



Gratidão
pelo dia de hoje!
O passeio no parque
estava simplesmente
delicioso!

**#Dia02 - A Pedra Mágica: Eleve seu nível de
Gratidão com essa técnica simples**

#Dia 02 - A Pedra Mágica

"Refleta sobre as bênçãos do presente, que todos os homens possuem em abundância; não sobre os infortúnios do passado, que todos os homens possuem em alguma medida."

"

Charles Dickens (1812 - 1870)
Escritor

Talvez de início você precise fazer um certo esforço para transformar a gratidão em um hábito, mas perceberá que cada instante investido valerá à pena, ao ver a sua vida se transformar por completo.

Durante o filme O Segredo (The Secret) , Lee Brower nos apresentou ao exercício da pedra da gratidão.

Ele nos contou a história de um pai que usou uma pedra da gratidão para agradecer pela saúde do filho, embora o pequeno estivesse muito doente (um tipo de hepatite). Como resultado, seu filho se recuperou milagrosamente e tempos depois já estava totalmente curado. Desde então, o uso da pedra da gratidão tem se mostrado um sucesso para várias pessoas em todo o mundo. Estas tem usado-a para obter dinheiro, se curar de doenças e alcançar a felicidade.

Exercício de hoje "A Pedra Mágica":

Passo 01 - Encontre uma pedra

Escolha uma pedra de tamanho pequeno, que caiba na palma da sua mão de uma forma que você consiga fechar os dedos ao segurá-la. De preferência, escolha uma lisa, não muito pesada e que seja gostosa de segurar.

Você pode procurar sua pedra no jardim da sua casa, às margens de um rio à beira do mar ou em um parque. Se não tiver fácil acesso a lugares como esses, peça aos seus vizinhos, familiares ou amigos.

Passo 02 - Coloque-a em sua mesa de cabeceira

Depois que estiver com a sua pedra, coloque-a em sua mesa de cabeceira, em uma posição que permita que você possa vê-la quando for dormir. Se necessário desocupe algum espaço para que você veja sua pedra com facilidade na hora de se deitar.

Passo 03 - Encontre a melhor coisa, e agradeça

Hoje a noite, antes de você se deitar para dormir, segure a sua Pedra Mágica na palma da mão, feche os dedos ao redor dela e concentre-se em todas as coisas boas que te aconteceram durante o dia.

Identifique a melhor de todas, então diga a palavra mágica, obrigado, para essa melhor coisa que aconteceu. Coloque a Pedra Mágica de volta em seu lugar na cabeceira, e pronto. Exercício finalizado!

Esse exercício deve ser feito todos os dias nos **próximos 26 dias**. Faça-o todas as noites.

Os Benefícios desse exercício de Gratidão...

Quando você estiver procurando pela melhor parte do seu dia, você se lembrará de muitas coisas boas e durante esse processo de buscar e decidir qual foi a melhor, na verdade estará pensando em muitas coisas pelas quais você já é grato. Isso vai garantir que acorde sentindo gratidão todos os dias.

Além disso, como já comentei inúmeras vezes no Canal, devemos tomar muito cuidado com o que presenciamos antes de nos deitar. Muitos costumam assistir jornais que só falam sobre tragédias e mortes antes de ir dormir, por exemplo.

Quando adormecemos porém, todas essas imagens negativas permanecem em nosso subconsciente e ficarão rodando no nosso cérebro a noite toda. Há muita gente que acorda mal no dia seguinte ou vive amedrontado e nem imagina que o motivo é este.

CONHEÇA OS SEGREDOS DA
HARMONIZAÇÃO DO LAR QUE
TRANSFORMARÃO SUA VIDA
CLICANDO AQUI!



Quando o nosso último pensamento antes de dormir é voltado à gratidão, levamos para o nosso subconsciente uma energia positiva carregada de boas imagens mentais. Nosso cérebro nunca para. Lembre-se disso! ;)

Recapitulando os exercícios de hoje...

(Caso você esteja acompanhando os exercícios diários desde o primeiro):

- 1** - Enumere Suas Bênçãos: Faça uma lista de 10 bênçãos. Escreva por que você se sente grato, releia sua lista e, ao final de cada item, diga obrigado, obrigado, obrigado e sinta o máximo de gratidão possível por essa bênção.
- 2** - Encontre uma Pedra Mágica e coloque-a na sua mesa de cabeceira.
- 3** - Antes de ir dormir, a noite, segure a Pedra Mágica e pense na melhor coisa que lhe aconteceu durante o dia.
- 4** - Diga a palavra mágica, obrigado, agradecendo pela melhor coisa que lhe aconteceu hoje.
- 5** - Repita o exercício A Pedra Mágica todas as noites durante os próximos 26 dias.
- 6** - Veja ainda hoje o exercício mágico de amanhã (pois você precisará reunir algumas fotografias antes de começar).

Atenção:

Para ler o exercício de amanhã, **clique aqui**.

Me acompanhe nas redes sociais:



Canal Jéssica Guedes



@canal.jessicaguedes



@canal.jessicaguedes



@jessicaguedeslda



Jéssica Guedes

Apaixonada por Lei da Atração e Autoconhecimento, tenho como objetivo de vida levar mais amor, leveza e gratidão à vida das pessoas.

Conheça mais do meu trabalho acessando:

<http://www.jessicaguedes.net>

https://www.youtube.com/c/J%C3%AgssicaGuedes_oficial

Livro de referência:

A Magia - Rhonda Byrne



O IMÃ DA
Abundância



Os Segredos Da
Lei Da Atração



Clique
Aqui

Acesse: <http://jessicaguedes.net/>