

ASOCIAȚIA SCHIMBARE POZITIVĂ



PROGRAMUL DE RECUNOȘȚINȚĂ DE 28 ZILE

După cartea MAGIA de Rhonda Byrne



Cartea Magia conține 28 de practici ale recunoștinței, concepute special pentru ca tu să înveți cum să practici recunoștința pentru a fii mai sănătos, pentru a avea mai mulți bani, relații mai bune, un job mai bun și pentru a-ți realiza cele mai îndrăznețe vise. Vei învăța de asemenea cum să evapori problemele și să transformi orice situație negativă.

Tu la ce visezi?

Scopul multora din tehnicile magice care urmează este de a te ajuta să-ți îndeplinești visele. În acest scop, trebuie să îți fie foarte clar ce anume îți dorești.

Asadar fă o listă cu tot ceea ce-ți dorești în toate domeniile vieții tale. Gândește-te cât mai detaliat la tot ceea ce dorești să devii, să ai și să faci în domeniul relațiilor, al carierei, al sănătății, în cel financiar și în orice alt domeniu al vieții care ți se pare interesant.

O modalitate simplă de a te organiza mai bine constă în gruparea dorințelor tale pe categorii:

Sanatate și corp

Cariera și munca

Bani

Relații

Dorințe personale

Lucruri Materiale

Dacă ți-ai clarificat ce anume îți dorești de la viață, puterea magică a recunoștinței poate opera mult mai eficient în direcția în care dorești să îți schimbi viața, ceea ce înseamnă că ești pregătit pentru marea aventură pe care ești pe punctul de a o începe!

Crezi în magie?

“Cei care nu cred în magie, nu o vor găsi niciodată”

Când eram mici, priveam viața cu uimire și încântare. Cele mai mici lucruri ni se păreau fascinante. Credeam că totul e frumos în lume, că fiecare zi va fi o nouă aventură și că totul în jur e un fel de magie.

Apoi am crescut și ne-am lovit de responsabilități, probleme și dificultăți care au făcut ca **magia să dispară.**

Cartea Magia spune că **în 28 de zile va readuce magia în viața ta** și îți va arăta cum să trăiești viața pe care o visezi.

Cum?

Prin practicarea recunoștinței.

Celui care e recunoscător i se va da și mai mult decât are. Iar celui care nu e recunoscător, i se va lua și ce are.

Recunoștința are la baza un principiu științific, enunțat de Newton, cunoscut sub numele de **Principiul acțiunii și reacțiunii**:

Când un corp acționează asupra altui corp cu o forță (numită forță de acțiune), cel de-al doilea corp acționează și el asupra primului cu o forță (numită forță de reacțiune) de aceeași mărime și de aceeași direcție, dar de sens contrar.

Cu alte cuvinte, de fiecare dată când **vei da** ceva, **vei primi** același ceva, dar din partea cealaltă.

Cu cât ești mai recunoscător pentru lucrurile pe care le ai, cu atât vei primi mai multe lucruri pentru care să fii recunoscător. Cu cât te plângi mai mult, cu cât ești mai nemulțumit, cu atât vei primi mai multe lucruri de care să te plângi și să fii nemulțumit. E matematic, dovedit științific.

E viața ta magică?

Magia din viața ta e direct proporțională cu recunoștința ta pentru ceea ce ai. Uită-te la câți bani ai, la cât de sănătos ești, la cât de fericit ești, la cât de mulți prieteni ai, la relațiile tale, la cariera ta.

Domeniile în care o duci foarte bine, sunt cele în care folosești recunoștința. Cele în care ai lipsuri sunt cele în care recunoștința lipsește.

Formula magică

1. Gândește-te și folosește intenționat cuvântul **mulțumesc**.
2. Cu cât te vei gândi și vei spune mai des cuvântul **mulțumesc**, cu atât mai recunoscător te vei simți.
3. Cu cât vei gândi și te vei simți în mod intenționat **recunoscător** mai mult, cu atât vei primi mai multă **abundență**.

Recunoștința e un sentiment. Ținta ta în practicarea recunoștinței e să te simți în mod intenționat, cât mai recunoscător, pentru că recunoștința e forța care accelerează magia în viața ta.

Cu cât sentimentul recunoștinței va fi mai real și mai sincer, cu atât viața ta se va schimba mai repede.

Dacă vei practica reunoștiința puțin, viața ta se va schimba puțin. Dacă vei practica recunoștința mult, în fiecare zi, viața ta se va schimba dramatic în moduri pe care nu îți le poți imagina.

Primele 2 practici trebuie repetate în fiecare zi. Practica numărul 1 dimineata, iar practica numărul 2 seara. În felul ăsta, îți vei începe și îți vei termina ziua într-o stare de recunoștință.

Ziua 1

ENUMERA BINECUVANTARILE DIN VIATA TA

Imediat ce te trezești fă o listă cu 10 lucruri pentru care ești recunoscător. Lucruri pentru care poți fi recunoscător: sănătate, carieră, bani, familie, relații, bunuri materiale, succese, oportunități, oameni, etc.

Scrie în dreptul lor DE CE ești recunoscător.

Recitește lista, fie în gând, fie cu voce tare, apoi, pentru fiecare lucru de pe listă, mulțumește de 3 ori și simte recunoștiința cât poți de mult.

Repetă acești trei pași în fiecare dimineață pentru următoarele 27 de zile iar în fiecare zi găsește noi motive de a fi recunoscător.

