, если вы не можете сказать в лицо, **вы можете мысленно поблагодарить тех людей, из услуг которых вы получаете прибыль.**

Волшебная пыль все равно их достигнет. В качестве примера, мысленно говорите:

"Я очень благодарен уборщикам, которые работают в ранние часы утра, очищая наши улицы от мусора каждый день. Я никогда не думал о том, как я благодарен за эту услугу, которая осуществляется сама собой, каждый день. БЛАГОДАРЮ"

Волшебная практика №10. Магическая пыль для всего.

1. **Повторите шаги от 1 до 3 Волшебной Практики №1 - Подсчет Вашего Благословения:** Составьте список из 10 вещей, за которые вы благодарны. Напишите почему вы благодарны. Перечитайте список, и закончив очередное благоговение говорите: **"Благодарю, Благодарю, Благодарю"** , и почувствуйте на сколько это возможно, Благодарность.

2. Сегодня, посыпьте волшебной пылью **10 человек,** которые выполняют услуги, если вы воспользовались услугой, поблагодари их прямо или косвенно, мысленно признай их и поблагодари. **Почувствуйте благодарность, за проделанную ими работу!**

3. Перед тем как пойти спать, сожмите "Волшебный камень" в руке, и скажите Волшебные слова Благодарю, за все лучшее что случилась в течении дня.

4. **Прочитайте завтрашнюю практику сегодня, потому что 11-ый день начнется прямо тогда, когда вы проснетесь.**

День 11 - Волшебное утро.

ПРОЧИТАТЬ ПРЕЖДЕ ЧЕМ ИДТИ СПАТЬ

"Когда просыпаетесь утром, думайте что это привилегия - привилегия жить, думать,

любить".

Марк Аврелий (121 - 180) Римский император.

Самый легкий и простой способ убедиться, что ваш день будет наполнен Волшебством - **полностью заполнить утро благодарностью.** Как только вы включите Благодарность утром, вы будете чувствовать и видеть ее волшебные преимущества в течении целого дня.

Каждое утро наполнено возможностями для благодарности, не медлите, не берите паузу, **как только проснулись, благодарите все что вы делаете.** Еще плюс в утреней благодарности - замена зловредных и негативных мыслей, которые наносят вред, которых вы даже и не осознаете. Когда ум сосредоточен на том, за что поблагодарить, негативу в мозгу не найдется места. После этого, вы войдете в новый день чувствуя себя гораздо лучше, счастливее и увереннее, вы будете ожидать что предстоящий день будет великим, и вот тогда вы точно увидите **ВОЛШЕБСТВО,** которое будет происходить прямо у вас на глазах!

Когда вы проснулись в новом дню, прежде чем что-либо сделать, скажите волшебные слова: **«Благодарю».** Скажите: **«спасибо»,** за то, что вы живы, и вам дан еще один день жизни. **Ваша жизнь - ДАР, каждый день - ПОДАРОК,** и это немыслимо, что мы не замечаем этого. Если вы думаете, что новый день, не такое уж большое дело, то попробуйте хоть раз отсутствовать в нем! Не имеет значения, как сонно вы себя чувствуете, или вас разбудила тревога о работе, или вы спали в течении всех выходных; в момент, когда вы просыпаетесь, говорите волшебные слова: **«БЛАГОДАРЮ, за новый замечательный день в моей жизни.»**

Скажи: **«БЛАГОДАРЮ»** своему сну, или хорошей ночи, которую вы получили. Вам посчастливилось спать в кровати, с постельным бельем и

подушкой! «**БЛАГОДАРЮ!»,** когда ваши ноги коснулись земли. **«БЛАГОДАРЮ!»,** когда принимаете туалет. Можете ли вы включить кран и почувствовать свежую, чистую воду? - **«БЛАГОДАРЮ!»** Представьте всех людей, которые вырыли окопы, и заложили трубы, через всю страну, до вашего города, и по всем улицам до вашего дома, и вот теперь вы просто включаете кран, и получаете замечательную, чистую, горячую воду. **«СПАСИБО!»** Когда вы достаете зубную щетку и зубную пасту - **«СПАСИБО!» -** без них ваш день бы начинался не так приятно. **«СПАСИБО»** за полотенца, мыло, зеркало, и за все в вашей ванне, что вы используете, что заставляет вас чувствовать себя свежим, проснуться, и быть готовым к новому дню.

"Я всегда был в восторге от перспектив нового дня, новой попытки, и большого количества начал, эта великое волшебство - ожидания утра"

И.Б.Пресли (1894-1984) Писатель и драматург.

Сделайте сегодняшний день отличным можно простым концентрированием на благодарности; **придайте Волшебство утру.** С момента когда вы открываете глаза, до момента пока вы не стали одевать туфли, или не приведете себя в порядок - говорите волшебные слова: **«БЛАГОДАРЮ»,** за все чем вы пользуетесь и трогаете. Не имеет значения, если вы не принимаете душ с утра, или одеваетесь первым же делом, вы все равно можете использовать эту замечательную практику - Волшебное утро, и применить ее даже к самому рутинному утру. Если вы просыпаетесь и кушаете завтрак, а затем касаетесь и используете вещи, говорите волшебные слова: **«БЛАГОДАРЮ».** Скажите: **«СПАСИБО»** за ваш кофе, чай, фруктовый сок и завтрак. Они делают ваше утро таким приятным, и придают вам энергии на весь день. Будьте благодарны за кухонную технику, которую используете, для того чтобы приготовить завтрак - холодильник, плита, духовка, тостер, кофеварка или чайник.

Каждый день я говорю: **«Благодарю»,** когда одна моя нога касается пола, и опять **«БЛАГОДАРЮ»,** когда моя вторая нога коснется пола, так уже обе ноги стоят на полу, а я уже сказала: **«БЛАГОДАРЮ»** 2 раза. Когда я иду к ванной, я говорю Волшебные слова - **БЛАГОДАРЮ** - говорю, каждый раз когда прикасаюсь к каждой вещи в моей ванной. И к тому времени когда я уже одета, и готова начать день, я чувствую себя такой **СЧАСТЛИВОЙ,** что даже хочется прыгать от радости. И когда я чувствую **СЧАСТЬЕ,** я знаю, что благодарность моя сработала, и я гарантированно буду иметь **ВОЛШЕБНЫЙ** день. И на протяжении всего дня, я действительно чувствую, что у меня есть волшебная сила, которая течет во

мне, **потому что случается одна хорошая вещь за другой.** И тогда я еще больше благодарна, что усиливает Волшебство, и еще более удивительные вещи происходят. Вам знакомы дни, когда кажется, что все идет вам прямо в руки? Вот это самое и произойдет, когда выполните практику **ВОЛШЕБНОЕ УТРО!**

Магическая практика 11. ВОЛШЕБНОЕ УТРО

1. Как только вы проснетесь в но**«Благодарю**»вом дню, сразу сделайте одну вещь - скажите волшебное слово: **"БЛАГОДАРЮ".**

2. Самого того момента, как откроете глаза, говорите: **«БЛАГОДАРЮ»,** за все что вы трогаете и пользуетесь.

3. **Повторите шаги от 1 до 3 Волшебной Практики №1 - Подсчет Вашего Благословения:** Составьте список из 10 вещей, за которые вы благодарны. Напешите почему вы благодарны. Перечитайте список, и закончив очередное благоговение говорите: **"Благодарю, Благодарю, Благодарю",** и почувствуйте на сколько это возможно, Благодарность.

4. Перед тем как пойти спать, сожмите "Волшебный камень" в руке, и скажите Волшебные слова: **«Благодарю»,** за все лучшее что случилась в течении дня.

День 12 - Замечательные люди которые изменили нашу жизнь.

"Порой наш собственный свет гаснет, а потом вновь возгорается от искры другого человека. Каждый из нас имеет основание думать с глубокой благодарностью о тех, кто

разжег пламя внутри нас".

Альберт Швейцер (1875-1965) Нобелевский Лауреат Мира, Медицинский миссионер и

философ.

Каждый из нас получал помощь, или подсказку от других людей в определенное время нашей жизни, когда мы нуждались в ней. Иногда другой человек меняет ход нашей жизни через поддержку, руководство, или просто из-за того, что оказался во время в нужном месте. Но жизнь продолжается, и мы склонны забывать о тех временах, когда один человек коснулся нас, и поменял нашу жизнь. Иногда вы даже не понимаете, что человек произвел на вас влияние, но в будущем, когда оглянитесь назад на свою жизнь, и поймете, что один конкретный человек сыграл решающую роль, и **ВОЛШЕБНО изменил направление нашей жизни к лучшему.**

Этот человек, возможно, был учителем или тренером, дядей или тетей, братом или сестрой, или другой член семьи. Он, возможно, познакомил вас с вашей "второй половинкой" или привил интерес к самой большой страсти в вашей жизни. Может это тот, кого вы даже не знаете, и они появились в

вашей жизни на очень короткий срок, и сделали добро, которое коснулась вас до глубины души.

Моя бабушка привила любовь к книгам по кулинарии, и сельской местности. **Она поделилась своими любимыми вещами со мной, и они тоже затронули мою душу, и изменил ход моей жизни.** Приготовление пищи - моя страсть вот уже более 20 лет, любовь к книгам привела меня к тому, что я стала писателем, а любовь к сельской местности - к тому, где я живу.

Моя бабушка, так же, сильно наказывала мне, чтобы я говорила: **«СПАСИБО».** В то время я думала, что она просто учила меня быть вежливой. Это было то, что я поняла последним - **она учила меня говорить волшебные слова - этот величайший дар, который дала когда-либо мне бабушка.** Ее уже нет в живых, но все равно, я по-прежнему благодарна ей за огромный вклад в мою жизнь, который изменил ход моей жизни. **«СПАСИБО, БАБУШКА6»**

Сегодня вы будите думать о всех тех людях, которые повлияли на вашу жизнь. Найдите тихое место, где-нибудь в течении дня, такое чтобы можно сесть и подумать о тех необыкновенных людях, которые изменили вашу жизнь. Если их несколько, работайте по очереди - вспоминайте одного за одним, и говорите в слух, как будто он присутствует пред вами, по какой причине вы ему благодарны, **расскажите причины, и как они повлияли на вашу жизнь.**

Убедитесь, что вы поступаете так, со многими такими людьми в течении одной сессии, поскольку это поднимет ваше чувство благодарности на гораздо высокий уровень. Если растянуть практику на целый день, вы не будите чувствовать столько благодарности, и не получите такие **ВОСХИТИТЕЛЬНЫЕ результаты.**

Вот пример того, что можете сказать:

Сара, я хочу поблагодарить тебя, за то что вы подсказали мне, что надо прислушиваться к своему сердцу. Я была потеряна, перестала замечать дни, а ваши слова тронули меня, и подняли из отчаянья. Из-за того, что ты сказала, я нашла в себе мужество следовать за своей мечтой, и я переехала во Францию для работы в качестве ученика шеф-повара. Я живу своей мечтой, и не могу быть еще счастливей. Все это из-за того, что ты мне сказала. Благодарю тебя, Сара!

Очень важно говорить причины, почему вы благодарны. И вы не можете сказать слишком много. Вместо этого, чем больше вы говорите, тем больше вы чувствуете, тем более удивительные вещи случаются. Вы увидите как ВОЛШЕБСТВО ворвется в вашу жизнь по мере выполнения

практики; она - один из самых мощных актов благодарности, который вы выполняли когда-либо.

Если вы не в состоянии говорить в слух, можно написать так, как будто вы пишите письмо.

Когда закончите практику, вы будите ощутите огромную разницу в том как чувствуете себя. Свидетельство того, что благодарность начала работать - это чувство счастье6 Второе свидетельство силы - в том что вы притягиваете удивительные вещи. И как будто, и этого мало, чувства счастья привлекает еще больше удивительных вещей, а вещи - счастье. Это волшебство жизни, это магическая сила благодарности6

Волшебная практика 12. Люди которые изменили нашу жизнь.

1. **Повторите шаги от 1 до 3 Волшебной Практики №1 - Подсчет Вашего Благословения:** Составьте список из 10 вещей, за которые вы благодарны. Напишите почему вы благодарны. Перечитайте список, и закончив очередное благоговение говорите: **"Благодарю, Благодарю, Благодарю"** , и почувствуйте на сколько это возможно, Благодарность.

2. Найди тихое место в течении дня, и составь список из 3 людей, которым вы благодарны, из тех кто изменил вашу жизнь.

3. Работайте по списку, один за другим, и говорите вслух каждому, за что вы благодарны им, и как именно они повлияли на ход вашей жизни.

4. Перед тем как пойти спать, сожмите "Волшебный камень" в руке, и скажите Волшебные слова Благодарю, за все лучшее что случилась в течении дня.

День 13 — Мечты сбываются.

"Истесанный ковер самолет - воображение"

Норман Винцет Пилл (1898 - 1993) Писатель

Если вы практикуете волшебные практики из-за дня в день, вы уже построили некий фундамент, практикуя благодарность за все, что вы получили, или продолжаете получать в жизни. **Но сегодня радостный день, потому что вы собираетесь начать использовать магическую силу благодарности, для свершения ваших желаний!**

Сотни родовых культур на протяжении веков традиционно воздавали благодарность за то, что они хотят, **прежде чем получат это;** создавали сложные церемонии, тем самым вкладывали энергию в благодарности. Египтяне праздновали наводнение Нила, еще с древних времен, для поддержания постоянного потока воды в реке; американские индейцы и австралийские аборигены вызывали дождь танцами; различные африканские племена исполняли обряды для охоты, прежде чем отправятся

на нее; и очень характерны молитвы в каждой культуре и религии - **благодарить до получения желаемого.**

Закон притяжения гласит: **"Подобное притягивает подобное",** значит вы должны сформировать в своем сознании образ или изображения того, чего хотите. Тогда, чтобы привлечь ваше желание, вы должны ощущать, как будто оно уже твое, и чувствовать себя подобно тому, как бы вы себя чувствовали, когда имели то что хотели. Самый простой метод - **быть благодарным за то, что хотите, прежде чем получите.** Если вам никогда не приходила эта идея в голову, то прежде чем использовать ее, примите то что имеете. Сами слова в священном писании обещают нам это:

"тому кто имеет благодарность (в настоящее время), дано будет (будущее время)."

