



#SELF-ACADEMY  
с Ириной Романенко



## УРОК 6. БЛАГОДАРНОСТЬ

ТЕМА 3.  
ПРИНЯТИЕ И  
ПРОЩЕНИЕ

Онлайн курс Мастер Игры

Тема 3. Принятие и прощение

Урок 6. Благодарность



## Тема урока

В этом уроке мы поговорим о важности привычки благодарить, о том, как этот навык создает глубокое осознание ценности нашей жизни и ценности жизни других людей.

## Благодарность

Благодарность важна для бессознательной части нашей психики. Важно "уметь объяснить" нашему бессознательному, что нам нравится. Но еще лучше действительно научиться чувствовать благодарность за те вещи, которые нам приносят радость, и которые мы хотим привлечь в нашу жизнь.

Прослушайте видео урок и выполните упражнения к нему.

## Видеоурок

[Ссылка на видеоуроки на канале #SELF-ACADEMY в YouTube](#)

## Дополнительные материалы

Если вам сложно составить список собственных благодарностей, вы можете вписать в свой распорядок дня готовые медитации по ссылкам ниже:

[Медитации нового времени. Благодарность](#)

[SELF-Медитации](#)



## Задание

Упражнение 1: Привычка благодарить.

Недостаточно осознать свои мыслительные и поведенческие ловушки. Важно ввести в повседневную привычку мыслить позитивно. Помочь в этом может следующее упражнение. Выполняйте его на протяжении 30 дней:

- Утром, каждый день, пытайтесь осознать первую мысль, которая приходит в голову сразу после сна.
- Если мысль негативная, реверсируйте её в ту мысль, которая вам приятна или приемлема.
- После этого произнесите благодарности перед зеркалом, глядя себе в глаза и улыбаясь.
- Если вам сложно благодарить, составьте список благодарностей заранее, накануне вечером и просто зачитывайте его по утрам.
- Если вам сложно придумать за что благодарить, то прослушивайте по утрам готовые медитации благодарности в дополнительных материалах к уроку.

Упражнение 2: Медитация перед сном.

Выработайте привычку выполнять это упражнение каждый день перед сном. Вечером засыпая ответьте себе на вопросы:

- Что вы сделали сегодня хорошего для себя, для людей, для организации, где вы работаете?
- Что вы будете делать завтра для себя, для людей, для организации, где вы работаете?
- Что или кто вам помешал сегодня, и как это можно исправить завтра?

Задание:

- 1) Напишите, легко ли вам удалось выполнить упражнения? Загрузите файл с ответом в группу на Фейсбук. Скопируйте ссылку на файл в группе в окно ответов к этому уроку. В названии файла укажите тему, урок и ваше ФИО.
- 2) Опишите, что вы ощущали, когда выполняли упражнение.
- 3) Напишите, что вам понравилось, что мешало, что можно улучшить в этом уроке.
- 4) Оцените урок по шкале от 1 до 10.