Благодарность. Владислав Челпаченко

Самый лучший способ получить больше — это быть благодарными за то, что у вас уже есть.

Здравствуйте. Меня зовут Владислав Челпаченко. Я являюсь писателем, бизнес-тренером и совладельцем компании «Жизнь на все 100». И в этом видео мы поговорим с вами о благодарности. Если мы обратимся с вами к всезнающей Википедии, то увидим там следующее определение: Благодарность происходит от слова «благо дарить», дарить блага — чувство признательности за сделанное добро. В античности благодарность трактовалась как добродетель и связывалась со справедливостью.

В моём понимании благодарность — это не только чувство, благодарность — это состояние. Состояние, в котором мы можем находиться постоянно, не только одноразово его использовать, но и быть в нём. Потому что именно чувство благодарности помогает быть нам по-настоящему счастливыми. Почему важно испытывать чувство искренней благодарности? Бывало ли в вашей жизни такое, чтобы вы ставили себе цели, но в какой-то момент у вас опускались руки, вы чувствовали себя как-то вяло, и были очень недовольна этой ситуацией, а, возможно, даже жизнью в целом?

Если да, то это как раз следствие того, что в вашей жизни слишком мало благодарности. Если вы смотрели фильм «Великая тайна воды», то наверняка вы помните то, как слова благодарности влияют на структуру воды, точнее, вибрации, которые звучат от слов благодарности, влияют на структуру молекулы воды. Молекула становится красивой формы, похожей на снежинку. А при выражении гнева, зависти или обиды молекула становится безобразной формы.

Каким же образом это относится к вам и к вашей жизни? В среднем человек состоит из 70 процентов воды. И то, на что будет похожа это вода, а, точнее, её структура, полностью зависит от вас. Если вы хотите жить по-настоящему яркой, счастливой и наполненной смыслом жизнью, то состояние благодарности — это то, что необходимо сделать частью вашей жизни. И прямо сейчас я поделюсь с вами простым, но очень эффективным упражнением, которое поможет вам войти в состояние благодарности и очень долго в нём оставаться.

С этим упражнением я познакомился на одном из тренингов по личностному росту в 2013 году и называется оно «100 благодарностей». Мне очень нравится название этого упражнения, потому что оно полностью совпадает с идеологией нашей компании «Жизнь на все 100». Суть упражнения заключается в том, что вам необходимо найти сто поводов, сто причин для благодарности. Причём не за всю прожитую жизнь, а за последний год. Мы со своими подписчиками и клиентами делаем это упражнение традиционно в прямом эфире каждый год в рамках онлайн-тренинга «Новый год на все 100». Однако в этом году я решил поделиться этим упражнением абсолютно со всеми желающими.

Под этим видео вы найдёте специальный шаблон, который вы можете скачать, распечатать и заполнить сто благодарностей за прошедший год. Если вдруг у вас возникнут трудности с поиском причин благодарности, то прямо сейчас я вам дам несколько подсказок.

Первое и самое простое, на что вы можете обратить внимание — это материальные вещи. Что в этом году вы приобрели нового, какую технику, инструменты, одежду? Также есть смысл написать, от чего вы избавились. Возможно, вы выкинули старые вещи, которые давно вас уже раздражали. Возможно, отремонтировали свою старую стиральную машину и продали её.

Второе — это люди. С кем в этом году вы познакомились, с кем стали более плотно сотрудничать?

И третье — это достижения. Какие навыки вам удалось приобрести в этом году? Какие места посетить? От каких вредных привычек избавиться? Причин для благодарности можно найти достаточно много. Сам факт того, что вы живы; у вас есть крыша над головой, у вас есть интернет; у вас есть в чём выйти на улицу — это уже повод для благодарности.

А ведь огромное количество людей не имеют крыши над головой. Около двух миллиардов людей не умеют читать и писать. Более четырёх миллиардов людей не имеют доступа в интернет. От голода и недоедания каждый день на земном шаре уходят из жизни сорок тысяч человек, из которых 45 процентов дети. Благодарность — это позитивное чувство. Испытывая благодарность, вы становитесь по-настоящему счастливым человеком и становитесь более привлекательными для других людей. Самый лучший способ получить больше — это быть благодарными за то, что у вас уже есть.

 Если вам понравилось это видео, то поделитесь им со своими друзьями в социальных сетях, нажав на специальные кнопки под этим видео. Пусть и они узнают насколько важно быть благодарным. Обязательно скачайте, распечатайте и заполните специальный файл для составления ста благодарностей и приходите на онлайн-тренинг «Новый год на все 100». Где мы вместе с вами в прямом эфире дополним ваш список из ста благодарностей вместе с другими интересными людьми, а также вы узнаете много интересных фактов, принципов, подсказок о том, как сделать благодарность частью своей жизни.