Благодарность - это то, что вы должны иметь **УЖЕ,** а не то что вы сделаете нечто хорошее, когда получите. Большинство благодарны после получения, чего-нибудь хорошего, но чтобы все наши желания сбылись, и изменили всю нашу жизнь, наполнив ее богатством в каждой области, **вы должны быть благодарны ДО и ПОСЛЕ.**

По средствам искренней благодарности за желание выданное заранее, вы сразу же сформируете образ в сознании, и ощутите что, то что вы владеете желаемым, вы почувствуете как будто оно уже ваше, и тем самым наполните всего себя чувством. **Если вы будите усиливать воображение и чувства, вы будите получать ваши желания.** Вы не будите знать как его получили, и это не ваша работа, выяснять это. Вы же не пытаетесь выяснить, как гравитация держит вас на земле, когда гуляете, неправда ли? Вы доверяете, и знаете, что когда вы идете на прогулку, закон всемирного тяготения будет держать вас твердо на земле. Кроме того, вы должны знать, что, **когда вы благодарны за то, что вы хотите получить, оно волшебным образом будет дано вам,** потому что это Универсальный закон.

Чего вы больше всего хотите прямо сейчас?

В начале книги я просила, чтобы вы получили действительные понятия, о том, чего хотите в каждой сфере жизни (если вы не сделали этого раньше, сделайте сейчас). Возьмите этот список, и выберите 10 конечных желания, для сегодняшней Волшебной практики. Вы можете выбрать эти 10 желаний из разных сфер жизни: деньги, здоровье, дом, отношения, или может хотите изменить работу или привлечь успех. **Будьте очень четки и конкретны в том, чего хотите,** так что бы вы смогли увидеть изменения которые волшебным образом случатся, благодаря этой практике. Представьте, что вы даете **волшебный список желаний**

Вселенной, и это правда, при помощи закона притяжения, это то что вы и делаете.

Сядьте за компьютер или с ручкой и журналом, и создайте отдельный список вашего десятка желаний, следующим образом - **как будто вы их получили:**

Спасибо, Спасибо, Спасибо вам за . И заполняете бланк с вашим

желанием, как будто вы его получили. Например:

Спасибо, Спасибо, Спасибо за высокую оценку моих результатов на экзамене, которые помогли мне поступить в тот колледж, в который хотел!

Спасибо, Спасибо, Спасибо за хорошие новости, о том, что у нас будет ребенок!

Спасибо, Спасибо, Спасибо за дом нашей мечты, в котором имеется все, что мы хотели, вплоть до самой малой детали!

Спасибо, Спасибо, Спасибо за удивительный телефонный разговор с отцом, который улучшил наши отношения!

Спасибо, Спасибо, Спасибо за медицинские результаты, которые показывают, что я снова здоров!

Спасибо, Спасибо, Спасибо за неожиданные деньги, которые я получил, и точно такую сумму которую мне не хватало для турне по Европе!

Спасибо, Спасибо, Спасибо за удвоение продаж в этом месяце!

Спасибо, Спасибо, Спасибо за идеи, которые подали нам клиенты!

Тройная благодарение в начале - мощь, потому что она уводит страхи в сторону, и увеличивает фокус внимания на благодарности. Сказать: **«Спасибо»** три раза, так же является магической формулой, потому что это математическое число всех новых творений во Вселенной. Например нужен один мужчина и одна женщина, что бы сотворился ребенок. Мужчина, женщина и ребенок - всего три единицы - завершение создания нового. То же правило трех относиться к созданию всего во Вселенной, в том числе и созданию ваших желаний, и по этому, когда вы говорите: **«Благодарю»** три раза подряд, вы используете магическое число творения, и секретная формула Волшебства!

Второй шаг сделать все ваши желания былью - **включить себя в ваше желание,** что наполнит его еще большей благодарностью. Вы можете проделать второй этап, когда пишите список, или когда написали список, или в любое время в течении дня.

Чтобы насытить каждое ваше желание благодарностью, начинайте с первого желания в вашем списке, и с помощью воображения нужно

увидеть как **уже получили желаемое,** и ответьте на следующие вопросы:

1. **Какие эмоции вы ощущаете, когда получили ваши желание?**

2. **Кому первому вы рассказали, об том что вы получили, и кто он был?**

3. Что первым делом вы сделаете, когда получите желание? Представляйте все на столько реально, на сколько это возможно.

Наконец, перечитайте каждое желание, и **подчеркните волшебные слова, БЛАГОДАРЮ,** и прочувствуйте их на столько сильно, на сколько можете.

Переходите ко второму желанию в списке, и выполните те же действия с каждым желанием, пока они все не закончатся. Посвятите по крайней мере одну минуту на каждое желание.

Если вы хотите сделать что-то, что действительно мощно и весело, так сделайте **Волшебную Доску (Доску Желаний).** Выберите картинки и прикрепите их к доске, и повести доску там, где **часто будите видеть ее.** Поместите волшебные слова: **«БЛАГОДАРЮ, БЛАГОДАРЮ, БЛАГОДАРЮ»** крупным жирным шрифтом, на доске. Если у вас есть семья, то можете создать Волшебную Доску всеми членами, потому что дети очень любят делать ее! Представьте себе, что Волшебная Доска является по истине Волшебной. Ваша дальнейшая благодарность, будет заряжать ее.

Волшебная практика № 13. Мечты Сбываются.

1. **Повторите шаги от 1 до 3 Волшебной Практики №1 - Подсчет Вашего Благословения:** Составьте список из 10 вещей, за которые вы благодарны. Напишете почему вы благодарны. Перечитайте список, и закончив очередное благоговение говорите: **"Благодарю, Благодарю, Благодарю",** и почувствуйте на сколько это возможно, Благодарность.

2. Сядьте за компьютер или с ручкой и бумажкой, и перечислите ваши 10 желаний. Напишите: **«БЛАГОДАРЮ»** три раза, прежде чем каждое из них, как будто вы уже получили его. Например: **Спасибо, Спасибо, Спасибо** ваше желание

3. Какую вы первую вещь сделаете, как только получите желаемое? Включите себя в картинку так подробно, насколько можете.

4. И, под конец, перечитайте желания, и **подчеркните, волшебные слова благодарности,** и постарайтесь прочувствовать их на столько, на сколько можете.

5. Если пожелаете, то создайте Доску Желаний. Вырежьте картинки и прикрепите их к вашей Доске, и положите ее на видное место. Напишите на доске: **«БЛАГОДАРЮ, БЛАГОДАРЮ, БЛАГОДАРЮ»** крупным

шрифтом вверху.

6. Перед тем как пойти спать, сожмите "Волшебный камень" в руке, и скажите Волшебные слова Благодарю, за все лучшее что случилась в течении дня.

День 14. - Волшебный День.

"Намерение облаченное в слова обладает волшебной силой"

Д.Чопра (р.1946). Доктор и Писатель

Чтобы увидеть и испытать самый волшебный день в своей жизни, **вам нужно быть благодарным за целый день, прежде чем пережить его!** Просто продумайте планы на день, и скажите волшебные слова благодарности, для каждого из них, за долго до того, как вы их сделаете. Это простая практика, которая не займет много времени, но изменения которые произойдут - **НЕВЕРОЯТНЫ.** Будучи благодарным за свой новый день, вы заранее создаете ВОЛШЕБЫНЙ ДЕНЬ по закону притяжения, **когда вы благодарите за дела, которые идут хорошо, вы должны получить дела, которые идут хорошо!**

Если вы не верите, что у вас есть силы, чтобы повлиять на обстоятельства своего дня так резко, то подумайте о времени, когда вы просыпаетесь сварливым или в плохом настроении. Вы отправляетесь в совой новый день, и одно за другим идет не так, пока к концу дня, вы не восклицаете, что у вас был чертовски плохой день. Такое впечатление, что он произошел случайно. Но единственная причина - **это то что вы взяли с собой плохое настроение с утра,** которое и послужило причиной каждой неприятности целого дня.

Даже то, что вы проснулись в плохом настроении не случайность, ибо это означает, что вы пошли спать, думая о чем-то негативно, возможно, даже неосознанно. Вот та причина, по которой вы ежедневно перед сном выполняете практику Волшебного камня. Она нужна, чтобы вы ложились спать в хорошем настроении. Практики **Волшебного камня** в конце дня и **Подсчет Вашего Благословения** утром задают вам хорошее настроение на день, прежде чем вы войдете в него.

Чтобы был Волшебный День, вы должны чувствовать себя хорошо. Я не знаю ничего, кроме благодарности, которая **гарантирует перемену к хорошему настроению, практически мгновенно.**

Независимо от ваших планов на сегодняшний день, будь то путешествия, встречи, проектные работы, обед, занятия спортом, посещение химчистки, занятия спортом, поход в театр, встреча с другом, йога, уборка дома, поход в школу, или покупка продуктов, создайте свой волшебный день сказав слова благодарности: **«Благодарю»,** - для каждого

дела. **Благодарите, что оно идет хорошо - перед тем как вы его свершили!** Если вы пишите ежедневные списки своих дел, то напишите на против каждого слова благодарности. Неважно практикуете вы в уме, или на бумаге, самое главное, чтобы вы чувствовали что результат каждой деятельности получилось лучше, чем можно было вообразить.

Используйте благодарность заранее, пред тем как случиться Волшебный день, и она уничтожит неожиданные проблемы или трудности, прежде чем они произойдут. Чем чаще вы будете использовать эту Волшебную практику, тем лучше станут дни; от самой маленькой вещи до самой главной - все станет лучше в жизни. Ухабистый день сгладиться, а в место разочарования и беспокойства, которые происходят ежедневно, дни наполняться Волшебством, и будет казаться, что все Волшебным образом идет само собой, по пути наименьшего сопротивления, без волнений, без напряжения, и с большой радостью.

Когда я начала использовать благодарность, для того чтобы создать свой Волшебный день, я решила благодарить заранее за события дня, особенно за те что мне не нравились. Одна из таких вещей - поход в супермаркет. В начале дня я сказала волшебные слова: **"Спасибо за легких и радостный поход в супермаркет".** Я понятия не имела, как поездка в супермаркет может быть легкой и радостной, на я чувствовала, такую благодарность за такой исход, как только могла.

Результатом было то, что я получила место для парковки прямо у двери. Затем я столкнулась с двумя друзьями. Одного я не видела в течении длительного времени, и мы собрались на обед после покупок. Второй друг, с которым я столкнулась, рассказал мне о удивительном и недорогом чистом доме, именно о каком я мечтала. В супермаркете, куда бы я не посмотрела, видела то что было нужно мне, все было в наличии и на полках, когда я подходила к кассам, открылась новая касса, и продавец сигнализировал мне об этом. После того, как продавец пропустил все продукты, он спросил: **"Нужно ли вам немного батареек?"** - а это был единственный пункт, о котором я забыла! **Моя поездка была не легкой и радостной, а ВОЛШЕБНОЙ!!!**

Эта практика займет всего несколько минут утром, чтобы выразить признательность ВОЛШЕБНОМУ ДНЮ, говорите БЛАГОДАРЮ за события в своей жизни заранее, и весь день преобразится.

Практикуйте практику Волшебного Дня, когда вы проснулись, либо прежде чем встать с постели, или когда вы принимаете душ или одеваетесь, **думайте о своих планах на день, и благодарите за каждое дело, что справитесь с ним блестяще.** Убедитесь в том, что вы проделываете эту

Волшебную практику в начале рабочего дня и за один раз. Через ваш ум, прогоните все планы которые у вас на утро, потом на день, затем на вечер, и так до сна. Пред каждой работой говорите слова благодарности, и представьте, что вы говорите: **«СПАСИБО»,** в конце дня, и вы безмерно благодарны, потому что действительно день прошел **БЛЕСТЯЩЕ.**

"Спасибо за невероятно успешную работу", "Спасибо за удивительные результаты телефонного звонка","Спасибо за блестящий день на работе", "Спасибо за захватывающий вид спорта", "Спасибо за легкую уборку", "Спасибо за удивительную ночь с друзьями", "Спасибо за удивительную энергию которую я получил, от тренировки", "Спасибо за лучшею семейную встречу".

Практика является более мощной, если можете сказать волшебные слова благодарности в слух, но если вы не в состоянии этого сделать, то можете и про себя.

После того, как вы закончите использовать Волшебную силу благодарности за каждую задачу и события дня, закончите практику, сказав: **"И спасибо за все хорошие новсти, приходящие ко мне сегодня".** Непременно, каждое утро, когда я заканчиваю благодарить за все предстоящие дела, я благодарю за все хорошие новости, которые придут ко мне сегодня. В результате, я начала получать огромное количество хороших новостей, которых раньше не получала. Каждый раз, когда я получаю еще одну хорошую новость, я особенно взволнована и благодарна, что получила ее, а затем еще более лучшие новости начинают приходить. Если вы хотите получать более хорошие новости, то просто следуйте по моим стопам.

Волшебная практика 14. Волшебный День.

1. Повторите шаги от 1 до 3 Волшебной Практики №1 - Подсчет Вашего Благословения: Составьте список из 10 вещей, за которые вы благодарны. Напешите почему вы благодарны. Перечитайте список, и закончив очередное благоговение говорите: "Благодарю, Благодарю, Благодарю", и почувствуйте на сколько это возможно,

Благодарность.

2. В первой половине дня проработайте весь ваш путь в уме, в рамках ваших планов, вплоть до самого сна. С каждой новом планом или событием, говорите волшебные слова благодарности, за то, что все прошло замечательно. Представьте, что вы говорите: **«Благодарю»** в конце дня, и вы безмерно благодарны, потому что он прошел отлично.

3. После того как вы закончили быть благодарны за все события за день, закончите Волшебную практику, сказав: **"И СПАСИБО за хорошие новости, которые ко мне приходят!"**

4. Перед тем как пойти спать, сожмите "Волшебный камень" в руке, и скажите Волшебные слова: **«Благодарю»,** за все лучшее что случилась в течении дня.

День 15. Волшебство исцеления ваших отношений.

Если у вас есть трудные или разорванные отношения, которые разбили сердце, или вы держите обиду или чувствуете вину по отношению к другому человеку — все это можно изменить по средствам благодарности. **Благодарность волшебным образом улучшит любые трудные отношения,** и не важно, кто является другим лицом: муж или жена, брат или сестра, сын или дочка, партнер, начальник, бизнес-клиент, коллега по работе, зять или теща, родители, друзья или соседи.

Когда мы сталкиваемся с трудностями или сложной ситуацией в отношениях, почти всегда, мы не благодарны другому человеку. Вместо этого, мы заняты обвинениями другого, за проблемы, которые мы имеем с ним, а это означает отсутствие благодарности. Вина никогда не будет делать отношения лучше, и она никогда не сделает вашу жизнь лучше. В самом деле, **чем больше вините, тем хуже отношения получаете, и тем хуже ваша жизнь становиться.**

Будь то нынешние отношения или прошлые, если вы питаете плохие чувства по отношению к другому человеку, практика благодарности позволит устранить эти чувства. Почему вы хотите, чтобы ушли дурные чувства по отношению к другому?