Ziua 2

PIATRA MAGICA

Iată ce ai de făcut azi:

Dimineața când te trezești ENUMERA BINECUVANTARILE DIN VIATA TA, tehnica magica 1, scrie o lista cu 10 binecuvantari si motivele pentru care te simti recunoscator. Recitește apoi lista iar după fiecare binecuvantare spune MULTUMESC, MULTUMESC, MULTUMESC – În fiecare zi lista să fie cu alte binecuvantari.

Pe parcursul zilei găsește “piatra recunoștinței”. Ai nevoie de o piatră relativ mică. Una care să îți placă să o ții în mână. Poate să fie o piatră de pe strada, sau o piatră mai deosebită ori o piatră prețioasă pe care o ai deja.

În fiecare seară, ține piatra recunoștinței în mână și **gândește-te la cele mai bune lucruri care ți s-au întâmplat peste zi** și mulțumește pentru fiecare din ele.

Repetă această practică în fiecare seară pentru următoarele **26 de zile**.

Ziua 3

RELATIILE MAGICE

ENUMERA BINECUVANTARILE DIN VIATA TA, tehnica magica 1, scrie lista a 10 binecuvantari si motivele pentru care te simti recunoscator. Reciteste apoi lista iar dupa fiecare binecuvantare spune MULTUMESC, MULTUMESC, MULTUMESC

Tehnica magic apei care o vei aplica astazi consta in a le fi recunoscator oamenilor din viata ta pentru ca sunt exact asa cum sunt! Daca toti oamenii din viata ta ti-ar spune "Te iubesc exact asa cum esti", tu cum te-ai simti?

Chiar daca te bucuri de relatii bune cu toti oamenii, acestea vor deveni înca si mai armonioase daca vei aplica această tehnică. Cu fiecare nou motiv de recunoștință față de o altă persoană, magia recunoștinței tale se va amplifica, iar relațiile tale vor deveni mai strânse și îți vor oferi mai multa implinire si bucurie decat ai fi crezut vreodata.

1. Alege 3 dintre cele mai stranse relatii ale tale. Pot fi parinții tăi, frații, prieteni buni, unchi, matusi, colegi, etc. Fă rost de fotografiile celor 3 persoane (sa fie singura sau alaturi de tine in fotografie)
2. Afiseaza fotografia persoanei în fața ta și scrie cinci motive pentru care te simti cel mai recunoscător pentru existenta ei in viata ta. Repeta procedura si pentru celelalte doua persoane.
3. Începe fiecare fraza cu cuvintele magice "Iti multumesc" Adreseaza-te persoanei pe numele ei, iar apoi noteaza motivul pentru care te simti recunoscator. De exemplu: Iti multumesc, mama, pentru ca m-ai sprijinit atat de mult in timpul facultatii.
4. Ia cu tine fotografiile oriunde ai merge azi. Aseaza-le de fiecare data in fata ta si uita-te cat mai des la ele. Fa acest lucru de cel puțin 3 ori de-a lungul zilei si multumeste-le celor 3 persoane folosind cuvântul magic "Iti multumesc" Exemplu "Iti multumesc George"

Seara , inainte de culcare, ia in mana PIATRA MAGICA si rosteste cuvântul MULTUMESC, exprimandu-ti astfel recunostinta pentru lucrul cel mai bun care ti s-a intamplat in ziua respectiva.

ZIUA 4

SĂNĂTATE MAGICĂ

ENUMERA BINECUVANTARILE DIN VIATA TA, tehnica magica 1, scrie lista a 10 binecuvantari si motivele pentru care te simti recunoscator. Reciteste apoi lista iar dupa fiecare binecuvantare spune MULTUMESC, MULTUMESC, MULTUMESC

Practica Sănătății magice începe prin citirea următoarelor paragrafe. Dupa ce citesti randul scris cu bold, pentru o parte anume a corpului tau, inchide ochii si repeata fraza in sine ta, simtindu-te cat mai recunoscator poti pentru respective parte corporala. Iti reamintesc ca daca te vei gandi de ce te simti recunoscator pentru ea, starea de recunostinta se va intensifica in mod natural si cu cat mai intense va fi cu atat mai rapid vei vedea aparitia unor rezultate uluitoare la nivelul corpului tau.

Gandeste-te la picioarele si la talpile tale, ele reprezinta principalul tau mijloc de transport de-alungul intregii vietii. Gandeste-te la toate lucrurile pe care le faci cu picioarele de la pastrarea echilibrului la exercitii fizice, dans, condus... Pe scurt capacitatea de a merge iti ofera libertatea de a te bucura de viata! De aceea spune : **Multumesc pentru picioarele si talpile mele**, spune-o sincer si cu ardoare.

Gandeste-te la bratele si la mainile tale, la toate lucrurile pe care le apuci sau le faci cu ajutorul lor de-a lungul unei zile. Ele iti permit sa mananci, sa scrii, sa te imbraci etc... Mainile le folosesti nonstop in fiecare zi, aproape clipa de clipa, fara ajutorul lor ai depinde de alti oameni. De aceea, spune: **Multumesc pentru mainile, palmele si degetele mele!**

Gândeste-te la cele 5 simturi si cat de uimitoare sunt ele.

