



Друзья!

Все мы с детства помним слова взрослых: «Скажи волшебное слово «СПАСИБО!», которые обычно звучали после того, как мы получали от дяденьки конфетку или от других детей разрешение поиграть с их игрушками. Как видите, это была благодарность за что-то уже данное нам или сделанное для нас. И мы привыкли, что «спасибо» - это когда мы уже получили то, что хотели, а сначала мы говорим «Пожалуйста!», чтобы нам дали, чтобы для нас сделали. Вырастая, мы привыкаем к этой схеме, и иногда начинаем рассуждать: «А почему я должен быть кому-то за что-то благодарен, если он/она ничего для меня не сделал...» Согласитесь, бывает такое?

Вы,



возможно, удивитесь, но на самом деле порядок должен быть именно таким – сначала вы говорите «Спасибо!», а затем получаете то, что вам действительно нужно. Обратите внимание, не просто то, что вы хотите, а то, что вам нужно. Но об этой разнице мы поговорим чуть ниже.

Пока же мы хотим рассказать и объяснить вам, почему важно говорить «Спасибо!», даже если вы пока не получили ничего.

Дело в том, что в детстве у нас закрепляется не только неправильная установка «сначала получить, а потом благодарить», но и отношение к тому, что у нас есть, как к должному. Мы привыкаем смотреть на тех, кто, как нам кажется, добился большего, завидовать им – и при этом забываем о том, что у нас уже есть. Мы забываем говорить волшебное слово «Спасибо!» за то, что у нас есть – хотя этого могло бы и не быть...

Вот вам пример. Ваш знакомый купил квартиру – вы завидуете ему, ругаете себя за то, что не можете себе это позволить, что у вас только съёмное жильё. Вы думаете: «Почему я должен быть кому-то за что-то благодарен, если у меня нет денег на свою квартиру?». Но задумайтесь: во-первых, у вас наверняка есть возможность повысить свой доход и купить квартиру. А у кого-то такой возможности нет, допустим, если речь идёт о неквалифицированном рабочем из бедной страны. Во-вторых, в конце концов, вам есть где жить – и вы живёте не в бараке (в отличие от того же рабочего), вы живёте в съёмной квартире. По крайней мере эти два момента могут служить причиной вашему «Спасибо!».



Понятно, что таких примеров масса. Вы, без сомнения, не раз слышали это «Цени то, что имеешь», «Зато в Африке люди голодают», и уже не воспринимаете это всерьёз. Ну и что, что голодают, правда? Причём тут эти голодающие, ведь есть то, чего не хватает именно вам, именно здесь и сейчас... И вообще, если сравнивать себя с такими несчастными, это что же получается – сидеть, ничего не делать и просто радоваться, что у меня есть кров, еда и постель?

Наверное, так или примерно так вы сейчас думаете. И первый этап обучения благодарности заключается именно в том, чтобы понять, как на самом деле нужно рассуждать.

Глава 1. Почему нужно быть благодарным

На первом этапе давайте поговорим о том, почему так важно быть благодарными за то, что у нас уже есть, и ценить то, что мы имеем.

Ценить то, что вы имеете – ещё не значит не стремиться к большему. Это то, что вы должны обязательно помнить, когда учитесь быть благодарным! Ценить то, что имеете – значит ценить возможность добиться лучшего, большего. Потому что всегда нужно помнить, что у вас есть ресурсы, силы достичь того, что вам нужно. Будьте оптимистом!

К сожалению, в нашем обществе принято учить оглядываться на других, сравнивать себя с другими. Вполне вероятно, что ваши родители говорили вам: «Я хочу, чтобы ты учился как Петя, даже лучше, чем Петя!». Но ваши родители были мудры, если говорили вам: «Я хочу, чтобы ты учился лучше, чем сейчас, лучше, чем раньше!».

Сравнивайте себя не с другими людьми, а с собой прошлым. Это тоже нужно помнить, когда вы учитесь ценить имеющееся – ведь вам будет придавать силы и приносить много положительных мыслей то, что сегодня вы можете больше, чем вчера, а завтра сможете ещё больше!

Как это выглядит на практике? Вот, к примеру, вы занимаетесь в тренажёрном зале вместе с друзьями. Ваш друг может отжаться 20 раз, а вы только 15, но вы не отчаиваетесь, вы говорите себе, что раньше вы могли сделать только 10 отжиманий, но вы же смогли, вы же пришли к 15, значит, и больше сможете, значит, всё получится!

