

НАПИШИТЕ СВОЮ БЛАГОДАРНОСТЬ

Выберите пять людей, которые повлияли на ход вашей жизни. Для каждого человека соедините тот поворотный момент, ваши действия и изменения, к которым он привёл.

1

Я благодарю _____ за _____

Благодаря этому я _____

Это изменило мою жизнь тем, что _____

2

Я благодарю _____ за _____

Благодаря этому я _____

Это изменило мою жизнь тем, что _____

3

Я благодарю _____ за _____

Благодаря этому я _____

Это изменило мою жизнь тем, что _____

4

Я благодарю _____ за _____

Благодаря этому я _____

Это изменило мою жизнь тем, что _____

5

Я благодарю _____ за _____

Благодаря этому я _____

Это изменило мою жизнь тем, что _____

ПОБЛАГОДАРИТЕ ИХ

Когда вы закончите записывать все пять историй, найдите тихое место и закройте глаза. Представьте первого человека. Увидьте его лицо и вспомните тот момент, который вы описали.

Затем мысленно расскажите ему, что в конечном итоге принесли в вашу жизнь его слова, поступки или само его присутствие. Искренне поблагодарите его. Не торопитесь, а затем переходите к следующему человеку, пока не завершите все пять.

ОДИН ФИНАЛЬНЫЙ ВОПРОС

Сколько из того, что есть в моей жизни сегодня, существует благодаря тому, что кто-то когда-то на моём пути дал мне именно то, что было нужно в тот момент?

ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ХОТИТЕ — СКАЖИТЕ ИМ

После выполнения этого упражнения у вас может появиться искреннее желание лично поблагодарить кого-то из этих людей. Если оно появилось — последуйте ему.

Позвоните. Отправьте сообщение. Напишите письмо. Расскажите, что вы помните, что значили для вас слова или поступки этого человека и что изменилось в вашей жизни благодаря ему.

Мы редко знаем, насколько сильно повлияли на жизнь другого человека. Что-то сказанное почти мимоходом могло стать для кого-то поворотным моментом. Получить такую благодарность спустя годы может быть очень значимо.

Люди, которые выполняли это упражнение, рассказывали удивительные истории о том, что происходило, когда они выходили на связь. Иногда это вновь соединяло людей спустя много лет; иногда создавало момент неожиданного тепла и радости. А иногда просто давало другому человеку драгоценную возможность узнать:

«То, что я сделал, действительно изменило чью-то жизнь»

Если вам действительно хочется сказать спасибо — не оставляйте эту благодарность только на бумаге.