Simtul gustului iti ofera o placere fara egal ori de cate ori mananci ceva bun. Poti sa-ti imaginezi viata fara gust? De aceea spune **Multumesc pentru uimitorul meu simt al gustului!**

Simtul mirosului iti permite sa experimentezi miresmele florilor, ale ierbii proaspat cosite, ale gatitului etc. De aceea spune: **Multumesc pentru uimitorul meu simt al mirosului!**

Daca nu ai avea simt tactil nu ai putea face diferenta dintre cald si rece, moale sau ascutit, catifelat sau aspru. Acest simt iti permite sa oferi celor dragi o imbratisare plina de iubire sau sa strangi mana cuiva cu prietenie. De aceea spune: **Multumesc pentru uimitorul meu simt al atingerii!**

Gandeste-te acum la miracolul vederii, care iti permite sa vezi fetele celor dragi, sa citesti, sa contempli frumusetea naturii etc Incearca sa te legi odata la ochi cu o esarfa timp de 1 ora si vei ajunge sa apreciezi mult mai mult simtul vazului. De aceea spune: **Multumesc pentru ochii mei care imi permit sa vad totul!**

Gandeste-te la urechile tale care iti permit sa auzi vocea celorlalti si a ta astfel poti comunica cu ei. Poti asculta muzica, vorbi la telefon, asculta sunetele naturii etc. De aceea spune: **Multumesc pentru uimitorul meu simt al auzului!**

Folosirea oricaruia din cele 5 simturi ar fi imposibila fara ajutorul creierului, care proceseaza milioane de informatii pe secunda. De aceea spune: **Multumesc pentru creierul meu si imitoarea mea minte!**

Gandeste-te acum la miliardele de cellule care lucreaza fara incetare in corpul tau pentru a-ti asigura sanatatea si viata. Spune: **Va multumesc celulele mele!**

Gandeste-te la toate organelle tale care iti sustin viata, filtrand, purificand si regenerand tot organismul tau. De aceea spune: **Va multumesc, organele mele pentru ca functionati atat de perfect!**

Un alt miracol este inima ta de activitatea ei depinde viata tuturor celorlalte organe, caci inima mentine fluxul vietii la nivelul intregului corp. De aceea spune: **Multumesc pentru inima mea puternica si sanatoasa!**

2. In continuare ia o foaie de hartie si scrie cu litere mari si ingrosate

DARUL SĂNĂTĂȚII MĂ MENȚINE ÎN VIAȚĂ

3. Poarta la tine acesta foaie astazi si pune-o la vedere oriunde te-ai duce

4. De cel putin 4 ori in decursul zilei citeste afirmatia cat mai lent si lasa-te patruns de recunostinta pentru sublimul dar al sanatatii.

Seara , inainte de culcare, ia in mana PIATRA MAGICA si rosteste cuvantul MULTUMESC, exprimandu-ti astfel recunostinta pentru lucrul cel mai bun care ti s-a intamplat in ziua respectiva.

ZIUA 5

BANII MAGICI

ENUMERA BINECUVANTARILE DIN VIATA TA, tehnica magica 1, scrie lista a 10 binecuvantari si motivele pentru care te simti recunoscator. Reciteste apoi lista iar dupa fiecare binecuvantare spune MULTUMESC, MULTUMESC, MULTUMESC

Daca nu ai suficienti bani esti bines a intelegi ca grijile, invidia, gelozia, dezamagirea, indoelile sau teama legata de bani, nu te vor ajuta niciodata sa castigi mai mult, deoarece toate aceste emotii negative deriva din sentimental lipsei de recunostinta pentru banii pe care ii ai. Lamentarile, certurile si frustrarile legate de bani, criticarea preturilor nu sunt gesturi de recunostinta si deci, nu pot duce la rezolvarea situatiei tale financiare.

De aceea uita situatia in care te afli si exprima-ti sincer recunostinta fata de banii pe care ii ai pentru a le amplifica astfel numarul in mod miraculos!

Aseaza-te intr-o pozitie confortabila si aminteste-ti de zilele copilariei si de toate ocaziile in care altcineva a platit pentru tine. Caci daca iti exprimi recunostinta pentru banii primiti in trecut, numarul lor va creste in mod magic in viitor!

Ori e cate ori iti amintesti de o astfel de ocazie spune din toata inima MULTUMESC.

Ia o bancnota de 1 leu sau o alta bancnota de valoare mica si lipeste pe ea un sticker pe care scrie: MULTUMESC PENTRU TOTI BANII PE CARE I-AM PRIMIT DE-A LUNGUL VIETII MELE.

Poarta la tine de-a lungul zilei bancnota. Cel putin de 2 ori sau cat de des doresti, scoate bancnota magica si tine-o in mana. Citeste cuvintele scrise pe ea si simte-te sincer recunoscator pentru nenumaratii bani pe care i-ai primit de-a lungul vietii tale.

In zilele urmatoare aseaza bancnota magica intr-un loc in care sa o poti vedea cat mai frecvent, pentru a-ti reaminti sa fii recunoscator pentru abundenta financiara de care te-ai bucurat de-a lungul vremii.

Seara , inainte de culcare, ia in mana PIATRA MAGICA si rosteste cuvantul MULTUMESC, exprimandu-ti astfel recunostinta pentru lucrul cel mai bun care ti s-a intamplat in ziua respectiva.

ZIUA 6

IEȘIREA MAGICĂ DIN STAREA DE NEGATIVITATE

ENUMERA BINECUVANTARILE DIN VIATA TA, tehnica magica 1, scrie lista a 10 binecuvantari si motivele pentru care te simti recunoscator. Reciteste apoi lista iar dupa fiecare binecuvantare spune MULTUMESC, MULTUMESC, MULTUMESC

Alege o situatie din viata ta pe care doresti sa o rezolvi

Scrie o lista cu 10 motive de recunostinta legata de situatia respectiva.

