

Валентина Тажиева



90 ДНЕЙ БЛАГОДАРНОСТИ

Рабочая тетрадь для психологической
работы над собой

Валентина Тажиева

**90 дней Благодарности.
Рабочая тетрадь для
психологической работы над собой**

«Издательские решения»

Тажиева В.

90 дней Благодарности. Рабочая тетрадь для психологической работы над собой / В. Тажиева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-652358-6

Эта рабочая тетрадь создана специально для тех, кто стремится улучшить качество своей жизни, развить навыки осознанности и научиться ценить каждое мгновение. Записывая то, за что и кому вы благодарны, вы обучаетесь видеть свет даже в самые сложные времена, развиваете устойчивость к стрессу и сами создаёте позитивные изменения в вашей жизни. Этот дневник поможет вам осознать, как много хорошего уже есть в вашей жизни и как много вы сами можете сделать для создания другой реальности.

ISBN 978-5-00-652358-6

© Тажиева В.

© Издательские решения

Содержание

Для чего нужна благодарность?	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

90 дней Благодарности

Рабочая тетрадь для

психологической работы над собой

Валентина Тажиева

© Валентина Тажиева, 2025

ISBN 978-5-0065-2358-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Дорогая подруга, (позволь мне называть тебя так), если ты читаешь эти строки, то смею предположить, что в твоей жизни многое складывается не так как тебе хотелось бы. Но ты уже догадываешься, а быть может даже знаешь наверняка, что все позитивные изменения находятся в твоих руках. Я хочу тебя поздравить с этим осознанием, ведь ты абсолютно права! Ты, действительно, можешь менять свою реальность. Ты можешь быть счастливой, богатой или успешной, ты можешь быть любой! И для этого тебе нужна помощь всего лишь одного человека. И этот человек - Ты! Здорово, правда? Я предлагаю тебе начать путь твоих счастливых изменений именно с этой рабочей тетради. С дневника Благодарности. Быть благодарным и уметь благодарить так же важно, как иметь стабильную самооценку, понимать собственную ценность, любить себя. Обо всём этом я буду рассказывать постепенно, шаг за шагом. В моих «рабочих тетрадях» ты найдёшь ответы на все свои вопросы. Я поделюсь с тобой всем, что знаю и умею, всем тем, что помогло мне самой стать счастливой, поменять свою жизнь, и воплотить в реальность свои самые смелые мечты!

Для чего нужна благодарность?

Зачем, вообще, нужно, читай- необходимо, уметь быть благодарным? Лично для меня этот вопрос давно уже не стоит, ибо на своём личном опыте я оценила всю мощь и просто магическое воздействие этой практики на мою жизнь. Хотя, наверное, неправильно будет называть это словом, практика. Это не практика, и не упражнение. Это стиль жизни. В своё время я изучила множество вариантов практик благодарностей. Пересмотрела кучу лекций и вебинаров, и тренингов по этой теме. Все они были очень полезны, но никто как мне кажется ещё по-настоящему не ответил на этот вопрос: для чего она нужна эта практика ежедневной благодарности. Я встречала разные варианты, такие как исполнения желаний, как способ поменять отношение к чему-либо, добиться желаемого и много другое. Но как мне кажется главную причину, почему это необходимо, никто так и не назвал. И я готова явить сейчас вам свой взгляд на это. Благодарность помогает нам стать счастливыми! Даже так: счастье без благодарности просто невозможно. И я объясню. Во многих из нас очень сильно заложена программа обесценивания. Мы не ценим себя, соответственно мы не можем ценить других людей, события и возможности, которые даёт нам этот мир. Благодарность же позволяет нам видеть, замечать и фиксировать всё то, хорошее, что происходит с нами, внутри нас и вокруг нас. Почему так важно научиться этому? Потому что, мы там, где наш фокус внимания, или иными словами, что мы замечаем, то мы и приумножаем. И если ваш фокус на обидах, неудачах, претензиях, то несложно догадаться, какими событиями будет наполнена ваша жизнь. Но при чём же здесь благодарность, спросите вы. А благодарность помогает нам увидеть всё то, хорошее, что происходит в нашей жизни, зафиксировать наше внимание на этом, а значит и изменить нашу жизнь. В лучшую, конечно, сторону. Благодарность помогает нам перестать, наконец обесценивать себя и других. А перестав обесценивать, мы сможем чувствовать удовлетворённость! Удовлетворённость своими отношениями, своей работой и, наконец, своей жизнью. Поэтому, если вы хотите изменить свою жизнь, если вы хотите до краёв наполнить её радостными моментами, счастливыми отношениями и победами, то начните именно с благодарности! Как правильно благодарить и кого, я расскажу чуть позже. Но пока хочу чтобы вы зафиксировали одну главную мысль: хочешь стать счастливым- будь благодарным. И ведение дневника благодарности это отличный способ научиться этому важному навыку. Этот дневник поможет вам выработать привычку благодарить, а значит замечать всё хорошее, что происходит с вами. Замечать и приумножать. Это важно! Мы приумножаем абсолютно всё, с чем взаимодействуем в своей голове. Приумножаем всё, на чём наш фокус внимания. Приумножаем всё то о чём мы думаем или о чём мы говорим. И ещё один очень важный момент. Благодарность помогает нам развивать осознанность. Что значит жить осознанно? Это значит жить в соответствии со СВОИМИ ценностями, исполнять СВОИ желания, это выход из программ, заложенных в нас нашими родителями. И благодарность- это тот инструмент, который развивает в нас эту осознанность. А значит делает нас счастливее, продуктивнее, богаче.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.