"Держание гнева, подобно держанию горящего угля с намерением бросить его в кого-то,

но ожоги получишь ты".

Гуатама Будда (около 563 - 483 г. до н.э.) Основатель буддизма.

Плохие чувства по отношению к другому человеку сжигает вас и вашу жизнь, но благодарность будет устранять их!

Например, если у вас есть экс-партнер, с которым вы связаны через ваших детей, и отношение с ним нехорошие, то посмотрите на лица своих детей, и поймите, что они не были бы живы, если бы не было вашего экс-партнера. **Жизнь ваших детей - один из ценнейших подарков, который у вас есть.** Посмотрите на ваших детей, и благодарите вашего бывшего партнера за свою жизнь каждый день! Так же, как миру и гармонии в отношениях, на вашем примере вы будите учить своих детей величайшему инструменту для их жизни - **благодарности.**

Или, вы страдаете от разбитого сердца или горя из-за того что отношения закончились, используйте волшебную силу благодарности, чтобы превратить вашу боль. **Благодарность волшебным образом**

преобразовывает эмоциональную боль в исцеление и счастье, быстрее, чем все остальное, и история моих родителей, является прекрасным примером тому.

Мои мать и отец влюбились в друг друга с первого взгляда. С того момента, когда они встречались, они были действительно благодарны за возможность быть друг с другом, и у них был самая красивая свадьбы, которую я видела.

Сегодняшняя Волшебная практика - вы собираетесь смотреть на горячий уголь, который тлеет в вашей жизни, и в буквальном смысле - **превратить его в золото по средствам благодарности!** Выберите одну трудную проблему или разорванные отношения, которые хотите улучшить. Не имеет значения, является ли человек в настоящие время на горизонте вашей жизни, или вы его давно не видели.

Сядьте и сделайте список из 10 вещей, за которые вы будете благодарны человеку, которого вы выбрали. Вернитесь назад в отношения, и напишите великие дела человека, или то что вы получили от отношений с этим человеком. Самый простой способ сделать это - вспомнить как было пока отношения не испортились или закончились. Если отношения никогда не были хорошими, то подумайте о любых хороших качествах в человеке, потому что они есть.

Данная Волшебная практика не о том, кто прав, кто виноват. Независимо от того, что вы чувствуете, что кто-то сделал вам, не зависимо от того что кто-то чего-то не сказал или не сделал, вы можете Волшебным образом исцелить отношения, и вам не нужно другого человека для того, чтобы исцелить отношения.

Золото существует во всех отношениях, даже тяжелых, и вы должны найти это золото. Как если бы вы копали и обнаружили золотой слиток, так же запишите то золото которое вы обнаружите, обращаясь по имени, и высказывая почему вы благодарны:

Имя тебе я благодарен за Что? .

1. Павел, я так благодарна, за наше проведенное вместе время. До того как наш брак распался, я многому научилась, я стала гораздо мудрее сегодня, и использую то, что узнала от нашего брака во многих сферах моей жизни сегодня.

2. Павел, я благодарна, за все что ты сделал, чтобы сохранить наш брак, потому что 10 лет семейной жизни означает, что ты пытался.

3. Павел, я благодарна за наших детей. Радость которую я получаю от них, не могла бы быть без тебя.

4. Павел, я благодарна за работу и долгие часы, которые ты потратил

для поддержки нашей семьи, в то время как я была дома, заботясь о наших детях. Это с обоих сторон большая ответственность, так что спасибо.

5. Павел, я благодарна тебе за драгоценные моменты, которые были у меня с нашими детьми, когда они росли. Я видела как наши дети начали говорить и ходить в первый раз, и я знаю, что у тебя не было такой возможности.

6. Павел, я благодарна тебе за поддержку, когда у меня были трудные времена или утраты.

7. Павел, я благодарна тебе, когда я была больна, и ты делал все возможное, чтобы позаботиться обо мне и детях.

8. Павел, я благодарна тебе, за хорошие времена, которые мы провели, и у нас были деньги.

9. Павел, я благодарна, что ты хочешь продолжать быть отцом нашим детям.

10. Павел, я благодарна за твою поддержку и время, которое ты тратишь на наших детей. Я знаю, что они значат много для тебя, так же как для меня.

К тому времени, как вы закончите свой благодарственный список из 10 вещей, вы должны чувствовать себя намного лучше, думая о человеке и отношениями. **Конечная точка, которую вы хотите достичь - это отсутствие плохих чувств по отношению к человеку, потому что именно ваша жизнь страдает от этих чувств.** Каждые отношения разные, и если будет необходимо, вы можете повторить эту Волшебную практику в течении нескольких дней, пока вы не дойдете до высшей точки, в которой вы больше не испытываете плохих чувств по отношению к человеку.

Если вы используете волшебную силу благодарности, чтобы улучшить текущие отношения, вы увидите, отношения начнут меняться чудесным образом, прям у вас на глазах. **Нужен всего один человек, чтобы Волшебным образом изменить отношения через благодарность, но этот человек получит преимущество за всю свою жизнь.**

Если вы выбрали отношения прошлого, где вы уже не находитесь в контакте с человеком, вы будете чувствовать как мир и счастье наполняют вас, и в тоже время увидите, как другие отношения Волшебным образом изменяются.

В будущем, если отношения становятся сложнее, не забывайте использовать эту Волшебную практику немедля. Тем самым вы остановите трудности, прежде чем они вырастут, а вместе с этим увеличиться волшебство в отношениях!

Волшебная практика 15. Волшебство исцеления ваших

отношений.

1. **Повторите шаги от 1 до 3 Волшебной Практики №1 - Подсчет Вашего Благословения:** Составьте список из 10 вещей, за которые вы благодарны. Напешите почему вы благодарны. Перечитайте список, и закончив очередное благоговение говорите: **"Благодарю, Благодарю, Благодарю",** и почувствуйте на сколько это возможно, Благодарность.

2. Выберите одни трудные, проблемные или разорванные отношения, которые хотите улучшить.

3. Сядьте и сделайте письменный список из 10 вещей, за которые вы будете благодарны человеку, которого вы выбрали. Запишите это следующим образом:

Имя благодарен за что?

4. Перед тем как пойти спать, сожмите "Волшебный камень" в руке, и скажите Волшебные слова Благодарю, за все лучшее что случилась в течении дня.

День 16. Волшебство и чудеса в области здоровья.

"Чудеса не противоречат законам природы. Они противоречат лишь нашим

представлениям об этих законах"

Августин Блаженный (354 - 430) Богослов и католический епископ.

Мы должны чувствовать себя здоровыми, энергичными и полными радости от счастья большую часть времени, потому что, мы имеем право полноценного здоровья по рождению. В действительности, многие люди не чувствуют себя так. Многие люди имеют дела с заболеваниями, проблемами с функционированием своего тела, или страдают от приступов депрессии и др. психических расстройств, которые являются меньшим, чем полноценное здоровье.

Благодарность - один из самых быстрых способов, которых я знаю, волшебным образом начать испытывать полноценное здоровье, в уме и теле. Все чудеса исцеления, которые мы видим, просто результат полноценного здоровья, по средствам которого организм мгновенно восстанавливается и пополняется, там где было меньше, чем полноценное и совершенное здоровье. Если вы не верите, что благодарность творит чудеса, то прочитайте некоторые из тысяч писем с нашего сайта: www.thesecret.tv/stories

Как показали многочисленные исследования Волшебная сила благодарности увеличивает естественный поток здоровья души и тела, и помогает исцелиться быстрее. Волшебная сила благодарности работает рука об руку при хорошем телесном уходе, питании и медицинской

помощи.

Когда есть какая-то болезнь или плохое состояние тела, то понятно, что вы можете иметь негативные чувства по этому поводу - беспокойство, фрустрация или страх. Но наличие негативных свойств от болезни, ни как не восстанавливают здоровье. На самом деле, они даже имеет обратный эффект - еще больше снижают здоровье. **Для увеличения здоровья, вам вам нужно заменить негативные чувства на хорошие и благодарность** - это самый простой способ.

Многие люди также неудовлетворенны мыслями и чувствами о своей внешности. К сожалению, те мысли и чувства также уменьшают Волшебный поток здоровья. Если, в вашем теле, чего-то не нравиться. Подумайте вот об чем. По закону притяжения, **жалобы о вашем теле принесут лишь больше проблем, для жалоб,** и так жалобы о вашем теле ставят риск здоровью.

"Тот кто не имеет благодарность (для здоровья и тела), потеряет и то что имел" "Тот, кто имеет благодарность (для здоровья и тела), дано будет и приумножается"

Вы можете быть больны или нездоровы сейчас, или даже иметь сильные боли, но если вы читаете эти слова, продолжайте получать дар здоровья. Может быть сложно получить чувство благодарности, когда вы больны, или имеете боль, **но даже малейшая благодарность поможет увеличить Волшебный приток здоровья для тела.**

Практика сегодня, волшебна и чудесна, и разработана, чтобы значительно увеличить ваше здоровье и счастье. И мы собираемся показать 3 шаговый подход для ускорения результата.

Шаг 1: Здоровье, которое вы получили (прошлое)

Подумайте о том, крепком здоровье которое вы получили на протяжении всего детства, отрочества и взрослой жизни. Подумайте о том времени, когда вы чувствовали себя полным энергии, и вы были счастливы. Вспомните три отдельных момента в жизни, когда чувствовали себя на вершине мира, говорите волшебные слова: **«Благодарю»** за те времена. Если вы мысленно вернетесь в свое детство, то вспомнить 3 момента будет очень легко.

Шаг 2: Здоровье, которое вы продолжаете получать (настоящее)

Подумайте о здоровье, которое вы продолжаете получать, и чувствуйте благодарность за все органы, системы и физические ощущения, которые в настоящее время работают хорошо в теле. Подумайте о ваших руках, ногах, глазах, ушах, печени, почки, мозге или сердце. Выберите 5 функций вашего тела, которые хорошо работают, и один за другим скажите им волшебные

слова: **«БЛАГОДАРЮ»** каждому из них.

Шаг 3: Здоровье, которое вы хотите получить (будущее)

Нужно выбрать одну вещь, которую вы хотите улучшить в вашем теле, для Волшебной практики, сегодня, но мы собираемся использовать Волшебную Силу Благодарности очень специфическим способом. Подумайте об идеальном состоянии того, чего вы хотите улучшить. **Когда вы благодарите за идеальное состояние, вы ставите в движение получение идеального состояния.**

Очень часто, человек с диагнозом какой-либо болезни, не только будет говорить о ней, но и будет ее исследовать, собирать информацию о ней, каковы возможны ухудшения и каковы самые страшные результаты. Другими словами, они концентрируют все свое внимание на заболевании. Но закон Притяжения говорит, что так болезнь не уйдет, если сосредоточить внимание на ней, так возможно только усилить болезнь. Вместо этого мы должны делать диаметрально обратное, и сосредоточиться на идеальном здоровье для той области нашего тела, которая плохо себя чувствует, и отдать все мысли и чувства этому. **Благодарность за идеальное состояние любой части нашего тела мощно использует наши мысли и чувства в месте, так что мы намагнитим его к нам - одним махом!**

Потратьте одну минуту, и визуализируйте себя в сцене где у вас идеальное здоровье, состояние вашего тела, для той части, которую вы хотите. И, как вы мысленно увидите, каким вы хотите быть, то благодарите за него, как будто уже получили его.

Поэтому, если вы хотите, чтобы ваши почки восстановили свое здоровье, то благодарите за сильные и здоровые почки, которые отфильтровывают и отсеивают все отходы вашего тела. Если вы хотите Волшебным образом восстановить вашу кровь, будьте благодарны за чистую и здоровую кровь, которая течет и разносит кислород и питательные вещества во все части вашего тела. Если вы хотите Волшебным образом восстановить сердце, благодарите за сильное и здоровое сердце, которое поддерживает благосостояние каждого органа в организме.

Если вы хотите Волшебным образом улучшить свое зрение, то благодарите за отличное зрение. Если вы хотите улучшить свой слух, то благодарите за совершенный слух. Если вы хотите большую гибкость, то благодарите за отличную эластичность и гибкость тела. Если вы хотите изменить свой вес, в первую очередь думайте об идеальном для вас весе, представьте что имеете его уже, и благодарите

за это, как будто вы уже получили его.

Независимо от того, что вы хотите улучшить, в первую очередь представьте себя в идеальном состоянии, а затем благодарите за это идеальное состояние, как будто вы получили это прямо сейчас.

"Истинные целительные силы от любой болезни внутри нас"

Гиппократ (Около 460 - 370 г. до н.э.) Отец западной медицины.

Вы можете отслеживать Волшебство и чудеса с вашим здоровьем практически каждый день, если вам это нужно, или вы можете сделать это несколько раз в день, если вы действительно хотите ускорить Волшебную силу восстановления полного здоровья, или улучшить любой аспект вашего тела. Но очень важно, что всяких раз, когда у вас есть негативные мысли или чувства о текущем состоянии вашего здоровья, **то замените их немедля, визуализируйте себя с идеальным здоровьем, которое хотите, и будьте искренне благодарны, как будто вы уже получили его.**

Волшебная практика 16. Волшебство и чудеса в области здоровья.

1. **Повторите шаги от 1 до 3 Волшебной Практики №1 - Подсчет Вашего Благословения:** Составьте список из 10 вещей, за которые вы благодарны. Напишете почему вы благодарны. Перечитайте список, и закончив очередное благоговение говорите: **"Благодарю, Благодарю, Благодарю",** и почувствуйте на сколько это возможно, Благодарность.

2. Вспомните три отдельных случая за жизнь, когда вы чувствовали себя на вершине мира, и поблагодарите за эти времена.

3. Подумайте о 5 функций тела, которые работают хорошо, и один за другим поблагодарите за каждого из них.

4. Выберите одну вещь в вашем теле или здоровье, которую вы хотите улучшить, и потратьте одну минуту на визуализацию себя в идеальном состоянии. Потом поблагодарите за это идеальное состояние.

5. Перед тем как пойти спать, сожмите "Волшебный камень" в руке, и скажите Волшебные слова Благодарю, за все лучшее что случилась в течении дня.

День 17. Волшебный Чек

"В Волшебной Вселенной случайностей не существует, и не бывает никаких несчастных случаев. Ничего не происходит, пока чья-то воля не захочет"

Уильям С.Берроуз (1914 - 1997) Писатель и поэт

Когда вы направляете Волшебную силу благодарности по отношению к любым отрицательным состояниям, **новые условия мгновенно ликвидируют старые.** Это означает, что когда, вы чувствуете благодарность за деньги больше, чем чувствуете их нехватку, то созданные

новые условия заменяют условия нехватки денег, и Волшебным образом привлечет еще больше денег.