La sfarsit incheie acest exercitiu scriind cuvintele **“Multumesc, multumesc, multumesc pentru aceasta solutie perfecta”**

Cel putin azi, incearca sa nu faci nicio afirmatie negativa de-a lungul intregii zile. Chiar daca te trezesti ca ai gandit sau ai spus ceva negativ , poti incheia intotdeauna cu afirmatia magica: “Da, dar trebuie sa recunosc ca ma simt sincer recunoscator pentru.....

Seara , inainte de culcare, ia in mana PIATRA MAGICA si rosteste cuvantul MULTUMESC, exprimandu-ti astfel recunostinta pentru lucrul cel mai bun care ti s-a intamplat in ziua respectiva.

ZIUA 7

INGREDIENTUL MAGIC

ENUMERA BINECUVANTARILE DIN VIATA TA, tehnica magica 1, scrie lista a 10 binecuvantari si motivele pentru care te simti recunoscator. Reciteste apoi lista iar dupa fiecare binecuvantare spune MULTUMESC, MULTUMESC, MULTUMESC

Astazi inainte de a manca sau a bea ceva priveste alimentul sau bautura din fata ta si rosteste cu voce tare sau in sinea ta MULTUMESC. Daca doresti poti presara peste ele praf magic, intr-un gest simbolic.

Pentru a-ți amplifica aceasta stare de recunostinta, gandeste-te putin la toti oamenii care au contribuit la masa ta actuala.

Exprimarea recunostintei pentru mancare si apa intretine magia in viata ta, avand efecte pozitive asupra tuturor domeniilor acesteia, ajutandu-te sa-ti indeplinesti toate visele.

Seara , inainte de culcare, ia in mana PIATRA MAGICA si rosteste cuvantul MULTUMESC, exprimandu-ti astfel recunostinta pentru lucrul cel mai bun care ti s-a intamplat in ziua respectiva.

ZIUA 8

MUNCA MAGICĂ

Recunoștința oferită muncii este direct proporțională cu recompensele si satisfacțiile primite in schimb. Cu alte cuvinte, tu esti cel care controlează ceea ce primești în schimbul muncii tale, prin recunostinta pe care i-o oferi!

Ar fi bine sa-ti iubesti activitatea , indiferent in ce consta ea si sa o practice intotdeauna cu entuziasm, fara sa cobori niciodata stacheta. Chiar daca munca ta actual nu este ceea ce ai visat ca vei face in aceasta viata, singura maniera de a ajunge sa faci ceea ce visezi consta in a fi recunoscator pentru ceea ce ai deja.

ENUMERA BINECUVANTARILE DIN VIATA TA, tehnica magica 1, scrie lista a 10 binecuvantari si motivele pentru care te simti recunoscator. Reciteste apoi lista iar dupa fiecare binecuvantare spune MULTUMESC, MULTUMESC, MULTUMESC

Sarcina pe care o ai de facut azi e sa-ti imaginezi ca ai un sef invizibil care te urmeaza oriunde ai merge si tine evidenta tuturor gandurilor si sentimentelor tale legate de slujba pe care o ai sau activitatea pe care o desfasori. Asa ca misiunea ta e sa descoperi cat mai multe lucruri pentru care te simti sincer recunoscator.

De fiecare data cand descoperi un nou motiv de recunostinta spune-ti : Ma simt recunoscator pentru Si simte cat mai intens acest lucru.

Seara , inainte de culcare, ia in mana PIATRA MAGICA si rosteste cuvantul MULTUMESC, exprimandu-ti astfel recunostinta pentru lucrul cel mai bun care ti s-a intamplat in ziua respectiva.

ZIUA 9

MAGNETUL CARE ATRAGE BANI

ENUMERA BINECUVANTARILE DIN VIATA TA, tehnica magica 1, scrie lista a 10 binecuvantari si motivele pentru care te simti recunoscator. Reciteste apoi lista iar dupa fiecare binecuvantare spune MULTUMESC, MULTUMESC, MULTUMESC

la toate facturile curente neplătite și aplica puterea magică a recunoștinței: scrie pe fiecare factură: Mulțumesc pentru bani! Simte recunoștința pentru faptul că ai banii necesari pentru plata facturilor, indiferent dacă ai banii sau nu.

Cauta 10 facturi mai vechi, pe care le-ai plătit deja și scrie pe factură "Mulțumesc – Plătită". Simte recunoștința pentru că ai avut banii să plătești aceste facturi.

Seara , inainte de culcare, ia in mana PIATRA MAGICA si rosteste cuvantul MULTUMESC, exprimandu-ti astfel recunostinta pentru lucrul cel mai bun care ti s-a intamplat in ziua respectiva.

ZIUA 10

PRAFUL MAGIC ASUPRA TUTUROR

Recunoștința este o energie foarte puternică, iar ea se îndreaptă întotdeauna în direcția în care o focalizăm. Dacă te gândești la recunoștința ca la un praf magic, ori de câte ori îți exprimi recunoștința față de o persoană pentru ceva ce ai primit de la ea, tu presari practice praf magic asupra ei! Puternica energie pozitivă a prafului magic îi influențează pe toți cei asupra cărora îl presari.