Обязательно рефлекслируйте, вспоминайте своё прошлое – как вы к чему-то шли, хотели чего-то достичь – и ведь достигли же! И скажите СПАСИБО за то, что у вас была и есть возможность прийти к ещё большему!

В этом месте хотелось бы уделить пару слов семантике. Как вы знаете, слово «спасибо» - это «Спаси Бог», а «благодарю» - «Благо Дарю». По сути, обучение благодарности, о котором идёт речь в этой книге, предполагает, что данные понятия синонимичны. Но наверняка среди наших читателей есть религиозные люди, и если вы считаете недопустимым для себя упоминать имя Господа всуе, произнося «спасибо», то вполне можете выбрать для себя вариант «Благодарю!»



Ну что же, друзья, давайте сделаем выводы по этой главе, вашему первому этапу обучения слову «Спасибо!»

- Цените то, что имеете – и обязательно стремитесь к лучшему!
- Сравнивайте себя с собой прошлым, а не с другими – и увидите, как много вы уже добились!

Как видите, обучение благодарности требует оптимистичного настроения. И ниже мы непременно поговорим о том, как держать себя в таком настроении и что это вам принесёт.

Глава 2. Как нужно быть благодарным

Как мы выражаем свою благодарность другим людям? Это зависит от того, за что мы благодарим. За небольшую услугу или вежливый жест это будет простое «Спасибо», за помощь, если нас действительно серьёзно выручили, это будут несколько тёплых искренних слов, может быть, какой-то материальный подарок... И, конечно, это может быть и ответное действие с нашей стороны.

А теперь давайте научимся говорить своей жизни «СПАСИБО» разными способами!



I. СКАЖИТЕ «Спасибо!»

Для начала мы расскажем вам об упражнениях, которые помогут выработать привычку быть оптимистом и быть благодарным за имеющееся.

1. **Начните вести дневник.** Но это будет не простой дневник, а Дневник Благодарности. Каждый день вы будете записывать в него хотя бы 5 вещей, за которые вы можете сказать «Спасибо!» сегодняшнему дню и своей жизни.

Спасибо, что сегодня такая замечательная погода!

Спасибо, что мне уступили место в автобусе!

Спасибо, что я работаю с такими классными ребятами!

Спасибо, что мой ребёнок умеет делать такие красивые поделки!

Спасибо, что мой отец – такой начитанный человек и всегда рассказывает мне интересные вещи!

Спасибо, что я узнал сегодня о новой выставке – в воскресенье я поеду туда!

Не стесняйтесь записывать то, что действительно показалось вам приятным, даже если вы думаете, что повод какой-то незначительный. Главное – быть искренним!



2. Это упражнение подойдёт вам, если вы не хотите записывать. Просто каждый вечер, ложась спать, задавайте себе 4 вопроса:

- Что меня сегодня тронуло?
- Что сегодня заставило меня улыбнуться?
- Что самое лучшее из произошедшего сегодня?
- Что (или кто) вдохновило меня сегодня?

И пусть ваше сердце подскажет вам правильные, искренние ответы. Не бойтесь быть чересчур романтичным, мечтательным, ведь то, что у вас есть – это не только деньги, жильё и прочие материальные объекты. Любовь, внимание, вдохновение тоже необходимы каждому человеку – и почему бы не сказать «Спасибо!» за то, что они есть у вас?

3. Помните: всё, что ни делается, всё к лучшему. И это упражнение поможет вам об этом не забывать. Оно подойдёт для тех случаев, когда всё идёт не так, как вам бы хотелось.

Очевидно, что дела не всегда будут идти так, как вам хочется. Но тем не менее, благодарность – это не то чувство, которое вы можете как бы «придержать» на тот случай, когда наконец получите что хотите. Когда что-то идёт не так, используйте силу благодарности, чтобы дать выход тем негативным эмоциям, которые испытываете из-за неудачного происшествия.



После какого-нибудь неприятного случая подумайте, что в каждой трудности есть зерно равной или такой же удачи. Спросите себя:

«Что в этой ситуации хорошего?»

«Чему это может меня научить?»

«Что я могу получить от этого?»

«В этой ситуации есть что-то, за что я могу быть благодарным?»

Не спешите говорить, что это абсурдно! Вот давайте рассмотрим и проанализируем вместе несколько примеров.

- У вас произошёл конфликт с руководителем на работе, который всегда считал вас слабым и неспособным постоять за себя. Он несправедливо в чём-либо вас обвинил, и вам пришлось отстаивать свои права жёстко и требовательно, вам пришлось дать отпор этому человеку и

обозначить свои границы. **Что в этой ситуации хорошего?** Да то, что ваш обидчик сделал вас сильнее, что теперь вы не боитесь возражать, также вы теперь знаете на будущее, что стоит говорить в такой ситуации и что не стоит.