Все плохие чувства по поводу денег толкают деньги **ОТ** вас, и уменьшают количество их в вашей жизни, и каждый раз, когда вы чувствуете плохо по поводу денег: зависть, разочарование, беспокойство или страх, вы уменьшаете их еще больше. Закон притяжения гласит, что **подобное притягивает подобное,** поэтому если вы чувствуете разочарование тем, что у вас недостаток денег, вы будете получать еще больше обстоятельств, которые вас разочаруют, по поводу денег. Если вы будете беспокоиться о них, то вы будете еще больше получать тревожных ситуаций.

Однако, хоть это может быть трудно, вы должны игнорировать сложившуюся ситуацию и любое отсутствие денег, которую вы испытываете в настоящее время, а благодарность является гарантированным способом, чтобы привлечь их. Вы не можете быть благодарны за деньги и в то же время быть разочарованы ими. Вы не можете иметь и благодарные мысли о деньгах, и беспокойные мысли о деньгах. Вы не можете бояться и быть благодарным одновременно. **Когда вы будете благодарны деньгам, вы не только остановите негативные мысли и чувства, но и привлечете мысли и чувства, которые привлекут больше денег к вам!**

Вы уже практикуете благодарность за деньги, которые вы получили и продолжаете получать. Поэтому, прежде чем использовать Волшебную силу благодарности за деньги, которые хотите, вы должны принять различные способы и пути, как деньги или богатства могут прийти в вашу жизнь. Потому что, если вы не благодарны каждый раз, когда богатство и деньги увеличиваются, вы перекрываете изобилие, которое течет к вам.

Деньги могут прийти к вам по средствам получения неожиданного чека, увеличения зарплаты, лотерейного выигрыша, возврата налогов, или непредвиденного подарка. Так же ваши деньги могут увеличиться, когда кто-то другой неожиданно повышает скидки на кофе или ужин, когда вы приобретаете товар, и обнаруживаете, что часть денег за него вернулась, или кто-нибудь дарит вам вещь, которую вы хотели купить. Результат всех этих действий - у вас больше денег! **Поэтому всякий раз, когда возникает подобная ситуация, спроси себя, а не больше ли у меня денег стало?** Потому что, если это произойдет, вы должны быть благодарны за эти деньги, которые вы получили!

Если вы рассказали другу, что собираетесь купить товар, и друг предлагает одолжить его, или дать вам его, потому что он его не

использует; или если вы планируете отправиться в путешествие, и слышите о снижении цен, которое вы в последствии приняли; или ваша кредитная организация снижает процентные ставки; или поставщик услуг предлагает вам гораздо лучший пакет, за те же деньги; **не является ли это то что вы получили деньги?**

Скорее всего, у вас уже было такое в прошлом, и можете ли вы понять, что то что случилось, или не случилось, произошло лишь из-за того, что вы привлекли это. **Но когда благодарность, становиться вашим Образом Жизни, вы привлекаете Волшебство все время!** Многие люди называют это удачей, но это не удача, это Универсальный Закон!

Любое обстоятельство, которое делает результатом то, что у вас больше денег, или получаете что-то, что стоит денег - **все это результат вашей благодарности.** Вы будете чувствовать в себе великую радость, зная, что сделали это именно вы, и когда объедините вашу радость с благодарностью, у вас появиться реальная Волшебная сила, которая будет привлекать все больше и больше изобилия.

Когда я приехала в США несколько лет назад, у меня было лишь 2 чемодана. Я работала в маленькой квартире, с компьютером на коленях. У меня не было машины, и поэтому в основном, я передвигалась пешком. **Но я была благодарна за все:** за возможность быть в США, за свою работу, за маленькую квартиру в которое всего четыре тарелки, четыре ложки, четыре вилки и таким же количеством ножей; была благодарна, за то что могу идти куда захочу; была благодарна стоянке такси, которая была через дорогу. Потом что-то не вероятное случилось - человек, которого я знала, дал мне своего водителя с автомобилем на несколько месяцев. Другой, дал мне компьютер, я жила в самых простых вещах, для выживания, потом вдруг у меня личный водитель и машина! Я была так благодарна, что это дало мне большее. **Вот как происходит Волшебство благодарности.**

Волшебная практика про деньги, показала удивительные результаты многим людям. В конце этой практике вы найдете бланк Волшебного Чека Вселенной, и вы должны будите выписать Волшебный Чек себе. Введите сумму, которую хотите получить, рядом с вашем именем и датой. Выберите определенную сумму, такую что будете чувствовать благодарность тратя ее. **Деньги это средства к тому, что вы хотите, но не конечный результат,** так что если вы просто думаете о деньгах, вы не сможете чувствовать много благодарности. Когда вы чувствуете о полученной вещи, которую вы хотите, и делаете то, что вы действительно хотите делать, вы будите чувствовать себя намного благодарнее, чем если бы вы были благодарны за деньги.

Вы можете скопировать или со сканировать Волшебный чек прям из книги. Так же вы можете получить много пустых чеков по адресу: **www.thesecret.tv/magiccheck.**

Если хотите, то можете начать с маленькой суммы, для первой проверки Волшебного Чека, и после того, как получите маленькую сумму, то можете увеличить объемы следующей проверки. Благодаря тому, что вы начали с маленькой суммы, и когда вы ее получите, вы будете знать, что вы сделали при помощи Волшебной силы благодарности, а следовательно, благодарность и радость которую вы почувствуете, увеличиться, и сделает большие суммы правдоподобными для вас.

После того, как вы заполнили Волшебный Чек, возьми его в руки, и думайте конкретно, что хотите денег. Представьте картину в своем уме, и визуализируйте как вы используете эти деньги, чтобы получить именно то,что хотите, и положите столько волнения и благодарности в него, как можете.

Может вам нужны деньги на новую пару обуви, компьютер или новую кровать; **представьте, как на самом деле покупаете то что хотите в магазине.** Если вы хотите купить в Интернете, то **представьте, как получаете доставку, и чувствуйте волнение и благодарность.** Возможно, вам нужны будут деньги, чтобы поехать за границу, или на высшее образование вашего ребенка, **представьте, что покупаете билет на самолет, или открываете счет на колледж в банке. И чувствуйте, благодарность и счастье, как если бы вы действительно получили это!**

После завершения этих шагов, возьмите свой Волшебный Чек с собой сегодня, или положите его на место, где вы часто будете видеть его. По крайней мере, еще **раза два в течении дня возьмите его в руки, представьте себя на самом деле, покупающим то что вы хотите, и чувствуйте благодарность и возбуждение, как будто вы действительно делаете это.** Если вы хотите, то сделайте более 3 раз в день. Как и любую другую Волшебную практику, но не делайте ее слишком часто.

В конце дня, либо сохраните ваш Волшебный Чек, где он лежал раньше, или положите его на другое видное место, в котором будете видеть его каждый день. Вы можете прикрепить его на зеркало в ванной, на ваш холодильник, положить под Волшебный Камень, в ваш автомобиль, бумажник, или рядом с компьютером. Каждый раз, когда вы видите Волшебный Чек, **чувствуйте как вы получили эти деньги, и будьте благодарны, что можете купить или делать все что угодно.**

Если вы получите деньги за ваш Волшебный Чек, или если вы получите то, на что хотели потратить деньги, при помощи другой

Волшебной практике, **замените чек,** и продолжайте данную практику, так долго, сколько захотите.

Волшебная Практика № 17. Волшебный Чек.

1. **Повторите шаги от 1 до 3 Волшебной Практики №1 - Подсчет Вашего Благословения:** Составьте список из 10 вещей, за которые вы благодарны. Напишите почему вы благодарны. Перечитайте список, и закончив очередное благоговение говорите: **"Благодарю, Благодарю, Благодарю",** и почувствуйте на сколько это возможно, Благодарность.

2. Заполните Волшебный Чек тем количеством денег, который вы хотите получить, наряду с Вашим именем и сегодняшней датой.

3. **Возьмите Волшебный Чек в руки, и представьте себе покупку конкретной вещи,**

на которую вам нужны деньги. Почувствуйте, как вы счастливы и благодарны, когда получаете то что вам нужно.

4. Возьмите Волшебный Чек сегодня с собой, или положите его на место, где будете видеть его часто. По крайней мере, еще два раза, возьмите чек в руки, и представляйте как используете эти деньги на то, что хотите, и чувствуете благодарность за это.

5. В конце дня, положите Волшебный Чек на видное место, где сможете его видеть каждый день. Если вы получите деньги за ваш чек, или если вы получите то на что хотели потратить эти деньги, **замените чек на новый, и повторите шаг с 2 по 4.**

6. Перед тем как пойти спать, сожмите "Волшебный камень" в руке, и скажите Волшебные слова Благодарю, за все лучшее что случилась в течении дня.

P.S.: Правила заполнения Волшебного Чека: В поле ДАТА вписывается точная дата заполнения чека.

В поле ОПЛАТА пишите свои Имя и Фамилию и в белом поле пишем сумму. Сумму необходимо прописывать «комфортную», т.е. только ту сумму денег, которую мысленно можете себе позволить иметь. Исследуйте свои внутренние ощущения, начиная с небольшой суммы и постепенно поднимая планку. Та сумма, на которой Вы почувствуете неудобство, невозможность получения - и есть Ваш предел. Вот его и пишите! Если напишите 1 000 000 долларов, а подсознание будет говорить «Это нереально», Вы не получите эту сумму. В поле ВЫПЛАТА ЗА Вы можете написать на что Вы эти деньги собираетесь потратить или куда вложить.

В поле ПОДПИСЬ напишите «Вселенная»

День 18. Волшебный Лист Дел.

"Мир полон Волшебных вещей, которые ждут чтобы сделать наши умы более острее"

Эден Филлпоттс (1862 - 1960) Писатель и поэт.

В действительности, когда ты думаешь об этом, благодарность является твоим лучшим другом. **Она всегда работает для вас, всегда готова помочь вам, она никогда не подведет вас или обидит вас, и чем вы больше полагаетесь на нее, тем больше она будет делать для вас, и тем больше она обогатит вашу жизнь.** Волшебная практика этого дня, покажет вам как опереться на благодарность так, чтобы она поможет сделать вам гораздо больше Волшебных вещей.

Каждый день появляются маленькие жизненные проблемы которые приходят, и которые необходимо решать. Иногда мы чувствуем себя разбито, если не знаем, как разрешить ситуацию. Может, ваша проблема в том, что вам не хватает времени на все, что вам нужно сделать, и вы чувствуете потери, потому что в сутках всего 24 часа. Может чувствуете себя подавленным от работы, и вы хотите больше свободного времени, но не можете увидеть как можно его получить. Может вы сидите дома и заботитесь о детях, и вы чувствуете себя измотанным или истощенным, но у вас нет средств, которые поддержат вас, и дадут вам перерыв. Вы можете столкнуться с проблемой, которая нуждается в определенном решении, но вы не знаете, в какую сторону нужно двигаться, чтобы решить ее. Возможно вы что-то потеряли, и старались из-за всех сил, найти это, но не повезло. Или, возможно, вы хотели, найти идеальное домашнее животное, или идеальную няню, большую парикмахерскую, или удивительную стоматологию, или хорошего врача, и не смотря на все ваши усилия, не могли найти то, что вам нужно. Может вы попали в неудобную ситуацию,

когда человек попросил вас сделать, и вы не знаете, как реагировать.

Волшебный лист дел поможет вам в маленьких проблемах которые случаются из-за дня в день, когда вы не знаете, что делать, или когда вы хотите сделать что-то для себя. Вы будете поражены результатом!

Если вы объедините Волшебную силу благодарности с Законом Притяжения, люди, обстоятельства и события перестроятся, чтобы сделать то, что вы хотите сделать!

Вы не будите знать, как это будет происходить, и как это будет сделано, да и это не ваша работа. Ваша задача, просто **быть благодарным так сильно, как возможно, за то, что вы хотите сделать прямо сейчас, как будто это уже сделано.** А потом пусть Волшебство случится!

Сегодня напишите список дел, из наиболее важных вещей, которые вы хотели бы сделать или решить, и **назовите его Волшебный Лист Дел.** Вы можете записать вещи в вашем списке, которые вы не успели сделать, или не хотите делать, наряду с текущими проблемами, от самых маленьких проблем, встречающихся из-за дня в день, до глобальных жизненных ситуаций. **Подумайте о любой области вашей жизни, где нужно что-то сделать или решить.**

Когда закончите список, выберите 3 вещи, чтобы сосредоточиться сегодня на них,

и представить, что каждый элемент был Волшебным образом сделан. Представьте себе, что все люди, обстоятельства и события двигаются определенным образом, и все решается сейчас! Все сделано, все сортируется, все решено за вас, **а вы даете массив БЛАГОДАРНОСТИ, в обмен за то, что было сделано.** Проведите по меньшей мере 1 минуту, по каждому из 3-х пунктов, пологая, что все будет сделано, и чувствуя огромную благодарность за это. Вы так же можете применить данную практику и на остальные пункты вашего списка, но в другое время.

Помните, о чем говорит закон Притяжения: **"Подобное притягивает подобное",** и это означает, что когда вы благодарны за ситуацию, как если бы она у вас уже была, вы будете привлекать все, что нужно, чтобы разрешить ситуацию. Сосредоточения внимание на проблемах привлечет еще больше проблем. Вы должны быть магнитом для решения, а не для проблем. **Будьте благодарны за решения, которые у вас есть, и это привлечет еще больше решений.**

Чтобы продемонстрировать всю мощь данной практики, я хочу поделиться с вами историей о моей дочери, которая использовала данную практику для возвращения назад потерянного ею бумажника.

Как-то утром, у нее исчез бумажник, и она понятия не имела, где могла

его потерять, или может он был украден. Она позвонила в ресторан, где ужинала вчера, в такси, на котором приехала домой, в местный полицейский участок, она искала на улицах, и стучала в двери и спрашивала у окружающих. Но никто не нашел кошелек.

Бумажник моей дочери содержал обычные ценные вещи, такие как, банковские и кредитные карты, водительские права, деньги; но ее главной заботой было то, что в кошельке не было информации для контакта, потому что она некоторое время проживала за границей. И казалось бы, не было ни какой надежды.

Но, не смотря на, казалось бы, невозможные препятствия, моя дочь села, закрыла глаза, и представила картинку бумажника в сознании, она визуализировала, что держит свой кошелек в руках, она открыла свой кошелек, она прошла через все содержимое, и она почувствовала огромную благодарность, что ее кошелек со всем содержимым вернулся к ней.