ENUMERA BINECUVANTARILE DIN VIATA TA, tehnica magica 1, scrie lista a 10 binecuvantari si motivele pentru care te simti recunoscator. Reciteste apoi lista iar dupa fiecare binecuvantare spune MULTUMESC, MULTUMESC, MULTUMESC

Astazi presara PRAF MAGIC asupra unui nunar de minim 10 persoane pentru serviciile de care ai beneficiat. Multumeste-le direct sau in sinea ta acestora, umplandu-te de recunostinta.

Daca se intampla sa stai astazi in casa, aminteste-ti de 10 ocazii in care alti oameni te-au ajutat sau ti-au oferit un serviciu. Poate fi un serviciu pe care ti l-a facut, un prieten, postasul, gunoierii, un vanzator dintr-un magazin etc

Seara , inainte de culcare, ia in mana PIATRA MAGICA si rosteste cuvantul MULTUMESC, exprimandu-ti astfel recunostinta pentru lucrul cel mai bun care ti s-a intamplat in ziua respectiva.

ZIUA 11

O DIMINEATA MAGICA

Modalitatea cea mai simpla si mai usoara de a te asigura ca vei avea parte de o zi plina de MAGIE consta in a-ti umple dimineata cu vibratia recunostintei. Prin incorporarea acestei vibratii in rutina ta de dimineata, te vei putea bucura de beneficiile sale magice de-alungul intregii zile.

De indata ce te-ai trezit, spune cuvantul magic MULTUMESC, inainte de a face orice altceva.

De cand deschizi ochii si pana esti gata de plecare din casa, continua sa repeti la infinit cuvantul magic MULTUMESC pentru tot ceea ce faci si pentru toate obiectele pe care le atingi si le folosesti.

ENUMERA BINECUVANTARILE DIN VIATA TA, tehnica magica 1, scrie lista a 10 binecuvantari si motivele pentru care te simti recunoscator. Reciteste apoi lista iar dupa fiecare binecuvantare spune MULTUMESC, MULTUMESC, MULTUMESC

Seara , inainte de culcare, ia in mana PIATRA MAGICA si rosteste cuvantul MULTUMESC, exprimandu-ti astfel recunostinta pentru lucrul cel mai bun care ti s-a intamplat in ziua respectiva.

ZIUA 12

OAMENI MAGICI CARE AU FACUT DIFERENTA

Orice om a primit de-a lungul vietii ajutor, sprijin sau calauzire din partea altor oameni, in momentele in care avea cea mai mare nevoie de acestea. Uneori, o alta persoana ne schimba ne schimba intregul curs al vietii prin incurajarile sau sfaturile sale, sau pur si simplu pentru ca se afla la locul potrivit, la momentul oportun. Viata continua iar noi uitam de aceste momente in care altcineva ne-a influentat sau ne-a schimbat viata. Uneori nici macar nu realizam impactul pe care l-a avut o persoana asupra noastra decat dupa mult timp, cand ne privim retrospectiv viata si realizam ca ne-a ajutat in mod decisiv sa ne schimbam viata in bine.

Iata ce ai de facut azi:

ENUMERA BINECUVANTARILE DIN VIATA TA, tehnica magica 1, scrie lista a 10 binecuvantari si motivele pentru care te simti recunoscator. Reciteste apoi lista iar dupa fiecare binecuvantare spune MULTUMESC, MULTUMESC, MULTUMESC

Gaseste un loc in care nu poti fi deranjat si fa o lista cu 3 persoane care au avut un rol decisiv in viata ta.

Lucreaza individual cu fiecare dintre ei. Adreseaza-te cu voce tare ca si cum ar fi de fata si spune-le DE CE le esti recunoscator si cat de mult ti-au schimbat cursul vietii.

Seara , inainte de culcare, ia in mana PIATRA MAGICA si rosteste cuvantul MULTUMESC, exprimandu-ti astfel recunostinta pentru lucrul cel mai bun care ti s-a intamplat in ziua respectiva.

ZIUA 13

TRAIESTE O ZI MAGICĂ

ENUMERA BINECUVANTARILE DIN VIATA TA, tehnica magica 1, scrie lista a 10 binecuvantari si motivele pentru care te simti recunoscator. Reciteste apoi lista iar dupa fiecare binecuvantare spune MULTUMESC, MULTUMESC, MULTUMESC

Imediat dupa trezire, fa o trecere in revista a planurilor tale de peste zi si multumeste din inima pentru derularea lor impecabila. Evoca mental toate activitatile pe care iti propui sa le realizezi de-a lungul zilei, pana la momentul orei de culcare. Repeta cuvantul magic MULTUMESC pentru fiecare activitate, imaginandu-ti ca il rostesti seara, si simte o stare de recunostinta profunda pentru ca totul ti-a mers atat de bine.

In decursul zilei foloseste cat mai mult cuvantul Multumesc.

Dupa ce termini lista de sarcini incheie exercitiul spunand: "Si multumesc pentru vestile foarte bune pe care le-am primit azi!"

Seara , inainte de culcare, ia in mana PIATRA MAGICA si rosteste cuvantul MULTUMESC, exprimandu-ti astfel recunostinta pentru lucrul cel mai bun care ti s-a intamplat in ziua respectiva.