- Вы каким-либо образом лишились своих денег: у вас украли кошелек или банковскую карту, обманул мошенник. **Чему это может вас научить?** Как бы это ни было банально, но это хорошая причина сказать «спасибо» своей жизни за знак быть внимательнее, собраннее, ответственнее. И помните: вы всегда заработаете ещё! Вы – сильный, умный, успешный человек, хозяин своей жизни, и если вы смогли заработать эту сумму раньше, значит, сможете и теперь!
- Вы расстались с любимым человеком, отношения с которым были наполнены массой чудесных, замечательных моментов; вас многое, очень многое связывало, а теперь ваша «половинка» - чужой человек... **Что в этой ситуации есть такого, за что вы можете быть благодарным?** Задумайтесь, причин для благодарности судьбе здесь больше, чем может показаться. Во-первых, пусть у вас с ним или с ней нет совместного будущего – но есть общее прошлое. Скажите «Спасибо!» за всё, что вы пережили с любимым человеком, за всё, что он дал вам и чему вас научил. Во-вторых, будьте благодарны жизни за то, что у вас была возможность сделать другого человека счастливее и тоже что-то ему дать. В-третьих, надеемся, вы помните – вы сильный человек, вы сможете найти новые счастливые отношения! Скажите «Спасибо» за то, что вы привлекательны, и вам встретится человек, привлекательный для вас!
- Вы заболели. Тяжело и серьёзно заболели. Вам предстоит долгое и неприятное лечение, скажем, курс каких-либо процедур, постоянные визиты к врачу. Также ваша болезнь может накладывать какие-либо ограничения на привычный образ жизни, вам придётся отказаться от вещей, которые раньше очень нравились... **Что же вы можете получить от этого?** Цинично рассуждать так, казалось бы... Но подумайте. Предположим, если ваше заболевание связано с постоянным нахождением в больнице – вы можете «получить», то есть завести, новые знакомства как с другими пациентами, так и с врачами, расширить круг общения. Если это регулярные поездки на процедуры – а вдруг вы откроете для себя какой-нибудь интересный магазин или кофейню по пути в больницу? Опять-таки, вы можете обрести новых знакомых! В случае же, когда пришлось надолго сесть дома с переломом - почему бы не сказать «Спасибо!» за возможность стать более усидчивым, перестать суесться, сменить обстановку на более

спокойную? Видите, даже такая неприятность может дать вам что-то хорошее!

4. **Напишите письмо благодарности конкретному человеку** – своей матери, подруге, ребёнку, кому угодно! Главное, чтобы это был тот, кому вы можете сказать «Спасибо!» по многим причинам. А как поступить с этим письмом – решать вам. Вы можете писать, так сказать, «в стол» - возможно, вы захотите, чтобы этот человек прочитал письмо позже, а может быть, вообще не захотите. Смысл в том, чтобы дать выход своим светлым приятным чувствам, напомнить себе, какие замечательные люди вас окружают и как много они для вас делают. А как много вы можете сделать для других!.. Но об этом чуть позже. Мы лишь хотим сказать, что показывать это письмо адресату необязательно, если по каким-либо причинам вы стесняетесь.
5. **Измените свои «неблагодарные» мысли!** Не стыдитесь и не ругайте себя, если вам кажется, что вы забываете благодарить жизнь, подумали грубо о ком-то или о чём-то. Всегда можно всё изменить. Просто мысленно поправьте себя. Вот как это выглядит:

«Неблагодарный» вариант: «Моя сестра сегодня накричала на меня абсолютно без причины. Да, я знаю, что у неё сейчас завал и стресс на работе, но я-то помогаю ей по дому и слежу за её детьми! Я не заслуживаю такого обращения!»

«Благодарный» вариант: «Моя сестра всегда со мной, когда она нужна мне. Я знаю, что могу на неё положиться. Я счастлива, что она – моя сестра. Спасибо, что мы с ней можем помогать друг другу и делать наши с ней жизни легче и приятнее!»



II. Сделайте «СПАСИБО!»

Вам кажется, что эта фраза звучит немного неправильно? Но это абсолютно реально. Теперь мы поговорим о том, как выразить благодарность этому миру и его обитателям не только на словах. Согласитесь, что это действительно важно.

