

لیست نعماتی که باید شکرگزارشان باشیم

1-عشق- مخصوصا توانایی‌تان برای عشق دادن و گرفتن.

2-خانواده- حتی کسانی که در حال حاضر کمتر کنارتان هستند.

3-دوستان- کسانی که با آنها صمیمی هستید.

4-حیوانات خانگی‌تان- که ممکن است متعلق به اعضای خانواده یا دوستانتان باشند.

5-درآمدتان- که می‌تواند حاصل از یک شغل یا فریلنسینگ باشد.

6-ارتباطات کاری- مثل ارتباط با رئیس، همکاران، مشتری‌ها و سایر شرکای تجاری.

7-همسایه‌های خوب- به این دلیل که شما هنوز آنجا هستید و نقل مکان نکرده‌اید.

حتما بخوانید: 20 مهارت اجتماعی کاربردی برای اینکه دوست داشتنی تر باشیم؟

8-بخشش و حسن نیت- توانایی‌تان برای بخشیدن و مصلحت‌خواهی برای دیگران (که شامل کسانی که به ما صدمه می‌زنند هم می‌شود)

9-صبر- به ویژه حوصله و صبری که دیگران نسبت به شما از خود نشان می‌دهند و لحظاتی که خودتان برای تمرین آگاهانه شکیبایی به چالش کشیده می‌شوید.

10-امید- علی‌رغم موانعی که وجود دارد.

11-زمان- هر دقیقه‌ای که تا به امروز داشته‌اید.

12-زمان آرامش- زمانهایی که دارید تا به مدیتیشن، تفکر و ریکآوری اختصاص دهید.

13-بینایی- و هر چیزی که آن را بهتر می‌کند.

14-سلامتی- داشتن قلب قوی، ریه‌های پاک، خوب کار کردن کلیه‌ها و ...

15-تعلیم و تربیت- از تولد تا به الان.

16-تحرك- تواناییتان برای این طرف و آن طرف رفتن (بیاده یا سواره)

17-خانه‌تان- و هر چیزی که در آن هست.

18-غذا- هر غذایی یا نوشیدنی که خورده‌اید و الان می‌خورید.

19-لباسها- هر لباسی که تا حالا پوشیده‌اید و امروز بر تن دارید.

حتما بخوانید: 10 راهکار ساده برای رسیدن به خوش بینی و انرژی مثبت

^

20-موفقیت‌هایتان- هر چیزی که مایه افتخارتان است.

21-اتفاقات بزرگی که در زندگی شغلیتان رخ داده- هر کاری که انجام داده‌اید و به پیشرفت حرفه‌ای‌تان کمک کرده است.

22-ابتکارات شما- به غیر از بچه‌هایتان!

23-ماشینتان- هر ماشینی که داشته‌اید و شما را جاهایی می‌برد که می‌خواستید باشید و اتومبیلی که الان دارید.

24-کتابهایی که خوانده‌اید (و از آنها لذت برده‌اید)- از جمله آنهایی که هنوز می‌خوانید.

25-فیلم‌ها و نمایش‌هایی که دیده‌اید و از آنها لذت برده‌اید.

26-چیزها و افرادی که باعث شده‌اند آنقدر بخندید که از حال بروید.

27-برنامه‌ها و دوره‌های آموزشی شگفت‌انگیزی که از آنها کلی چیز یاد گرفته‌اید.

28-کولر در تابستان یا هر چیزی که شما را خنک می‌کند.

29-وسایل گرمایشی در زمستان و هر چیزی که به گرم شدنشان کمک می‌کند.

^

30-درختان- به خاطر زیبایی، سایه و چوبشان.

31-باد- به خاطر روح و زندگی که به درختان، آب، برگهای پاییزی می‌دهند (مخصوصا وقتی که خرابی به بار نمی‌آورد)

حتما بخوانید: هنر خوب صحبت کردن با افراد مختلف: نکات بسیار مهم و کاربردی

32-باران- برای زیبایی و صداهای آرام‌بخشش (مخصوصا وقتی سیل ایجاد نمی‌کند)

33-برف- برای زیبایی و آرامشی که به وجود می‌آورد (مخصوصا وقتی خرابی به بار نمی‌آورد)

34-آب آشامیدنی- به خاطر قدرت احیاکنندگی و اینکه بدون اضافه کردن طعم‌دهنده، قابل نوشیدن است.

35-اقیانوس، دریا، دریاچه، رودخانه و جویبارها- برای زیبایی که به محیط زندگی‌مان اضافه می‌کنند.

36-الکتریسیته- که برای سرد نگه داشتن مواد غذایی، آشپزی، روشنایی و کلی کار دیگر به آن وابسته هستیم.