ZIUA 14

MAGIE ȘI MIRACOLE VINDECATOARE

ENUMERA BINECUVANTARILE DIN VIATA TA, tehnica magica 1, scrie lista a 10 binecuvantari si motivele pentru care te simti recunoscator. Reciteste apoi lista iar dupa fiecare binecuvantare spune MULTUMESC, MULTUMESC, MULTUMESC

Amintește-ți de **trei** momente din viata ta in care te-ai simtit la apogeu si multumeste sincer pentru asta. (Momente cand te-ai simtit plin de energie si in care ai fost fericit in mod natural 😊)

Gândește-te la starea de sănătate de care te bucuri acum si fii recunoscator fiecarui organ sau simt fizic care functioneaza bine la ora actuala (minim 5 organe)

In continuare, alege un aspect corporal pe care doresti sa-l imbunatatesti si gandeste-te la starea lui IDEALA. Exprima-ti recunostinta pentru aceasta stare ideala.

Seara , inainte de culcare, ia in mana PIATRA MAGICA si rosteste cuvantul MULTUMESC, exprimandu-ti astfel recunostinta pentru lucrul cel mai bun care ti s-a intamplat in ziua respectiva.

ZIUA 15

TRANSFORMĂ-ȚI TOATE DORINȚELE ÎN REALITATE

ENUMERA BINECUVANTARILE DIN VIATA TA, tehnica magica 1, scrie lista a 10 binecuvantari si motivele pentru care te simti recunoscator. Reciteste apoi lista iar dupa fiecare binecuvantare spune MULTUMESC, MULTUMESC, MULTUMESC

Așează-te la calculator sau in fata jurnalului tau si creaza o lista cu zece dorinte principale. Scrie de 3 ori multumesc inaintea fiecareia, ca si cum acestea ti-ar fi fost deja indeplinite. Spre exemplu: Multumesc, multumesc, multumesc pentru dorinta ta .

Raspunde mental la urmatoarele intrebari, folosindu-ti imaginatia, ca si cum dorinta ti-ar fi fost deja indeplinita:

- 1) Ce emotii ai simtit atunci cand dorinta ti-a fost indeplinita?
- 2) Care a fost prima persoana careia i-ai spus ca dorinta ti-a fost indeplinita si cum te-ai exprimat?
- 3) Care este primul lucru pe care l-ai facut, cand ai aflat ca dorinta ti-a fost indeplinita? Detaliaza-ti cat mai mult reactia.

In final reciteste lista dorintelor si apasa mai mult pe cuvintele magice multumesc, astfel incat sa simti mai intens ca oricand starea de recunostinta.

Daca doresti, iti poti crea un Panou Magic al Dorintelor, lipind pe el imagini asociate cu dorintele tale. Taie astfel de ilustratii din diferite reviste si lipeste-le pe panou. Aseaza panoul intr-un loc in care sa il poti vedea cat mai des. Nu uita sa lipesti pe panou si cuvintele magice: MULTUMESC, MULTUMESC, MULTUMESC! cu caractere mari si ingrosate.

Seara , inainte de culcare, ia in mana PIATRA MAGICA si rosteste cuvantul MULTUMESC, exprimandu-ti astfel recunostinta pentru lucrul cel mai bun care ti s-a intamplat in ziua respectiva.

ZIUA 16

VINDECĂ-ȚI RELAȚIILE ÎNTR-O MANIERA MAGICĂ

ENUMERA BINECUVANTARILE DIN VIATA TA, tehnica magica 1, scrie lista a 10 binecuvantari si motivele pentru care te simti recunoscator. Reciteste apoi lista iar dupa fiecare binecuvantare spune MULTUMESC, MULTUMESC, MULTUMESC

Alege o relatie dificila, problematica sau destramata, pe care doresti sa o vindeci.

Fa in scris o lista cu zece lucruri pentru care te simti recunoscator persoanei in cauza. Adreseaza-te persoanei pe numele ei si exprima-ti recunostinta fata de ea: " Numele persoanei , iti sunt recunoscator pentru pentru ce ?"

Inainte de culcare, ia in mana Piatra Magica si rosteste cuvantul magic multumesc, exprimandu-ti astfel recunostinta pentru lucrul cel mai bun care ti s-a intamplat in ziua respectiva.

ZIUA 17

CECUL MAGIC

Printează-l de aici:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=651073368317930&set=gm.632969366789053&type=1&theater>

ENUMERA BINECUVANTARILE DIN VIATA TA, tehnica magica 1, scrie lista a 10 binecuvantari si motivele pentru care te simti recunoscator. Reciteste apoi lista iar dupa fiecare binecuvantare spune MULTUMESC, MULTUMESC, MULTUMESC

Completeaza Cecul Magic cu suma de bani pe care doresti să o primești, cu numele tău și data de azi.

Ține cecul în mână și gândește-te la lucrul pe care doresti să-l cumperi sau să-l faci cu acești bani. Simte fericire și recunoștința pentru că ai primit acești bani.

La CECUL MAGIC cu tine azi, pune-l într-un loc unde să îl vezi des. Cel puțin de două ori, ia cecul în mână, imaginează-ți că folosești banii pentru a cumpăra ce îți dorești și simte-te recunoscător ca și cum chiar ai cumpăra cu adevărat.

La sfârșitul zilei pune Cecul Magic într-un loc în care poți să-l vezi în fiecare zi. Când primești efectiv banii sau lucrul pe care ti-l doreai, completează un nou cec cu o altă sumă de bani și repetă pașii 2-4.

Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rosteste cuvântul magic multumesc, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul cel mai bun care ti s-a întâmplat în ziua respectivă

ZIUA 18

LISTA MAGICĂ A LUCRURILOR DE FĂCUT

Imediat ce te trezești fă o listă cu 10 lucruri pentru care ești recunoscător. Reciteste apoi lista iar după fiecare binecuvantare spune MULTUMESC, MULTUMESC, MULTUMESC

Fă o listă cu toate lucrurile importante din viața ta care ai dori să se rezolve de la sine și intitulează-o LISTA MAGICĂ A LUCRURILOR DE FĂCUT.