1. **Посмотрите на мир глазами другого:** иногда мы настолько привыкаем к чему-то хорошему в жизни, что совершенно перестаём это ценить. В таком случае можно попытаться посмотреть на мир, людей и места, которые любите, словно взглядом другого. Например, чтобы выразить благодарность другу, вы можете:

- Угостить его или её в своей любимой кофейне;
- Дать почитать свою любимую книгу или посмотреть вместе ваш любимый фильм;
- Если вы увлекаетесь коллекционированием, продемонстрируйте свою коллекцию; или, к примеру, если вы делаете игрушки, занимаетесь живописью или чем-либо подобным, покажите свои работы;

- Познакомьте друга со своей семьёй, близким человеком или каким-нибудь другим интересным знакомым.

И все эти совместные действия позволят вам посмотреть на обычные (как вам кажется) детали своей жизни со стороны, откроют вам новые перспективы, и вы вновь начнёте ценить мелочи жизни. Вот, например, если вы покажете другу свою коллекцию или вместе займётесь вашим хобби, вы можете услышать массу приятных слов – а вам-то казалось, что не так уж и хорошо у вас получается... А если вы познакомите друга со своими родителями, то можете посмотреть на них по-новому, узнать, что они гораздо более мудрые и рассудительные люди, чем вы думали.

2. **А этот способ выразить благодарность действием может показаться вам банальным – но он работает!** Речь идёт о благотворительности. Не спешите возражать, что вы не можете себе этого позволить или что это всё обман и мошенничество. Мы говорим о благотворительности в широком смысле этого слова.

Посмотрите, наверняка у вас есть ненужные вам вещи. Может, есть классические хрестоматийные книги, которые давно уже прочитали и вы, и ваши дети? Потратив совсем немного времени, вы можете отнести их в любую библиотеку или на стеллаж обмена книгами (буккроссинга), заодно взяв что-нибудь интересное для себя! Представьте, как будет рада семья, в которой ребёнку необходимы эти книги для школы, но они не могли себе их позволить. Они поблагодарят того, кто оставил эти книги – а вы поблагодарите жизнь за то, что у вас есть возможность помочь кому-то, за то, что вы освободились от ненужных вещей и скоро получите то, что вам на самом деле нужно.

Вы, конечно, можете заниматься благотворительностью и в традиционном смысле этого слова: стать волонтером на различного рода мероприятиях, участвовать в организации мероприятий для детей и так далее. Главное – чтобы то, что вы делаете, действительно было вашим «Благодарю!» этому миру за то, что у вас есть.

3. **Благодарить не только на словах можно и того, с кем у вас не самые приятные отношения.** Помните, мы с вами пришли к выводу, что таким людям можно и нужно сказать «Спасибо!» за то, что они делают вас сильнее и учат давать отпор? Вы можете не только мысленно напоминать себе об этом, но и дать такому человеку это понять. Только не забывайте, что мы не мстим, а выражаем благодарность!

Итак, во время разговора с таким человеком вы можете честно сказать: «Благодарю вас, что даёте мне возможность посмотреть на вещи по-

новому, хотя я не всегда согласен с вами». Это ведь правда? Так не стесняйтесь, говорите! Также можете попробовать помочь таким людям, познакомив с кем-то, кто в силах изменить их в лучшую сторону. Опять же, очень важно помнить, что вы благодарны своему знакомому, вы благодарны жизни, что она даёт вам такой интересный опыт, вы приобретаете что-то новое, становитесь сильнее. Это не должно вытесняться стремлением переделать другого и навязать ненужную помощь. Живите – и дайте жить другим!

- 4. Ещё один способ быть благодарным в деле – подумать и позаботиться о тех, кто делает вашу жизнь удобнее и легче.** Вот когда утром вы выходите из подъезда и видите, как уборщица моет лестницу, а дворник подметает улицу, почему бы не поздороваться с ними? Им это будет приятно, ведь людям важно, что о них помнят, их замечают. А если на работе вы будете держать свой стол в чистоте, а на улице не поленитесь загасить чужой окурок – это будет ещё большая благодарность этим людям и уважение к их труду.

Естественно, всегда нужно помнить о своих возможностях. Например, вы вовсе не обязаны каждый раз оставлять на чай официанту, если финансы не позволяют вам этого, но вы вполне можете сделать что-то «бесплатное» - вежливо повторить свой заказ, если человек что-то перепутал или забыл, сказать «Не торопитесь, пожалуйста!», если официант сбивается с ног. И это тоже будет ваше «Спасибо!» за нелёгкий труд. Только не переусердствуйте – люди выполняют определённые обязанности и получают за это деньги. К примеру, управляющей в магазине одежды может не понравиться, что вы говорите продавцу: «Ничего, я сама отнесу обратно, что не подошло», и девушка, довольная, садится дальше играть в телефон. Быть благодарным – не значит уступать всем и во всём!