В остальную часть дня, когда она думала об этом, опять представляла кошелек в руках, и чувствовала огромную радость и благодарность, что кошелек был возвращен ей.

Вечером того же дня, она получила звонок от фермера, который жил в ста километрах, и сказал, что нашел бумажник. Фермер нашел кошелек на улице, возле дома моей дочери, в ранние часы утра, и сразу начал искать контактные данные. Он сделал несколько звонков, чтобы найти владельца, но безуспешно, и сдавшись поехал обратно на ферму с бумажником.

Когда он пошел в поле, на своей ферме, бумажник приковал его внимание еще раз, и он решил попытаться найти хозяина снова. В бумажнике он нашел бумажку с христианским именем, тогда он сопоставил христианское имя с фамилией моей дочери, и позвонил в телефонную справочную. В ней сказали, что существует только один человек с таким именем и фамилией. Фермеру назвали номер телефона, и это был дом отца моей дочери. По сей день, мы не знаем, как фермер получил номер телефона, **потому что данного номера не было в списке!** Позже мы звонили несколько раз в справочную, и нам говорили, что: **"Извините, нет такого имени в списке".**

За сто миль от отеля, через самое необычное стечение обстоятельств, казалось бы, невозможных, бумажник был возвращен моей дочери нетронутым. Она выполнила свою роль тем, что была благодарна, что у нее в руках бумажник, и как должно было случиться, благодарность свершило свое Волшебство, вернув бумажник.

Волшебная сила благодарности доступна для использования, и так было всегда - вы просто должны были открыть ее для себя, и узнать

как ее использовать!

Волшебная практика 18. Волшебный Лист Дел.

1. **Повторите шаги от 1 до 3 Волшебной Практики №1 - Подсчет Вашего Благословения:** Составьте список из 10 вещей, за которые вы благодарны. Напишете почему вы благодарны. Перечитайте список, и закончив очередное благоговение говорите: **"Благодарю, Благодарю, Благодарю",** и почувствуйте на сколько это возможно, Благодарность.

2. Напишите список с наиболее важными вещами или проблемами, которые надо решить или на которые надо получить совет. Назовите его **Волшебный Лист Дел.**

3. Выберите 3 наиболее важных проблемы, из списка, и один раз представьте, что каждая **проблема была решена.**

4. Проведите, по крайней мере, одну минуту с каждой вещью, **чувствуя огромную благодарность в ответ.**

5. Перед тем как пойти спать, сожмите "Волшебный камень" в руке, и скажите Волшебные слова Благодарю, за все лучшее что случилась в течении дня.

День 19. По следам Волшебства.

"Каждый день, сто раз на дню я напоминаю себе, что моя внутренняя и внешняя жизнь зависит от труда других людей, живых и мертвых, и я должен сделать все, что в моих силах, чтобы отдать столько же, сколько получил."

Альберт Эйнштейн (1879 - 1955) Нобелевский лауреат, Знаменитый Физик.

Этими словами, Эйнштейн сделал нам подарок, равный его научным открытиям. Он дал нам один из Волшебных секретов успеха. **БЛАГОДАРНОСТЬ - КАЖДЫЙ ДеНЬ!**

Эйнштейн - сегодня он вдохновитель Волшебной практики; и собравшись следовать по его стопам, вы неприменимо привнесете успех в вашу жизнь. Сегодня, как и заповедовал Эйнштейн, **скажите сто раз - Благодарю - и вы сделаете сто ВОЛШЕБНЫХ шагов.** Хотя может это показаться невероятным, что применяя данные шаги можно изменить жизнь, но вы обнаружите, что это является одним из самых мощнейших вещей, которые можно сделать.

"Господь, на сегодняшний день, подарил нам 86400 слов. А вы использовали хотя бы

одно, чтобы сказать "БЛАГОДАРЮ"?"

Уильям А.Уард (1921-1994) Писатель.

Для того, чтобы следовать по следам Волшебства, сделайте один шаг, и

про себя скажите Волшебное слово: **«Благодарю»,** как только ваша нога коснется земли, **затем снова скажите,** когда ваша другая нога коснется земли. **Одна нога - «Благодарю», другая нога — «Благодарю» - и так продолжайте каждый сделанный шаг.**

Самое лучшее в данной практике, это то, **что можно ее проводить в любом месте и в любое время:** ходя из комнаты в комнату, идя на деловую встречу, когда ловите такси, поезд или автобус. **Вы можете применить данную практику для всего,** что вам нужно, для экзаменов, свидания, собеседования, прослушивания, удовлетворения клиента в банке, идя в стоматологию, к врачу, парикмахеру, чтобы увидеть вашу любимую команду, идя через коридоры, через терминалы аэропорта, или из одного угла в другой.

Я так хожу вокруг своего дома, когда встаю с кровати; когда иду в ванную комнату, в кухню, в спальню, и за пределами дома; подходя к почтовому ящику, или к машине. Всякий раз прогуливаясь по улице, или иду куда угодно, **выбираю точку назначения, и благодарю с каждым шагом всю дорогу.**

Если вы обратите внимание, на то, как вы себя чувствовали до того как начать, то заметите большую разницу, после того, как выполните данное упражнение. Не имеет значения, если вы не сможете большую часть шагов наполнить чувством благодарности, я обещаю вам, что будете все-равно чувствовать себя счастливее. Если вы чувствуете себя подавленным, вы будете чувствовать себя лучше; и если даже вы чувствуете себя хорошо, **Волшебство поднимет ваше настроение еще выше!**

Для того, чтобы наиболее эффективно следовать упражнению, делайте его примерно 90 секунд; это время за которое средний человек делает 100 шагов в неторопливом темпе. Эта практика не о ста шагах, ее не надо выполнять точно в 100 шагов, но это примерное число шагов, чтобы изменить ситуацию к тому, чтобы вы стали чувствовать себя лучше. Не считайте шаги, когда выполняете ее, потому что вы будете заняты подсчетом вместо того, чтобы благодарить, на каждом шагу.

Когда закончите данную практику сегодня, вы произнесете Волшебные слова - **Благодарю - сто раз!** Сколько дней в своей жизни, вы говорили: «Благодарю» 100 раз

подряд?

Эйнштейн делал так каждый день!

Волшебная практика 19 . По следам Волшебства.

1. **Повторите шаги от 1 до 3 Волшебной Практики №1 - Подсчет Вашего Благословения:** Составьте список из 10 вещей, за которые вы

благодарны. Напишите почему вы благодарны. Перечитайте список, и закончив очередное благоговение говорите: **"Благодарю, Благодарю, Благодарю",** и почувствуйте на сколько это возможно, Благодарность.

2. **Примерно 100 шагов (около 90 секунд), благодарите, в любое время в течении**

дня.

3. **С каждым шагом, скажи и почувствуй Волшебное слово - Благодарю.**

4. Перед тем как пойти спать, сожмите "Волшебный камень" в руке, и скажите Волшебные слова Благодарю, за все лучшее что случилась в течении дня.

День 20. Сердце Волшебства.

"Благодарность - память сердца"

Джин-Баптист Массиу (1743 — 1818) Французский Революционер

Вы, наверно, уже поняли, что в любой Волшебной практике благодарности, цель - **чувствовать себя благодарным на столько сильно, на сколько можете.** Это потому, что когда вы увеличиваете чувство благодарности внутри, за то что вы благодарны, внешнее его проявление возрастает.

В конечном итоге, после длительной практики благодарности, вы автоматически почувствуете ее глубоко у себя в сердце. Однако, Волшебная практика сегодня, сократит это время.

Практика Сердце Волшебства предназначена, для того, чтобы сильно увеличить глубину чувства благодарности, с**осредоточив свое внимание на области сердца, в то время как вы говорите, и чувствуете Волшебные слова - Благодарю.** Научные исследования показали, что, сосредоточив внимание на сердце, в то время когда вы чувствуете благодарность, то ритм сердца становиться более равномерным и гармоничным, в результате чего наблюдаются значительные улучшения в вашей иммунной системе и здоровья. Это дает вам представление о силе данной практики. По началу, требуется немного усилий, для того чтобы попробовать, но оно того стоит. После того, как у вас начнет получаться, ваша благодарность будет возрастать по экспоненте.

Чтобы практиковать Сердце Волшебства, сосредоточьте свой ум и свое внимание на область вокруг сердца. Не имеет значение, сосредоточитесь на внутренней или внешней стороне своего тела. **Закройте глаза, ибо так будет легче, и, сосредоточьте свой ум на сердце, мысленно сказав волшебные слова: «Благодарю».** После того, как вы попрактикуетесь так несколько раз, вам больше не нужно будет закрывать

глаза, но вы будите чувствовать себя более благодарным, когда закроете глаза.

Можно другие вещи, для того чтобы помочь вам быстрее сосредоточиться. Вы можете положить свою правую руку, на область, где расположено ваше сердце, пока говорите: «Благодарю». Или можете представить, что волшебные слова выходят не из головы, а из сердца, в то время, когда вы их произносите.

В рамках сегодняшней практики, возьмите 10 желаний, и практикуйте Сердце Волшебства на каждое из них. **Прочитайте каждое желания про себя, и как дойдете до конца, закройте глаза, сосредоточьте свое внимание на область сердца, держите ум в области сердца, и скажите медленно Волшебные слова: «Благодарю».** Вы можете использовать методики, которые я дала выше, если они помогают вам. После того как вы закончите Сердце Волшебства, с каждым желанием, вы не только увеличите глубину своей благодарности, вы так же увеличите благодарность за все ваши желания.

Вы можете продолжать практиковать Сердце Волшебства с вашими желаниями регулярно, если хотите ускорить их получения, или можете использовать ее в любое время, когда говорите: «Благодарю». **Даже, если использовать Сердце Волшебства всего лишь пару раз в день, это будет иметь очень благотворное влияние для вашего счастья и волшебства в вашей жизни.**

После того, как вы по практикуете Сердце Волшебства несколько раз, вы почувствуете огромное увеличение глубины ваших чувств, а чем глубже чувства, тем больше изобилия вы получите. Физическим признаком того, что вы увеличите глубину чувств может быть ощущение покалывания вокруг сердца, или почувствуете волну радости проходящую через тело. Ваши глаза могут наполниться слезами, или вы почувствуете мурашки по коже. **Но все вы, без исключения, начнете чувствовать глубину мира и счастья, которое ранее вы не чувствовали!**

День 20. Сердце Волшебства.

1. **Повторите шаги от 1 до 3 Волшебной Практики №1 - Подсчет Вашего Благословения:** Составьте список из 10 вещей, за которые вы благодарны. Напишите почему вы благодарны. Перечитайте список, и закончив очередное благоговение говорите: **"Благодарю, Благодарю, Благодарю",** и почувствуйте на сколько это возможно, Благодарность.

2. Сфокусируйте свой разум и внимание на область вокруг вашего сердца.

3. Закройте глаза, и, при том что ваш ум сосредоточен на сердце,

мысленно скажите волшебные слова: **«Благодарю».**

4. **Возьмите 10 желаний, и практикуйте Сердце Волшебства, читайте каждое желание, потом закрывайте глаза, уделяя внимание на область вокруг сердца, и медленно скажите: «Благодарю», несколько раз.**

5. Перед тем как пойти спать, сожмите "Волшебный камень" в руке, и скажите Волшебные слова Благодарю, за все лучшее что случилась в течении дня.

День 21. Великолепные результаты.

"Вы говорите: «Благодарю» перед едой. И это замечательно. Но я говорю: «Благодарю»

перед концертом и оперой, и «Благодарю» перед игрой и пантомимой, прежде чем открыть книгу, и «Благодарю» прежде чем писать эскизы, картины, перед купанием, фехтованием, боксом, прогулками, играми, танцами, и «Благодарю» прежде чем

окунуть перо в чернильницу"

Г.К.Честертон (1874 - 1936) Писатель.

Мы все хотим хороших результатов, за все что мы беремся. **Благодарностью прежде, чем свершит действие** писатель Гилберт Кит Честертон использовал Волшебную силу Благодарности, чем гарантировал результат, именно тот, который хотел.

У вас были моменты, когда вы думали: **"Я надеюсь, что все будет хорошо",** или **"Мне нужно немного удачи".** И все эти мысли - на хороший исход ситуации. Но в жизни не бывает случайности или удачи. Законы Вселенной работают математически точно, до самых мельчайших степеней; следовательно вы можете рассчитывать на них!

Пилот не надеется, во время полета на законы физики, ибо он знает, что они ни когда не подводят. Начиная свой день, вы не надеетесь, что закон всемирного тяготения сегодня будет удерживать вас на земле, и вы не будете плавать в пространстве. Вы точно знаете, нет ни каких шансов, и закон гравитации никогда не подведет.

Если вы хотите Великолепных результатов, на все, что вы делаете, то вы должны использовать законодательство, которое регулирует результат - **Закон Притяжения.** Это означает, что **вы должны использовать ваши мысли и чувства, чтобы привлекать Великолепные Результаты,** а быть благодарным за Великолепные Результаты является один из простых способов.

Практика Великолепные Результаты - **быть благодарным, прежде чем делать то, что вы хотите сделать хорошо.** Вы можете быть

благодарны за великолепные результаты на совещании, собеседовании или экзамене, великолепные результаты в спорте, за телефонный звонок, когда играете в догонялки с другом, или пред тем как увидеть тещу или свекровь. Можете быть благодарны за великолепную тренировку, или за стоматологическое обследование. Можете быть благодарны за великолепные результаты, когда электрик, сантехник, или любой другой работник решает проблемы в вашем доме. Можете быть благодарны, за великолепные результаты семейного отдыха, перед беседой с ребенком о поведении, или перед свиданием. Можете быть благодарны, за великолепные покупки, которые будете делать, такие как, подарок на день рождения, обручальное кольцо или свадебное платье, или за великолепный выбор нового сотового телефона, нового ковра, штор, или обновления штата компании. Вы можете быть благодарны перед заказом в ресторане, или за отличные места на концерте, за вашу повседневную почту, ежедневную электронную почту, или за налоги.

Если вам это поможет, то можете помахать пальцами в воздухе, и представить, что окропляете все волшебной пылью!

В другой раз, используйте благодарность за великолепные результаты, когда что-то неожиданно происходит в течении дня. Когда происходит нечто неожиданное, очень часто мы можем прийти к выводам и сразу же подумать, что тут что-то неправильно. Например, вы приходите на работу, и вам сообщают, что бос хочет вас видеть немедля. Здесь проблема в выводах, и думая что что-то не так... **помните о чем говорит Закон Притяжения о чувствах и мыслях.** Таким образом, место того, чтобы делать поспешные выводы, и думать, что может случиться беда, воспользуйтесь возможностью, и дайте Волшебству случиться - **благодарите за великолепный результат.**

Если вы упустите автобус или поезд по пути на работу, или пропустите рейс, или неожиданно задержитесь, вместо того, чтобы думать: "Это плохо", **будьте благодарны за великолепные результаты,** так вы заставите двигаться Волшебство, чтобы получить великолепные результаты.