Alege trei puncte din listă și imaginează-ți că fiecare situație s-a rezolvat prin magie.

Fă acest lucru cel puțin timp de 1 minut pentru fiecare situație în parte, convins că aceasta s-a rezolvat și lasă-te umplut de recunoștință.

Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rosteste cuvântul magic multumesc, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul cel mai bun care ti s-a întâmplat în ziua respectivă

ZIUA 19

PAȘII MAGICI

ENUMERA BINECUVANTARILE DIN VIATA TA, tehnica magica 1, scrie lista a 10 binecuvantari si motivele pentru care te simti recunoscator. Reciteste apoi lista iar dupa fiecare binecuvantare spune MULTUMESC, MULTUMESC, MULTUMESC

Fă 100 de pași magici (dureaza aprox 90 sec) si lasă-te umplut de recunostinta . Aplica tehnica oricand dorești în decursul zilei.

La fiecare pas repeat cuvantul magic MULTUMESC.

Înainte de culcare, ia in mana Piatra Magica si rosteste cuvantul magic multumesc, exprimandu-ti astfel recunostinta pentru lucrul cel mai bun care ti s-a intamplat in ziua respective

ZIUA 20

MAGIA INIMII

ENUMERA BINECUVANTARILE DIN VIATA TA, tehnica magica 1, scrie lista a 10 binecuvantari si motivele pentru care te simti recunoscator. Reciteste apoi lista iar dupa fiecare binecuvantare spune MULTUMESC, MULTUMESC, MULTUMESC

Focalizează-ți atenția și mintea asupra zonei inimii.

Inchide ochii si incepe sa repeti cuvantul magic MULTUMESC, continuand sa-ti pastrezi focalizarea.

Reciteste LISTA CELOR 10 DORINTE si practica Magia Inimii pentru fiecare din acestea. In acest scop citeste in sinea ta sau cu voce tare fiecare dorinta de pe lista, iar la sfarsit inchide ochii, focalizeaza-ti mintea asupra zonei inimii si repeat cuvantul magic MULTUMESC de mai multe ori, fara sa te grabesti.

! Exista cateva "trucuri" pe care le poti practica pentru a deprinde mai usor Magia Inimii. Spre exemplu, iti poti aseza mana dreapta pe piept, fapt care iti va ajuta mintea sa se focalizeze mai usor asupra inimii in timp ce repeti cuvantul magic MULTUMESC. Totodata iti poti imagina ca acest cuvânt este rostit de inima ta, nu de minte.

Inainte de culcare, ia in mana Piatra Magica si rosteste cuvantul magic multumesc, exprimandu-ti astfel recunostinta pentru lucrul cel mai bun care ti s-a intamplat in ziua respective

ZIUA 21

REZULTATE FABULOASE

ENUMERA BINECUVANTARILE DIN VIATA TA, scrie lista a 10 binecuvantari si motivele pentru care te simti recunoscator. Reciteste apoi lista iar dupa fiecare binecuvantare spune MULTUMESC, MULTUMESC, MULTUMESC

La inceputul zilei alege 3 situatii diferite care sunt importante pentru tine si in care iti doresti sa obtii Rezultate Fabuloase.

Noteaza cele 3 situatii pe o foaie de hartie, ca si cum ai scrie dupa ce acestea s-au intamplat: "Multumesc pentru rezultatul fabulous al.....!"

In plus, alege de-a lungul zilei 3 situatii neasteptate care ti se intampla azi, ex: inainte de a da un telefon, inainte de cumparaturi etc, si aplica puterea recunostintei pentru a te bucura de Rezultate Fabuloase. Spune in sinea ta si simte cuvintele magice " Multumesc pentru rezultatul fabulous al!"

ZIUA 22

CHIAR IN FAȚA OCHILOR

ENUMERA BINECUVANTARILE DIN VIATA TA, scrie lista a 10 binecuvantari si motivele pentru care te simti recunoscator. Reciteste apoi lista iar dupa fiecare binecuvantare spune MULTUMESC, MULTUMESC, MULTUMESC

La începutul zilei, ia lista cu cele 10 dorințe pe care ai creat-o cu ceva timp in urma. Recitește fiecare dorință de pe listă și imaginează-ți pentru un minut că ea ti-a fost indeplinita. Uple-te de o recunostinta profunda, ca si cum te-ai bucura chiar acum de implinirea dorintei tale.

Poartă această listă cu tine azi și de cel puțin două ori, ia lista, citește fiecare dorință și simte cât de multă recunoștință poți.

ZIUA 23

AERUL MAGIC PE CARE- L RESPIRI

ENUMERA BINECUVANTARILE DIN VIATA TA, scrie lista a 10 binecuvantari si motivele pentru care te simti recunoscator. Reciteste apoi lista iar dupa fiecare binecuvantare spune MULTUMESC, MULTUMESC, MULTUMESC

In decursul zilei de azi, devino de 5 ori constient in mod deliberat de aerul pe care-l respiri. Trage aer in piept de 5 ori, simte cum aerul iti umple plamanii si bucuria pe care ti-o aduce expiratia.