- 5. Самое простое и очевидное – будьте внимательны и вежливы к близким!** Подумайте, наверняка ваша мать или жена оценит, если вы сделаете за неё какую-нибудь мелочь по хозяйству. Есть масса домашних дел, в которых вы можете помочь родственникам. Много есть ситуаций, когда можно выручить друзей. И когда вы делаете это, обратите внимание: вы оказываете помощь близким не людям не в качестве ответа на их услуги для вас, а в качестве благодарности просто за то, что они есть, за то, что они с вами.

Ведь иной раз, согласитесь, сложно быть благодарным и внимательным, если кто-то из членов семьи раздражает вас своими привычками, если друг вас ненароком подвёл... Но поверьте, это

закаляет душу и делает вас мудрее. Учитесь говорить «Спасибо!» близким, даже когда отношения с ними становятся нелёгкими.

Ну что ж, друзья, вот вам и практические шаги, советы и примеры того, как можно выразить свою благодарность этой жизни и на словах, и на деле. Давайте подведём итог и по этой главе:

- Благодарность и оптимизм неразрывно связаны. Помните: хорошие моменты можно найти в любой ситуации и сказать за них «Спасибо!»
- Благодарность всегда искренна и идёт от сердца, поэтому она может помочь вам не только обрести счастье самому, но и помочь другому человеку измениться к лучшему.
- Каждый из нас может сделать хоть что-нибудь, чтобы сказать «Спасибо!» окружающим людям, было бы желание.

Глава 3. Что вы получите за свою благодарность

В этой последней небольшой главе вы узнаете, почему в начале книги мы сказали: сначала говорите «Спасибо!», а потом получаете то, что вам нужно – и чем же «нужно» отличается от «хочется». А кроме того, мы расскажем, как и обещали в конце Главы 2, зачем сохранять оптимистичный настрой.

Видите ли, когда вы говорите миру: «Благодарю за то, что у меня есть и за то, чего я обязательно добьюсь!», ваши слова обязательно будут услышаны. Когда вы делаете добро людям и говорите им добрые слова, они тоже захотят быть добрыми к вам. Благодарный жизни человек уверен в себе. У него всё, что ни делается, всё к лучшему, он говорит «Спасибо!» за любой жизненный урок и любую возможность исправить свою ошибку. Такой человек как бы создаёт вокруг себя позитивную атмосферу, и к нему как бы «притягиваются» приятные впечатления, интересные знакомства и выгодные перспективы. Да и вообще, согласитесь, нам самим приятнее быть оптимистами, нежели

пессимистами, верно?



Быть оптимистом вовсе не так уж сложно. Выполняйте советы и упражнения, о которых мы говорили выше:

- Замечайте положительные вещи вокруг,
- Думайте о нуждах близких людей,
- Сравнивайте себя настоящего с собой прошлым,
- Почаще говорите себе: «Всё, что ни делается – всё к лучшему!»

Оптимизм повышает уверенность в себе. И когда вы уверены в себе, вы точно знаете, чего вы хотите – это и будет то, что вам нужно. А тот, кто не привык благодарить жизнь и не ждёт от неё ничего хорошего и нового, ничего и не получит – потому что сам не знает, чего хочет.

Это хорошо видно у бездеятельных людей, которые относятся к жизненным благам как к должному. Они заполняют свою жизнь мелкими, поверхностными «хотелками», но это не настоящие цели, это не то, что им нужно. Вот они ничего и не получают, и продолжают жаловаться... в общем, круг замыкается.

Приведём пример, чтобы вам было понятнее, как это работает. Вы хотите заслужить уважение и доверие окружающих, наладить отношения с близкими – и благодарите их за то, что они есть, что они помогают вам развиваться и дают вам новые возможности. При таком настрое и отношении к людям

вполне естественно, что вы и взамен получите такое же отношение! Видите? Вы **сначала** сказали «Спасибо!», а **потом** получили необходимое.

А вот наоборот: человек намеревается заслужить уважительное отношение окружающих, но при этом сам их не уважает и неблагодарно думает о своей жизни. Как же он получит что-то, если не даёт ничего миру сам? Поэтому – учитесь говорить «Спасибо!»



Вот и подошла к концу наша книга. Но на своём пути к благодарности вы обязательно найдёте и придумаете свои способы сказать «Спасибо!» жизни. Ведь теперь вы умеете ценить то, что у вас уже есть, и помните, что завтра достигнете ещё большего.

Удачи вам, друзья!