



La magia della gratitudine

Ogni mattina, prima di alzarti, ringrazia il cuore e sentiti profondamente grato per tre motivi principali:

La sera prima di addormentati, ripeti il tuo sentire e...ringrazia per i doni ricevuti oggi, tre motivi:

Sul gruppo facebook "Il cuore come strumento di pensiero" condividi un pensiero di gioia e gratitudine al giorno. A fine anno avremo un diario completo con foto da regalarci.

Crea la tua ancora, un oggetto, meglio ancora se morbido, o anche una conchiglia o sasso da tenere in tasca, da toccare e ripetere ogni volta che lo fai: Grazie grazie grazie.



Crea il tuo barattolo di pensieri felici e dei desideri esauditi, che svuoterai con la tua famiglia alla fine dell'anno!

Inonda la tua casa di frasi scritte con amore, anche con il matra ho'ponopono: ti amo, mi dispiace, perdonami, grazie (oppure solamente con grazie ti amo, o solo grazie)

Ringraziare diventera' una magica abitudine, questo modifichera' il nostro stato interiore e in automatico la realta' esterna.

La magia della gratitudine ha poteri miracolosi, lo stato di benessere che crea ci rende creatori magici e consapevoli.

Grazie, grazie, grazie!!!

16 aprile 2020, Tiziana Vignoli