Если вы - родитель, и вас вызвали в школу, из-за вашего ребенка, вместо того, чтобы думать, что есть проблема, будьте благодарны за великолепные результаты. Если вы получили неожиданный телефонный звонок, или письмо по электронной или обычной почте, и мысль вспыхнула в голове: "Интересно, что произошло", сразу же будьте благодарны за великолепный результат, прежде чем ответить на звонок, или открыть письмо.

Большую часть времени вы будете видеть и использовать великолепные результаты, которые вы просили, а иногда вы даже не будете знать, как ими вы воспользовались. Но когда вы просите Великолепные Результаты, и чувствуете себя искренне благодарным за это, вы используете математический Закон Притяжения, и вы должны получить обратно Великолепные Результаты, когда-то, или где-то. И это Гарантированно!

Всякий раз, когда поймаете себя на мысли есть шанс что что-то не так пойдет в вашей жизни, или думаете, что не в состоянии контролировать что-то, или надеетесь что получиться все хорошо, помните, что нет ни каких пределов для Закона Притяжения - **вы получите именно то, что вы думаете и чувствуете. Благодарность помогает защитить вас от привлечения того, чего вы не хотите - плохие результаты - и она гарантирует то, что вы хотите - Великолепные Результаты!**

Когда вы благодарите за Великолепные Результаты, вы используете Универсальный закон, и изменяет надежду и шанс, на веру и уверенность. Когда благодарность станет вашим образом жизни, вы автоматически перейдете во все, что сделали с благодарностью, зная что Волшебство благодарности принесет великолепные результаты.

Чем больше вы практикуете Великолепные Результаты, и сделаете ее ежедневной привычкой, тем более Великолепные Результаты вы сможете привлечь в свою жизнь.

Все меньше и меньше вы будете оказываться в ситуациях, в которых вы не хотите быть. Вы не окажитесь в неправильном месте в неправильное время. И не важно что будет происходить, вы точно будете знать, что результат будет великолепным.

Для начала, сегодня выберите три отдельных ситуации, где вы хотите добиться Великолепных Результатов. Вы можете выбрать три вещи, которые важны для вас в настоящем, например: чтобы пройти собеседовании, чтобы приняли заявку на кредит, сдать экзамен, или попасть к врачу. Так же можно выбрать, т.н. "будничные вещи", и тогда, когда они изменяться, вы действительно будете уверены, что привлекли Великолепные Результаты! Например, при вождении, или при глажке, или при походе в банк или на почту, при подъеме детей, платы по счетам, или сбора по почте.

Напишите список из трех ситуаций, которые вы выбрали для Великолепных Результатов. Используйте силу благодарности, и, когда вы пишите, представляйте, как будто это уже произошло:

Благодаря за великолепные результаты в !

Вторым шагом этой практике, вы собираетесь выбрать 3 вещи,

которые неожиданно случились сегодня, и используйте Волшебную силу благодарности за великолепный результат. Так же можете проделать эту практику прежде чем принять три телефонных звонка, или прежде чем открыть три электронных письма, или письма по почте, прежде чем дать неожиданное поручение, или что-нибудь другое, неожиданное, что приходит сегодня. Эта часть практики, не об неожиданных событиях, которые вы выбираете, **а о благодарности за Великолепные Результаты на небольшие неожиданные вещи.** Каждый раз, когда неожиданное событие возникает, закройте не на долго глаза, и мысленно скажите и прочувствуйте Волшебство слов:

Благодарю за великолепные результаты в !

Вы не можете делать эту практику слишком много, потому что чем больше вы практикуете, тем более Великолепные Результаты у вас будут случаться, причем как нечто само-собой разумеющееся. И практика сегодня, даст вам идею на будущее, когда вы окажитесь в ситуации, в которой надеетесь на хороший результат, или думаете, что нужна удача, вы сразу же обратитесь к Волшебной силе Благодарности, и делая практику Великолепный Результат приобретете уверенность в жизни!

День 21. Великолепные Результаты.

1. **Повторите шаги от 1 до 3 Волшебной Практики №1 - Подсчет Вашего Благословения:** Составьте список из 10 вещей, за которые вы благодарны. Напешите почему вы благодарны. Перечитайте список, и закончив очередное благоговение говорите: **"Благодарю, Благодарю, Благодарю",** и почувствуйте на сколько это возможно, Благодарность.

2. В начале дня выберите три вещи или ситуации, которые важны для вас, и в которых вы хотите Великолепные Результаты.

3. Перечислите 3 вещи, и напишите каждую, как будто вы пишите после того, как это уже произошло:

Благодарю за великолепный результат в !

4. По мере проживания своего дня, выберите три неожиданных события, которые случаются, и благодарите за великолепный результат. Каждый раз закрывайте глаза и мысленно говорите и чувствуйте:

Благодарю за великолепный результат в !

5. Перед тем как пойти спать, сожмите "Волшебный камень" в руке, и скажите Волшебные слова Благодарю, за все лучшее что случилась в течении дня.

День 22. Перед Глазами

"Этот мир, после всех наших наук и ученых, остается чудом; замечательным, непостижимым, волшебным, и даже больше чем то,

что мы будем думать об нем"

Томас Карлаил (1795 - 1881) Писатель и Историк.

Семь лет назад, когда я впервые открыла секрет и волшебную силу благодарности, я составила список всех моих желаний. Это был длинный список! В то время, казалось, не было ни какой возможности, что мои желания сбудутся. Тем не менее, **я взяла свои 10 желаний, и носила их с собой на листе каждый день. Всякий раз, когда у меня была возможность, я брала мой список, и читала его, чувствуя столько благодарности, за каждое желание, сколько могла, как будто я его уже получила.** Первым номером, было самое заветное желание, я думала об нем постоянно, и постоянно говорила волшебные слова: **«Благодарю»** несколько раз в день, и чувствовала, как будто оно уже сбылось. Одно за одним каждое мое желание из списка волшебным образом проявлялись на моих глазах. Как только исполнялись мои желания, я вычеркивала их из списка, как только возникали новые - вносила их.

Одним из моих желаний из первоначального списка было поехать на остров Бор-Бора возле Таити. После того, как я провела неделю на красивом острове Бор-Бора, случилась другая прекрасная вещь. По пути домой, я летела на Таити, там самолет остановился, чтобы забрать пассажиров. Самолет был пуст, но наполнился до краев пассажирами с Таити, и вдруг смех, улыбки и счастье, окружили меня.

Полет прошел незаметно, вместе с этими прекрасными людьми, и мне стало совершенно ясно, почему они были так счастливы. **Они были благодарны!** Они были признательны, за то что живы, они были благодарны за самолет, они были благодарны друг другу, они были благодарны тому куда летят **- они были благодарны за все!** Я могла бы остаться в этой плоскости, и путешествовать с ними по всему миру. А потом меня осенило, что я только что получила последние желание, Бор-Бора была последним желанием из моего оригинального списка, и причина была перед глазами **- благодарность!**

Я поделилась этой историей, как вдохновением для вас, потому что не зависимо от того, насколько велико кажется ваше желание, вы можете получить их через благодарность. Даже более того, благодарность принесет радость и счастье в жизнь, которое вы не чувствовали раньше, и это поистине бесценно.

С того момента я начала использовать благодарность и закон притяжения постоянно, и я получила все желания из моего длинного списка желаний, уже через четыре года. Чтобы дать вам представление о том, каковы велики были мои желания, я скажу, что моя компания имела 2

миллиона долларов долга, и у меня было два месяца, прежде чем ее закроют и заберут дом и все имущество в качестве уплаты долга. Я должна была деньги по моим личным кредитным карточкам, и тем не менее, мое желание было иметь большой дом с видом на океан, путешествовать по экзотическим странам, оплатить все долги, чтобы расширить свою компанию, чтобы привнести в отношение все лучшее, что можно, с каждым, улучшить качество жизни моей семьи, чтобы быть 100% здоровой, и иметь неограниченную энергию и радость жизни, наряду со списком обычных материальных вещей. И мое желание номер один, которое казалось невозможным для многих людей, окружающих меня, было принести радость миллионам людей моей работой.

Самое первое желание, которое я получила - **принесла радость миллионам людей своей работой.** Остальные желания волшебным образом последовали, одно за другим, и предстали прямо пред глазами, и я все их вычеркнула.

Так что теперь ваша очередь использовать волшебную силу благодарности, чтобы ваши желания предстали перед вашими глазами. В начале дня, возьмите ваш **Список Десяти Желаний,** который вы написали. Прочитайте каждое предложение и желание из вашего списка, и в течении одной минуты представляйте себе, что вы получили ваша желание. **Почувствуйте, как можно больше благодарности, как будто уже обладаете желаемым.**

Носите сегодня с собой список желаний в вашем кармане. По крайней мер, два раза в день, возьмите свой список, прочитайте его, и чувствуйте, так много благодарности, сколько можете, как будто вы уже получили желаемое.

Если вы хотите, чтобы ваши желания пришли быстрее, я бы настоятельно рекомендовала носить ваш список желаний в бумажнике, с этого дня, и всякий раз, когда у вас будет время, чтобы вы открывали его, читали и чувствовали благодарность, на сколько это возможно. Как только, ваши желания предстанут перед глазами, вычеркните их из списка, и добавьте большее. И если вы похожи на меня, то когда вы будете вычеркивать желания из списка, ваши глаза будут наполняться слезами радости, потому что, что-то казавшееся невозможным, стало возможным благодаря **Волшебной силе Благодарности.**

Волшебная Практика № 22. Пред вашими глазами.

1. **Повторите шаги от 1 до 3 Волшебной Практики №1 - Подсчет Вашего Благословения:** Составьте список из 10 вещей, за которые вы благодарны. Напишите почему вы благодарны. Перечитайте список, и

закончив очередное благоговение говорите: **"Благодарю, Благодарю, Благодарю",** и почувствуйте на сколько это возможно, Благодарность.

2. Начните с сегодняшнего дня брать Список Десяти Желаний, который вы создали.

3. **Прочитайте каждое предложение и желание в вашем списке, и в течении одной минуты или более, представляйте, как будто вы его уже получили. Почувствуйте благодарность на столько большую, на сколько это возможно.**

4. **Носите этот список в вашем кармане. По крайней мере 2 раза в день, берите список, читайте его, и чувствуйте так много благодарности, как это возможно.**

5. Перед тем как пойти спать, сожмите "Волшебный камень" в руке, и скажите Волшебные слова Благодарю, за все лучшее что случилась в течении дня.

День 23. Волшебный Воздух, Которым Мы Дышим.

"Вполне реально, уйти на утреннию прогулку, из дома, и вернуться другим человеком -

обольстительным, очарованым."

Мэри Эллен Чейз (1887 - 1973) Педагог и писатель.

Если бы кто-нибудь, несколько лет назад, мне сказал, что надо быть благодарным за воздух, которым дышу, я бы подумала, что он - псих. Для меня бы не было смысла, зачем кому-то быть благодарным за воздух, которым дышим?

Но моя жизнь резко изменилась, когда я начала благодарить, то что считаю само собой разумеющимся. Я пошла от мелочей в моем маленьком мире, и день за днем, мои глаза начали открываться, и я узрела более широкую картину Вселенной.

Как сказал, великий учитель - Ньютон: "Когда я смотрю на солнечную систему, и вижу Землю на нужном расстоянии от Солнца, чтобы получить надлежащее тепло и свет. Это не может быть случайностью!"

Эти слова заставили меня задуматься. Случаем быть не может, что есть защитная атмосфера, окружающая нас, а за ее приделами нет ни воздуха, ни кислорода. Не случайно, что деревья выделяют кислород, таким образом наша атмосфера постоянно обновляется. Не случайно, что наша солнечная система идеально размещена, если бы мы располагались в Галактике на другом месте, скорее всего, были бы опустошены. Тысячи параметров и коэффициентов поддерживают жизнь на Земле, и все они настолько тонки, что могут расположиться на острие ножа, и их точная настройка настолько

критична, **что доля разницы любого из параметров, сделала бы жизнь на планете Земля не возможной.**

Трудно поверить, что любая из этих вещей, могла быть случайностью. Кажется, что они идеально подходят, отлично помещаются, прекрасно сбалансированы, **и все это для НАС!**

При осознании, что все эти вещи, не могут быть случайностью, и что существует такой тонкий баланс, между каждым микроскопическим элементом, окутывающих Землю, которая живет в полной гармонии, и что все это поддерживает нас, вы почувствуете неповторимое чувство благодарности за жизнь, потому что все это было сделано, чтобы поддержать вас!

Волшебный воздух, которым дышим - не случайность природы. Когда вы подумаете о величии и без размерности, того что должно было произойти во Вселенной, чтобы воздух был для нас, а затем придумать дыхание, а потом, дыхание привнести в наше тело - не правда ли, захватывает, во всех смыслах этого слова!?

Мы дышим, и ни когда не задумываемся о том, что воздух есть всегда. Тем не менее, кислород - один из наиболее важных элементов в нашем организме, и когда мы дышим, им пропитывается каждая клетка нашего тела, и мы можем продолжать жить. **Самый драгоценный дар в нашей жизни - ВОЗДУХ, потому что без него, мы бы прожили не дольше нескольких минут.**

Когда я впервые начала использовать волшебную силу благодарности, я использовала ее для личных вещей, которые хотела. И это работало. Но, когда я начала благодарить, реальные подарки жизни, я испытала полную силу благодарности. **Большую благодарность начала испытывать за закат, деревья, океан, росу на траве, мою жизнь, и людей в ней, каждую материальную вещь, и вещи об которых я мечтала, буквально посыпались на меня.** Я теперь понимаю причины, почему произошло именно так. Когда мы можем чувствовать себя действительно благодарными, за драгоценный дар жизни и природы, такие как воздух, которым дышим, мы достигаем одной из самых глубоких возможных уровней благодарности. **А тот, кто имеет глубокую благодарность, получит абсолютное изобилие.**

Сегодня остановитесь и подумайте про славный воздух, которым дышите. Вдохните преднамеренно 5 раз, и почувствуйте ощущение воздуха, движущегося внутри вашего тела, ощутите радость от дыхания. Преднамеренно вдохните и выдохните 5 раз, и после такого набора из 5 сознательных вдохов и выдохов, говорите слова: **"Благодарю, за**

Волшебный воздух, которым дышу", и будьте искренне благодарны, за живительный воздух, которым дышите!

