



چکیده کتاب معجزه شکرگزاری

تمرینات 28 روزه برای رسیدن به آرامش و موفقیت

- نویسنده: راندا برن
- تعداد صفحات: 5
- شابک کتاب: 9786226872133
- تهیه و تولید: dralizadegani.ir

درباره نویسنده:

راندا برن (Rhonda Byrne) نویسنده و تهیه کننده متولد 1951 و استرالیایی است. شهرت برن بیشتر برای نوشتن کتابهای راز میباشد.

نکات کلیدی کتاب

موضوع کلی کتاب معجزه شکرگزاری :

تمرینات 28 روزه که به انسان یادآوری میکند که خداوند برای آرامش او چه نعمتها و لذتهایی را آفریده است. این یادآوری با سپاس‌گزاری همراه است که در نهایت و پایان تمرینات علاوه بر رضایت از زندگی و رسیدن به آرامش درونی، نتایج فوق العاده‌ی دیگری به همراه دارد.

چکیده کتاب معجزه شکر گزاری اثر راندا برن

معرفی کتاب معجزه شکرگزاری اثر راندا برن

قبل هر چیز بهتر است این طور بگوییم که حتی صرف مطالعه این کتاب باعث بهبود حالات روحی و درونی شما خواهد شد، جدای از اینکه عمل به تک تک حرفها و انجام دوره‌هایی که شخص راندا برن در این کتاب آورده است، یک سری روشهایی را به شما ارائه میدهد که با انجام آنها بتوانید بهتر از گذشته شکر و ثنای خدا را بجا بیاورید. گاه در مواقعی این طور پیش می‌آید که انسان بخاطر مشکلات و ابتلائات و امتحانات زندگی، چشم خویش را روی همه لذتها و نعماتی که خدا به او ارزانی کرده میبندد. برن سعی کرده است با ارائه روشها و تمرینهایی خاص، از شدت این چشم پوشی‌ها و به قولی ناسپاسی‌ها بکاهد. در واقع هدف نویسنده "شکر گزاری آگاهانه" است تا با استفاده از آن، این عمل تاثیرگذار را به عمل روزمره در بطن زندگی تبدیل کند. کتاب حاضر خوراک آن دسته از آدم‌هایی است که در برهه‌ای از زمان احساس ناامیدی به آنها دست داده و دیدگاهی منفی به پدیده‌های پیرامون خویش دارند.

راندا برن در ۲۸ بخش مجزا تمرینات ۲۸ روزهی شکرگزاری را به ما می‌آموزد. تمریناتی که اگر به ترتیب روزانه یکی از آنها را انجام دهید بعد از ۲۸ روز شاهد نتایج فوق‌العاده‌ای خواهید بود. نکته‌ی مهم حین انجام این تمرین‌ها این است که باید شکرگزاری را مثل یک عمل مراقبه وارد زندگی کنید تا بعد از زمان کوتاهی، سپاسگزاری جزئی از عادت‌های شما شود. تمرینات کتاب معجزه شکرگزاری به شما کمک می‌کند تا احساس خوبی نسبت به زندگی داشته باشید و از لحظه لحظه‌ی امور زندگی خود احساس رضایت کنید.

تمرینات به شرح زیر میباشد:

تمرین روز اول: نعمتهای زندگیتان را بشمارید.

تمرین روز دوم: روابط شگفت انگیز.

تمرین روز سوم: سلامتی شگفت انگیز.

تمرین روز چهارم: کارهای شگفت انگیز.

تمرین روز پنجم: شیوهی شگفت انگیز برای خروج از حیطة منفی‌ها.

تمرین روز ششم: عناصر شگفت انگیز.

تمرین روز هفتم: آهن ربای جذب پول.

تمرین روز هشتم: از همه قدردانی کنید.

تمرین روز نهم: صبح شگفت انگیز.

تمرین روز دهم: انسانهای شگفت انگیز که تفاوت سازنده به وجود می‌آورند.

تمرین روز یازدهم: آرزوهای خودتان را به واقعیت تبدیل کنید.

تمرین روز دوازدهم: روزی شگفت انگیز داشته باشید.

تمرین روز سیزدهم: روابطتان را به شیوهی معجزه آسا بهبود بخشید.

تمرین روز چهاردهم: شگفتی و معجزه در سلامتی.

تمرین روز پانزدهم: چک شگفت انگیز.

تمرین روز شانزدهم: فهرست کارهای شگفت انگیز که باید انجام شوند.

تمرین روز هفدهم: گام‌های شگفت انگیز.

تمرین روز هجدهم: شگفتی قلب.

تمرین روز نوزدهم: پیامدهای باشکوه.

تمرین روز بیستم: درست مقابل چشمان شما.

تمرین روز بیست و یکم: هوایی شگفت انگیز که در آن نفس میکشید.

تمرین روز بیست و دوم: چوبدستی شگفت انگیز.

تمرین روز بیست و سوم: پیام‌های شگفت انگیز.

تمرین روز بیست و چهارم: تبدیل کردن معجزه آسای اشتباه به موهبت.

تمرین روز بیست و پنجم: آینه‌ی شگفت انگیز.

تمرین روز بیست و ششم: معجزه را به یاد داشته باشید.

تمرین روز بیست و هفتم: قانون جذب.

تمرین روز بیست و هشتم: آراستگی ذهن.

برخی جملات برگزیده:

- وقتی سپاسگزار هستید منفی نگر بودن برای شما غیر ممکن میشود.
- آسان‌ترین و ساده‌ترین شیوه؛ برای اینکه تضمین کنید روزتان از رویدادهای شگفت‌انگیز و معجزه آسا سرشار خواهد بود؛ این است که صبحتان را با سپاسگزاری شروع کنید.
- در کائنات به راستی شیوه‌های خلاقانه بسیاری وجود دارد تا به شیوه‌ای معجزه آسا به شما پیام داده شود در میان فعالیتهای روزمره خودتان، همواره سپاسگزار باشید.
- زندگی به صورت شانسی یا تصادفی پیش نمی‌رود قانون‌های کائنات بسیار دقیق عمل میکنند.
- مهم نیست که شما چه کسی هستید یا کجا هستید یا اینکه شرایط فعلی شما چگونه است. نیروی سپاسگزاری تمام زندگی شما را دگرگون خواهد کرد.
- به یاد داشته باشید: "هر کسی که قدر دانی نکند، تمام آنچه که به او ارزانی شده نیز گرفته خواهند شد."
- بامدادان هنگامی که از خواب برمیخیزید، برای دیدن روشنایی صبح سپاسگزاری کنید، برای غذا و شادی زندگیتان سپاسگزار باشید، اگر هیچ علتی برای سپاسگزاری نمیابید. پس مشکلی در خود شما وجود دارد.