Dupa fiecare set de expiratii, rosteste cuvintele magice: MULTUMESC PENTRU AERUL MAGIC PE CARE- L RESPIR. Umple-te cu o recunostinta cat mai sincera pentru nepretuitul dar al aerului datator de viata!

Inainte de culcare, ia in mana Piatra Magica si rosteste cuvantul magic multumesc, exprimandu-ti astfel recunostinta pentru lucrul cel mai bun care ti s-a intamplat in ziua respectiva.

ZIUA 24

BAGHETA MAGICĂ

ENUMERA BINECUVANTARILE DIN VIATA TA, scrie lista a 10 binecuvantari si motivele pentru care te simti recunoscator. Reciteste apoi lista iar dupa fiecare binecuvantare spune MULTUMESC, MULTUMESC, MULTUMESC

Alege trei persoane apropiate și pe care ai vrea să le ajuți cu si mai multa sănătate, bunastare si fericire. Fa rost de cate o fotografie a fiecareia, daca este posibil, și pune-le în fața ta în timp ce faci această practică.

Pe rând, ia fotografia fiecărei persoane în mână. Închide ochii și vizualizează pentru un minut cum primești vestea buna ca aceea persoana si-a rezolvat problemele, oricare ar fi acestea.

Deschide ochii și ținând fotografia în mână spune încet **“mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc pentru sănătatea, fericirea sau prosperitatea lui [numele persoanei]”**.

După ce termini cu o persoană, repetă pașii pentru toate cele trei persoane pe care le-ai ales.

Inainte de culcare, ia in mana Piatra Magica si rosteste cuvantul magic multumesc, exprimandu-ti astfel recunostinta pentru lucrul cel mai bun care ti s-a intamplat in ziua respectiva.

ZIUA 25

SEMNALUL MAGIC

ENUMERA BINECUVANTARILE DIN VIATA TA, scrie lista a 10 binecuvantari si motivele pentru care te simti recunoscator. Reciteste apoi lista iar dupa fiecare binecuvantare spune MULTUMESC, MULTUMESC, MULTUMESC

Azi trebuie să indentifici semnalele magice. Ce înseamnă un semnal magic? Sunt mesaje de la Univers care îți reamintesc să fii recunoscător pentru ceea ce îți dorești. De exemplu, dacă mergi pe stradă și auzi o ambulanță, asta ar putea fi semnalul magic pentru ca tu să fii recunoscător pentru sănătatea ta.

Dacă treci pe lângă un bancomat, semnalul magic ar putea fi să recunoscător pentru banii pe care îi vei primi. Dacă vezi pe cineva citind ziarul, semnalul magic ar putea fi că vei primi vești bune.

Azi, trebuie să fii atent la ce se întâmplă în jurul tău și să identifice minim 7 semnale magice în evenimentele din jurul tău.

Inainte de culcare, ia in mana Piatra Magica si rosteste cuvantul magic multumesc, exprimandu-ti astfel recunostinta pentru lucrul cel mai bun care ti s-a intamplat in ziua respectiva

ZIUA 26

TRANSFORMAREA MAGICĂ A GREȘELILOR ÎN BINECUVÂNTĂRI

ENUMERA BINECUVANTARILE DIN VIATA TA, scrie lista a 10 binecuvantari si motivele pentru care te simti recunoscator. Reciteste apoi lista iar dupa fiecare binecuvantare spune MULTUMESC, MULTUMESC, MULTUMESC

Alege o greșeală pe care ai făcut-o în viață.

Găsește 10 motive pentru care te simți recunoscător in urma greselii facute și scrie-le pe o foaie. Pentru a-ți fi mai ușor să găsești acele binecuvântări ascunse, întreabă-te: Ce am învățat din această greșeală? Care au fost lucrurile bune care au rezultat din această greșeală?

Inainte de culcare, ia in mana Piatra Magica si rosteste cuvantul magic multumesc, exprimandu-ti astfel recunostinta pentru lucrul cel mai bun care ti s-a intamplat in ziua respectiva

Ziua 27

OGLINDA MAGICĂ

ENUMERA BINECUVANTARILE DIN VIATA TA, scrie lista a 10 binecuvantari si motivele pentru care te simti recunoscator. Reciteste apoi lista iar dupa fiecare binecuvantare spune MULTUMESC, MULTUMESC, MULTUMESC

De fiecare dată când te uiți astăzi în oglindă, spune-ți **mulțumesc**, cu o intensitate a trăirii mai mare decât oricând până acum.

Dacă ești cu adevărat curajos, în timp ce te uiți în oglindă, spune trei lucruri pentru care te simți recunoscător ca existi.

Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rosteste cuvântul magic **mulțumesc**, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul cel mai bun care ți s-a întâmplat în ziua respectivă

Ziua 28

AMINTEȘTE-ȚI DE MAGIE

ENUMERA BINECUVANTARILE DIN VIATA TA, scrie lista a 10 binecuvantari si motivele pentru care te simti recunoscator. Reciteste apoi lista iar dupa fiecare binecuvantare spune MULTUMESC, MULTUMESC, MULTUMESC

Amintește-ți de magie evocând binecuvântările de ieri. Întreabă-te: "care sunt lucrurile bune care mi s-au întâmplat ieri?" Revizuieste ziua de ieri până când te simți satisfăcut. Notează toate lucrurile bune care ți s-au întâmplat.

Spune **mulțumesc** pentru fiecare lucru bun pe care ți-l amintești.

Începând de azi, fă în fiecare zi o listă cu lucrurile bune care s-au întâmplat cu o zi înainte, o poți face în scris sau în gând