Лучше всего сделать данную Волшебную практику, на открытом воздухе, таким образом вы сможете реально почувствовать и оценить великолепный свежий воздух, но если это невозможно, то проделайте внутри помещения. Вы можете вдыхать с закрытыми или открытыми глазами. Можете сделать, в то время когда идете, стоите в очереди, делаете покупки, или в любом другом месте, и в любое время. Важно ощущение воздуха, который входит и выходит из вашего тела. Дышите естественно, так, как дышите обычно, потому что данная практика не об дыхании, **а о БЛАГОДАРНОСТИ за воздух.** Если глубокие вдохи сделают вас более благодарным, то пожалуйста. Если звук или мысленные волшебные слова, сделают вас более благодарным, то пожалуйста. Если захотите, то можете изменить практику в будущем - **воображать что вы наполняетесь благодарностью с каждым вдохом.**

В древних учениях говориться, что, когда человек достигает такой степени, что глубоко благодарен за воздух, которым дышит, то благодарность достигнет нового уровня силы, и он станет истинным алхимиком, который сможет легко превратить каждую часть своей жизни в золото!

Волшебная Практика № 23. Волшебный Воздух, Которым Дышим.

1. **Повторите шаги от 1 до 3 Волшебной Практики №1 - Подсчет Вашего Благословения:** Составьте список из 10 вещей, за которые вы благодарны. Напешите почему вы благодарны. Перечитайте список, и закончив очередное благоговение говорите: **"Благодарю, Благодарю, Благодарю",** и почувствуйте на сколько это возможно, Благодарность.

2. 5 раз за сегодня, остановитесь и подумайте о благодарности за воздух, которым дышите. Вдохните сознательно 5 раз, и почувствуйте движение воздуха в вашем теле, и чувствуйте наслаждение дыханием.

3. **После 5 вдохов и выдохов, скажите: "Благодарю, за Волшебный воздух, которым**

я дышу". Будьте настолько благодарны, насколько сможете за жизнидающий воздух, которым вы дышите.

4. Перед тем как пойти спать, сожмите "Волшебный камень" в руке, и скажите Волшебные слова Благодарю, за все лучшее что случилась в течении дня.

День 24. Волшебная Палочка.

Вы когда-нибудь хотели иметь волшебную палочку, чтобы просто махать, и помогать людям, которых любите? Волшебная практика

сегодня, покажет, как можно использовать реальную Волшебную Палочку жизни, для помощи другим!

Когда вы искренне хотите помочь другому человеку, у вас есть огромная сила, но когда вы направляете, силу с благодарностью, у вас действительно будет Волшебная Палочка, которая может помочь людям, которые вам небезразличны.

Поток энергии подчинен вашему вниманию, и поэтому, когда вы направляете энергию благодарности по отношению к потребностям другого человека, туда и идет энергия. Вот причина, почему Иисус говорил: **"СПАСИБО!",** прежде чем свершал чудо. Благодарность является невидимой, но реальная силой, энергией, слово в сочетании с энергией вашего желания - подобно Волшебной Палочки.

"Люди, которые ищут волшебную палочку, не видят, что они ею ЯВЛЯЮТСЯ!"

Томас Леонард (1955 - 2003) Личный Коуч-тренер.

Если у вас есть член семьи, друг, или о ком вы заботитесь, у кого отсутствует здоровье, трудное финансовое положение, несчастье на работе, тот кто страдает, по законченным отношениям, тот кто потерял уверенность в себя, страдает от психических заболеваний, или чувствует подавленность в жизни, **вы можете использовать невидимую силу благодарности, чтобы помочь им со здоровьем, богатством и счастьем.**

Махнуть полочкой-выручалочкой для чужого здоровья, можно так: **представьте, что здоровье человека полностью восстановлено, и говорите волшебные слова : «БЛАГОДАРЮ» - чувствуя сердцем, как будто получили известие, что этот человек полон здоровья.** Вы можете представить, что этот человек звонит вам, чтобы сообщить новость, и представить, что говорит вам, и действительно ощущает вашу реакцию. Когда вы чувствуете, такую благодарность, как будто вы и вправду услышали новость, что здоровье человека полностью восстановлено, оно будет гарантировано; **и чувствуйте благодарность, так искренне и мощно, как это возможно.**

Махнуть Волшебной Палочкой, чтобы помочь человеку которого любишь, с богатством - **выполните тоже самое, и будьте благодарны как если бы у него было богатство, которое необходимо, прямо сейчас.** Представьте себе их богатство, которое было полностью восстановлено, и говорите волшебные слова: **«Благодарю»** - потому что вы получили удивительную новость.

Если вы знаете, что человек переживает трудные времена, но вы не знаете, что конкретно им нужно, или если они нуждаются в помощи более

чем в одной области, то вы можете следовать той же Волшебной практики, и размахивать вашей Волшебной Палочкой, давая благодарность за счастье, или за здоровье, богатство и счастье вместе.

Сегодня выберите трех человек, о которых вы заботитесь, кто в настоящее время нуждается в здоровье, богатстве или счастье, или во всем этом сразу. Возьмите фотографию каждого человека, поставьте ее перед глазами, и выполняйте практику.

Возьмите первого человека, положите фотографию в вашу руку, затем закройте глаза, и в течении одной минуты визуализируйте себя, получающего известие о том, что человек был полностью восстановлен, или получил то что ему нужно. Намного проще визуализировать себя, как получаешь хорошие новости, чем больного человека здоровым, или подавленного счастливым, или должника богатым. Тем более, вы будете намного больше взволнованы, если вовлечете себя в визуализацию.

Откройте глаза, и с фотографией на ваших руках, скажите волшебные слова: **«Благодарю»** медленно, три раза, в сочетании с тем, что ему нужно:

Благодарю, Благодарю, Благодарю за (Имя) здоровья, богатство или счастье.

Как вы закончите с одним человеком, переходите к следующему, и выполняйте те же два шага, пока не закончите практику Волшебной Палочки, отправив здоровье, богатство или счастье для всех троих.

Можете так же использовать эту мощную практику, когда идете по улице или когда столкнетесь с человеком, которому явно не хватает счастья, здоровья и богатства. Представьте, что у вас есть волшебная палочка, и мысленно махая ею, давайте сердечную благодарность за здоровье и счастье, и знайте, что вы привели в движение реальную энергетическую силу.

Использование благодарности чтобы помочь со здоровьем, богатством и счастьем является единственным величайшим актом благодарности, который вы можете выполнить. И одна из Волшебных вещей - **это то, что здоровье, богатство или счастье, которое просите для другого, также даруется и вам.**

Волшебная практика № 24. Волшебная Палочка.

1. **Повторите шаги от 1 до 3 Волшебной Практики №1 - Подсчет Вашего Благословения:** Составьте список из 10 вещей, за которые вы благодарны. Напишете почему вы благодарны. Перечитайте список, и закончив очередное благоговение говорите: **"Благодарю, Благодарю, Благодарю",** и почувствуйте на сколько это возможно, Благодарность.

2. Выберите трех человек, о которых заботитесь или тех кто нуждается

в большем здоровье, богатстве или счастье, или во всем одновременно.

3. Возьмите их коллективную фотографию, или фотографию каждого по отдельности, и положите перед собою, пока будете выполнять практику Волшебная Палочка.

4. Выберите одну персону, и держите его фотографию перед глазами. Закройте глаза, и в течении минуты визуализируйте здоровье, богатство или счастье этого человека, и то что вы получили эту новость.

5. Откройте глаза, и продолжая держать фотографию, скажите медленно волшебные слова: **"Благодарю, Благодарю, Благодарю, за счастье, богатство или счастье (Имя)"**

6. Как только закончите с одним, двигайтесь к другой персоне, и проделайте те же два шага, продолжайте, пока не закончите практику Волшебная Палочка со всеми тремя людьми.

7. Перед тем как пойти спать, сожмите "Волшебный камень" в руке, и скажите Волшебные слова Благодарю, за все лучшее что случилась в течении дня.

День 25. Напоминание Волшебства.

"Жизнь игрива... Мы должны играть так, как будто заново открыли волшебство вокруг

нас."

Флора Колао (1953) Писатель и Врач.

Практика сегодня - одна из моих любимых, потому что вы будите играть со Вселенной, а это очень весело!

Представьте, что Вселенная доброжелательна и заботлива, и то что она хочет дать нам, все что вы хотите. Поскольку Вселенная не может просто подойти к вам и вручить, то что вы хотите, она использует закон притяжение, чтобы давать вам знаки и сигналы, которые помогают вам получить то о чем вы мечтаете. Вселенная знает, что вы должны чувствовать благодарность, за исполненные мечты, и это играет свою роль - **она напоминает вам, чтобы вы были благодарны.** Для этого она использует людей, обстоятельства и события которые окружают вас, каждый день. Вот как это работает:

Если слышите сирену скорой помощи, Волшебная реплика Вселенной напоминает вам, что вы должны быть благодарны за прекрасное здоровье. Если вы видите Полицейскую машину, Волшебная реплика Вселенной напоминает об безопасности. Если вы видите, что кто-то читает газету - благодарите за хорошие новости.

Если вы хотите изменить ваш вес, то когда вы видите другого человека с тем весом, о котором мечтаете **- вот Волшебный сигнал от Вселенной,**

чтобы поблагодарить за идеальный вес. Если хотите романтичного партнера, когда видите безумно влюбленную пару **- сигнал, и вы должны быть благодарны за идеального партнера.** Если хотите иметь семью, когда видите младенцев и детей **- благодарите за детей.** Когда проходите мимо вашего банка или банкомата **- благодарите за обилие денег.** Когда вы приезжаете домой, вот напоминание от Вселенной, чтобы **быть благодарным за дом,** и когда сосед приглашает вас разделить чашечку кофе, в кофейне через дорогу **- благодарите за соседей.**

Если вам посчастливилось увидеть одно из ваших желаний воочию, к примеру: такой же дом, который хотите, или автомобиль, мотоцикл, обувь, или компьютер - **Вселенная напоминает, что бы вы были благодарны сейчас!**

Когда вы проснулись, и кто-то говорит:"Доброе утро" - вот то напоминание от Вселенной **- благодарите за доброе утро.** Столкнулись с человеком, который безумно счастлив - **благодарите за счастье.** Если вы услышали другого человека, который говорит: **"Спасибо"** - вот то напоминания, чтобы сказать: **"Спасибо"!**

Есть неограниченные творческие пути, как Вселенная может напомнить вам о благодарности из-за дня в день. Вы всегда будете растолковывать сигнал правильно, ибо, для Вселенной, **ВЫ ВСЕГДА ПРАВЫ!** Вселенная использует закон Притяжение, и поэтому вы получаете точные сигналы, за что вы должны быть благодарны в данный момент.

Напоминание Волшебства стала ежедневной игрой для меня, и теперь я автоматически нахожу волшебные сигналы Вселенной, и благодарю за них. Они никогда не перестают взволновать и удивлять меня - это удивительно как Вселенная находит новые пути для того, чтобы привести в движение Благодарность!

Когда я получаю телефонный звонок от друга, или члена семьи - это подсказка, что надо быть благодарным за него. Когда кто-то говорит:"Разве не чудесный день сегодня" - напоминание, что надо быть благодарным за прекрасную погоду, и прекрасный день. Если что-то сломалось - опять подсказка, что надо быть благодарным за отлично работающие вещи. Когда я получаю почту - снова напоминание, что надо быть благодарным за почтовые услуги, тоже и за неожиданные проверки. Когда я собираюсь пойти к банкомату, или вижу очередь у банкомата - напоминание о благодарности за деньги. Если мой знакомый заболевает - напоминание, о благодарности за его здоровье и мое. Когда я открываю шторы утром - напоминание о великом новом дне, и новых свершениях, которые будут впереди. А когда я задергиваю ночью шторы - за великий день, который у

меня был.

Чтобы играть в Напоминание Волшебства сегодня, все, что вам необходимо, это быть начеку, чтобы отыскать 7 Волшебных сигнала, которые посылает Вселенная, и поблагодарить за каждое 5 раз. Например, когда видите кого-то с идеальным весом, говорите: **"Спасибо за мой идеальный вес!"** Вы никогда не сможете дать слишком много благодарности, так что можете говорить более 5 раз, если захотите; вы даже можете отыскать все Волшебные Напоминания за день, и поблагодарить каждое из них. Если вы следовали ежедневным Волшебным практикам последние 24 дня, то вы достигли той точки, где будете замечать достаточно сигналов от Вселенной. Одним из преимуществ Волшебной силы благодарности в том, что она будит вас, и делает гораздо более бдительным и осознанным. А чем более бдительным и осознанны вы становитесь, тем более благодарным вы становитесь, и тем легче привлечь вам ваши мечты. Таким образом, **Вселенная - Напоминание Волшебства!**

Волшебная Практика №25. Напоминание Волшебства.

1. **Повторите шаги от 1 до 3 Волшебной Практики №1 - Подсчет Вашего Благословения:** Составьте список из 10 вещей, за которые вы благодарны. Напешите почему вы благодарны. Перечитайте список, и закончив очередное благоговение говорите: "Благодарю, Благодарю, Благодарю", и почувствуйте на сколько это возможно, Благодарность.

2. Сегодня будьте готовы к тому, чтобы замечать, что происходит вокруг вас, и **принять по меньшей мере 7 сигналов, и поблагодарить каждый из них.** Например, если вы видите кого-то с идеальным весом, скажите: **"Спасибо за мой идеальный вес!"**

3. Перед тем как пойти спать, сожмите "Волшебный камень" в руке, и скажите Волшебные слова Благодарю, за все лучшее что случилась в течении дня.

День 26. Волшебным Образом, Превратить Ошибки В Удачу.

"Преврати свои раны в мудрость".

Опра Уинфри (1954) Ведущая на телевидение и Бизнесмен.

Каждая ошибка - благо. Волшебная практика сегодня, докажет это, потому что вы собираетесь открыть, что невыразимое благословение скрыто в каждой ошибки!

Ребенок совершает множество ошибок, перед тем как научится ездить на велосипеде, и мы даже не подумаем о чем-либо другом, потому что знаем, что **через свои ошибки, он, в конечном итоге, освоит то, к чему стремится.** Так почему взрослым так трудно совершать ошибки? **Та же уловка, которая применяется и к детям, относится и к вам.** Мы

совершаем ошибки, и если мы бы не делали их, то никогда не узнали ничего нового, и мы бы не росли и не становились мудрее.

У нас есть свобода выбора, а это означает, что мы не учимся на ошибках, которую совершили; боль от которой мы пострадали, была за что-то что мы совершили. На самом деле, по закону притяжения, мы будем совершать, одну ошибку снова и снова, пока последняя не сделает нам больно настолько, что наконец не узнаем ее! Это причина того, почему ошибки так больны, мы так учимся на них, чтобы не совершать их повторно.

Чтобы учиться на ошибке, мы сначала должны увидеть ее, и это то место, где многие люди могут начать отнекиваться, потому что частенько сваливают ошибки на других.

Рассмотрим следующий пример: нас останавливают за превышения скорости и выписывают штраф. Вместо того, что бы взять на себя ответственность, за то что мы мчались, мы начинаем винить полицию, потому что они вечно прячется в кустах, или за поворотом, и мы не можем их заметить, у них есть радар, и посему у нас не было ни единого шанса. **Но это наша ошибка, потому что именно мы выбираем скорость.**

Проблема, когда мы обвиняем других из-за ошибки, является то, что мы по прежнему будет страдать от боли и последствий нашей ошибки, но мы не сможем научиться на ней. Мы будем совершать все ту же ошибку снова!

Вы человек, и вы будете совершать ошибки, и это одна из самых красивых вещей в человеке, **но вы должны учиться на своих ошибках,** в противном случае, ваша жизнь принесет вам много ненужной боли.

Как учиться на своих ошибках? Благодарность!

Независимо от того, как плохо это может показаться, но всегда, **ВСЕГДА** есть много вещей, за которые можно быть благодарным. Когда вы видите, что можете быть настолько благодарны, на сколько это вообще реально, за ошибку, вы Волшебным образом превращаете ошибку в благословение. **Ошибки привлекают еще больше ошибок, благословение привлекают больше благословений - что вы предпочтете?**

Сегодня, подумайте о вашей ошибке, которую вы совершили в жизни. Не имеет значения, была она большая или маленькая, но выберите ту, за которую вам все еще больно, когда думаете об ней. Может быть вы потеряли свои отношения, с близким вам человеком, и они уже не будут прежними. Может вы слепо доверились другому человеку, и погорели. Может сказали ложь, чтобы защитить кого-то, и из-за этого оказались в

трудной ситуации.

Может выбрали дешевый вариант чего-то, и все пошло не так, и в конечном счете, вы заплатили намного больше. Может вы думали, что приняли правильное решение, по какому- нибудь вопросу, но он полностью обернулось против вас.

Как только выбрали ошибку, которую хотите обратить в благословение, посмотрите на вещи, за которые вы можете быть благодарны. Для помощи, можно задать 2 вопроса:

Что я узнал от ошибки?

Что хорошего принесла ошибка?

Наиболее важные вещи - те о которых вы узнали из нее. И не важно, что это ошибка, всегда есть много хороших вещей, которые можно почерпнуть из нее, и изменить будущее в лучшую сторону. Подумайте об ней очень внимательно, и посмотрите, сможете ли вы найти в общей сложности 10 благословений, чтобы поблагодарить за них. Каждое такое благословение, которое вы найдете, имеет Волшебную Силу. Напишите список благословений в журнал, или введите на компьютере.

Давайте возьмем для примера, что мы превысили скорость и получили штраф:

1. Я благодарен Полиции, за желания защитить меня от причинении себе вреда, потому что это то, что они пытаются сделать.

2. Я благодарен Полиции, потому что, буду честен с собой, я думал о других вещах, и забыл о дороге.

3. Я благодарен Полиции, потому что глупо рисковать превышая скорость на таких шинах, которые должны были быть заменены уже давно.

4. Я благодарен Полиции, за "звоночек", для пробуждения. Он заставит меня смотреть на спидометр, и ездить аккуратнее в будущем.

5. Я благодарен Полиции, иначе у меня могла возникнуть мысль, что я могу ускориться, не подвергая себя опасности. Полиция заставила меня трезво мыслить, то что я подвергаю себя и других серьезной опасности.

6. Я благодарен Полиции, потому что думая о семье, я ставлю под угрозу жизнь других водителей, следовательно, я определенно хочу, чтобы Полиция, останавливала "гонщиков".

7. Я очень благодарен Полиции, которые пытаются обеспечить безопасность каждого человека, и даже семей, на дорогах.

8. Я благодарен Полиции. Они видят душераздирающие ситуации каждый день, и все для того, чтобы защитить жизни.

9. Я благодарен Полиции, за то что я приехал домой, и благополучно, вошел в дверь к моей семье, как я делаю это обычно.

10. Я благодарен Полиции, за то что, из всех возможных ситуаций, которые могли остановить меня, чтобы я более не превышал скорость, Полиция - наиболее легкий вариант, и возможно, она - самое великое благословение в моей жизни.

Я настоятельно призываю вас принимать любые ошибки, которые вы сделали в вашей жизни, и за которых чувствуете себя плохо, и в свободное время, следуйте этой великолепной и Волшебной практики. Подумайте об этом, по средством одной ошибки, у вас есть возможности принести много благословений! Что еще гарантирует дивиденды, как не это?

Волшебная практика № 26. Волшебным Образом, Превратить Ошибки В Удачу.

1. **Повторите шаги от 1 до 3 Волшебной Практики №1 - Подсчет Вашего Благословения:** Составьте список из 10 вещей, за которые вы благодарны. Напишите почему вы благодарны. Перечитайте список, и закончив очередное благоговение говорите: **"Благодарю, Благодарю, Благодарю",** и почувствуйте на сколько это возможно, Благодарность.

2. Выберите одну ошибку сделанную в вашей жизни.

3. **Найдите в общем случае 10 благословений за повлекший результат ошибки, и напишите их.**

4. Чтобы помочь найти благословения, вы можете задать себе вопросы:

Чему научила меня ошибка?

Что хорошего я могу извлечь из ошибки?

5. Перед тем как пойти спать, сожмите "Волшебный камень" в руке, и скажите Волшебные слова Благодарю, за все лучшее что случилась в течении дня.

День 27. Волшебное Зеркало.

"Появление вещей меняется в зависимости от эмоций, и таким образом мы видим волшебство и красоту в них, в то время, как волшебство и красота в действительности

находится в нас самих".

Халиль Джебран (1883 - 1931) Поэт и Артист.

Вы можете провести всю оставшуюся жизнь, колотя внешний мир, придавая ему форму, которую хотите, преследуя одну проблему за другой, пытаясь исправить их, жалуясь на ситуации и других людей, и никогда не живя своей жизнью в полной мере, и не реализовать свои мечты. **Но когда сделаете Волшебство благодарности вашим образом жизни, то весь мир Волшебным образом измениться - просто так.** Он изменится, потому что вы изменились.

Во вдохновляющих словах Ганди, и в песне Майкла Джексона

"Человек в Зеркале", которая изменила сотни миллионов людей, говорится одно из самых мощных сообщений:

Измениться персона в зеркале, и тогда изменится мир.

Если вы следовали всем 26 волшебным практикам, которые были на данный момент, вы уже изменились! И даже при том, что иногда трудно увидеть изменения в себе, но вы почувствуете изменения в вашем счастье, и вы будете видеть изменения в вашей жизни, и волшебным образом изменится мир вокруг.

Вы уже пробовали Волшебную силу благодарности на вашей семье и друзьях, на вашей работе, на деньгах и здоровье, на своих мечтах, и даже на людях, с которыми вы сталкиваетесь ежедневно. **Но человек, который заслуживает больше всего благодарности - это ВЫ.**

Когда вы благодарны быть человеком в зеркале, чувство неудовлетворенности, недовольства, разочарования, или "я не достаточно хорош" полностью исчезает. И все неудовлетворительные, раздражающие и негармоничные обстоятельства исчезают из вашей жизни.

Когда вы благодарны, быть собой, вы не только привлекаете обстоятельства, которые заставляют вас чувствовать лучше. **Богатство хорошего чувства приносит богатство в жизнь.** Таким образом, Благодарность обогащает вас!

"Тот, кто имеет благодарность (для себя), дано будет, и приумножится. Тот, кто не имеет благодарности (для себя), отнимется то что имел."

Чтобы практиковать Волшебное Зеркало, подойдите к зеркалу прямо сейчас. Посмотрите прямо на человека в нем, и вслух скажите, от всего сердца, Волшебные слова: **«Благодарю тебя».** Чувствуйте благодарность даже больше чем всегда. Скажите: **"Благодарю тебя за все", "Благодарю тебя за то, что ты, просто ты!"** Почувствуйте благодарность, по меньшей мере, такую же, когда вы благодарили других! **Благодарите себя, за то что вы - просто вы!**

Продолжайте практиковать Волшебное Зеркало сегодня, будучи благодарны, за прекрасное лицо, которое вы видите. Если вы не в состоянии, по какой-нибудь причине, сказать Волшебные слова в слух, скажите их про себя. А лучше всего, взглянуть в зеркало, и

найти, по крайней мере 3 вещи, за которые вы благодарны.

Если, по какой-нибудь причине, вы не будете добры к себе, вы будете знать, что существует единственный человек, который заслуживает больше всего вашей благодарности

- лицо в зеркале.

Когда вы благодарны, вы не чувствуете собственной вины, когда совершили ошибку. Когда вы благодарны, вы не критикуете себя, когда не совершенны. Когда вы благодарны, вы счастливы, и вы - магнит для других счастливых людей, и для счастливых обстоятельств, и они окружают вас, куда бы вы не шли, и что бы вы не делали. **Когда вы видите Волшебство в отражении, вы меняете Мир!**

Волшебная Практика № 27. Волшебное Зеркало.

- Повторите шаги от 1 до 3 Волшебной Практики №1 - Подсчет Вашего Благословения: Составьте список из 10 вещей, за которые вы благодарны. Напешите почему вы благодарны. Перечитайте список, и закончив очередное благоговение говорите: **"Благодарю, Благодарю, Благодарю",** и почувствуйте на сколько это возможно, Благодарность.

- Каждый раз, когда видите свое отражение в зеркале, сегодня, говорите: «Благодарю»

- и чувствуйте такую благодарность, которую не испытывали раньше.

3. **Постарайтесь найти 3 вещи в себе, за которые вы действительно благодарны.**

4. Перед тем как пойти спать, сожмите "Волшебный камень" в руке, и скажите Волшебные слова Благодарю, за все лучшее что случилась в течении дня.

День 28. Вспомните Волшебство.

"С волшебством все просто. Вы должны знать, что оно еще здесь, оно - все вокруг, или

оно до сих пор не видимо для вас?"

Чарльз де Линт (1951) Писатель и Фолк-музыкант.

Каждый день эксклюзивный, не существует таких дней, которые похожи на остальные. Хорошие вещи, которые случаются каждый день, всегда разные, и всегда меняются, и когда вы Вспоминаете Волшебство, простым подсчетом вчерашний Благословений, не важно, что вы произносите, они всегда будут разные. Это одна из причин, почему Вспоминание Волшебства является наиболее мощной текущей практикой, для поддержание Волшебства в вашей жизни. Не важно, каковы ваши желания сейчас, и какие будите иметь в будущем - это Волшебная практика останется самой мощной на протяжении вашей жизни.

Самый простой способ вспомнит вчерашние благословения - начать вспоминать начало дня, с того момента, когда вы проснулись, и продолжать, вспоминая основные события утра, дня и вечера, пока не достигли времени, когда легли спать. Так будет легче вспомнить вчерашние благословения, просто сканируйте вчерашний день, и считайте как

воздушные шарики - ваши благословения.

Можно начать эту Волшебную практику с вопроса:

Какие замечательные вещи случились вчера?

Как только вопрос будет задан, ваш разум будет искать ответ на него. Получили ли вы хорошие новости? Получили ли вы что-то волшебное, или сбылось одно из ваших желаний? Получили ли вы неожиданно деньги? Чувствовали ли себя счастливым? Может вы услышали друга, с которым давно не встречались? Может произошло что-то великолепное? Получили ли вы великолепные новости по телефону, а может по электронной почте? Может кто-то сделал вам комплимент, или выразил признательность? Может кто-то помог вам решить проблему? А может вы помогли кому-то? Может вы закончили проект, или начали новый, и вы счастливы? Кушали ли вы свою любимую еду, или посмотрели отличный фильм? Получили ли вы подарок, разрушили ситуацию, провели отличное время, с кем-то, или создали планы, которые вы хотите сделать?

Вспомните Волшебство, и запишите вчерашние благословения на компьютере, или в журнал. Сканируйте вчерашний день, пока не почувствуете удовлетворение тем, что напомнили себе ваши Благословения. Они могут быть маленькими, или большими; не идет речь о размерах, речь идет о количестве, и сколько вы найдете, чувствуйте благодарность за каждое из них. Как Вспомните - зафиксируйте, и просто будьте благодарны, и скажите волшебные слова: **«Благодарю».**

Когда вы захотите сделать эту практику, вы можете смешивать благословения, так вы вспомнили что-то из других дней, скажите им: **«Благодарю».** Вы можете сделать краткий список, а можете развернутый, говоря почему вы благодарны.

Не существует фиксированного числа чудес, который нужно искать, потому что каждый день разный. Но я могу заверить, что каждый день полон благословений, и как только, откроете глаза, вы поймете, что это правда. Вы откроете сердце волшебству. И ваша жизнь будет изобильна и великолепна.

"Тот кто имеет благодарность, дано будет, и приумножится. А не имеющего благодарность, отнимется и то, что имеет"

Помните: ВОЛШЕБСТВО СОЗДАНО ДЛЯ ВАС!

Волшебная Практика № 28. Вспомните Волшебство.

1. **Повторите шаги от 1 до 3 Волшебной Практики №1 - Посдсчет Вашего Благословения:** Составьте список из 10 вещей, за которые вы благодарны. Напешите почему вы благодарны. Перечитайте список, и закончив очередное благоговение говорите: **"Благодарю, Благодарю,**

Благодарю", и почувствуйте на сколько это возможно, Благодарность.

2. Вспомните Волшебство вчерашнего дня, и запишите его. Задайте себе несколько вопросов: **"Какие хорошие вещи, случились с вами вчера?".** Просканируйте вчерашний день, пока не почувствуете удовлетворение, от того что вспомнили и записали благословения дня.

3. Как только вспоминаете каждое, просто скажите волшебное слово: **«Благодарю» -** за каждое из них.

4. После того, как напишите список, сегодня, прочитайте его в слух или про себя. Можно сделать краткий список, или же развернутый, упоминая почему вы благодарны за то или иное Волшебство.

5. Перед тем как пойти спать, сожмите "Волшебный камень" в руке, и скажите Волшебные слова Благодарю, за все лучшее что случилась в течении дня.