



Days of Gratitude

21 天的感恩

Experiencing God's Spirit
Through Appreciation

透过感恩体验上帝的灵



Using Gratitude
To open your eyes to
Experience God
Who is in You
With You
Experiencing life through You

用感恩 打开你的眼睛 体验上帝 祂在你里面 与你同在
透过你体验生命

By Doug Corbett
8/2023

For more information, please visit my Website: www.the100foldjourney.com



感恩的日子

帖撒罗尼迦前书 5:16-19：“无论怎样，要常常喜悦；不住的祷告，凡事感谢；因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。不要消灭圣灵的感动。”

净化

保罗致帖撒罗迦的信中描述了我们的身份是“在基督里”。当我们真正理解感恩的意义时，它将改变我们的祷告方式，我们的生活方式，甚至我们的思考方式。无论发生什么事情，要喜悦，时刻祷告，并心存感谢。这本书是关于我们如何达到这一点的。我们如何在各种情况下让自己拥有感恩和感谢之心。这随后将使我们以全新的方式经历神的灵。

这一切始于我们的思想生活。我们的思想生活需要一次“重启”，一次变革，一次“净化”。然而，“净化”是什么意思呢？净化。释放。去旧迎新。净化。那么韦伯斯特的定义如何：“戒除或清除身体中的有毒或不健康物质。”我相信你正在考虑净化的生理层面，就像节食一样。净化饮食通常意味着通过饮食或液体摆脱身体中的毒素。这对产生健康的身体非常有效。清除身体内部器官中的对身体不自然的杂质和化学物质。这是试图使身体恢复到其最初健康设计的过程。尽管你可能想或感觉到的是，神对我们的身体的最初意图是充满健康、力量和活力。然而，如果有一个器官被忽视，它需要像我们的胃或消化道一样受到同样多的关注呢？这个器官，在某种程度上，比所有其他器官的毒性加起来还要多。这个器官就是大脑，我们的思想。

心灵排毒

如果你在谷歌上搜索身体排毒，你将获得约 2.66 亿个搜索结果，以及数十种形式的产品清单：液体、片剂、粉末和贴片。所有这些都是为了清理你的身体。如果你在谷歌上搜索心灵排毒，你将获得约 8500 万个搜索结果，还有一本你可以在亚马逊购买的书，售价 13.58 美元。让我们将这一切放在正确的角度。你的思想控制着你的身体所有功能，包括那些身体排毒产品声称“净化”的功能。我们应该同样或更多地关注心灵的排毒。但可悲的是，情况并非如此。心理健康问题导致压力障碍，如焦虑、抑郁、成瘾，甚至自杀。然而，这在我们的社

会中却像是一种污名，并未得到正确的关注。这随后导致其他有害的成瘾，如药物和酒精滥用。更不用提在我们的家庭中处理家庭压力和离婚的情况。

教会的所在

大多数教会有他们的礼拜仪式，包括主日聚会、读经和祈祷，这些可能掩盖了问题。此外，坦白说，这甚至可能让情况变得更糟。更糟的是，基督教宣称可以摆脱这些毒素，却让追随者背负着他们必须遵循的规则和法规。与其解决许多心理疾病，他们掩盖了这些问题，告诉人们“悔改”或“做更多”。焦点是通过行动来达到他们已经拥有的目标。所有这些压力可能导致内疚和谴责。这随后导致抑郁和身体不适，因为我们永远无法达到某些教会对会众的要求标准。

可悲的是，教会并未解决许多这些心理健康问题。我们应该在神里拥有新的生命和新的思维方式。因此，当我们没有得到宣扬的自由时，自我谴责和内疚就会出现。这可能引发进一步的抑郁和在我们的思想中产生额外的毒素，然后影响我们的身体和生活。这可能产生一种受害者心态：“这不是我的错，是别人的错，包括教会在内。”我们需要一次心灵排毒！

喜讯

"不要与这个世界相同，反而要藉着心意的更新而改变自己，使你可以察验何为神的善良、纯全和可喜悦的旨意。" 罗马书 12:2

有一个好消息。你可以更新你的思想。你可以清理你的思想。你实际上可以改变你的思想/大脑结构。是的，你听对了。你有能力通过你所做的选择和思想来改变你大脑实际的结构。

"思想是真实的、占据心灵领地的实物。每分每秒，每天，你都在通过思考改变你大脑的结构。当我们抱有希望时，这是一种改变我们大脑结构朝向积极和正常方向的心智活动。" 卡罗琳·利夫的书：《打开你的大脑》

你可以改变你大脑中的实际蛋白质分子和 DNA！因为我们的心灵/大脑是一个具有蛋白质和神经通路的有生命的器官，我们实际上可以重组我们的大脑，进行“心灵排毒”和更新我们的思想。令人惊奇的是，这是神的设计。

祂创造你的大脑是为了爱而不是恐惧。你生活中的毒素、你的身体、你的心、你的思想，都可以追溯到错误的思考，可以称之为“基于恐惧的生活”。

但是，怎么做呢？

但是，我们如何去除那些有害的思想，开始创建新的、健康的神经通路呢？

非常好的问题，我很高兴你问到。这是这本小册子的整个目的，希望引导你走上治疗和恢复心灵与思想的道路。

感恩与大脑的治疗力量

你需要知道你有改变思维的力量。上帝赐予我们选择的权力。你可以选择停留在有毒的思维状态，或停留在感恩的状态。上帝的灵在你里面，赐予你改变的动力、引导和灵感。我们只需要倾听并理解，每一个思想都实际上在创建新的神经通路。想象两棵树：



LOVE Zone



FEAR Zone

这两棵树代表着思维。绿色是一个健康的思维，它产生一个健康的大脑，进而产生一个健康的生活。不健康的树是一个有毒的思维，它产生一个不健康的大脑，进而产生一个不健康的生活。我们可以选择哪些思维进入，以及我们想要培育哪一棵树。

爱的区域或恐惧的区域 - 这是一个选择

能量随着我们的注意力流动。当我们关注健康的思维时，实际上就在构建健康的树（神经通路）。这就是卡罗琳·利夫所谓的“爱的区域”。

相反地，当我们专注于不健康的思维时，实际上就在构建不健康的树（神经网络）。这就是卡罗琳·利夫所谓的“恐惧的区域”。

因此，我们的大脑中有两个区域 - 爱和恐惧。上帝设计我们要生活在爱的区域中。当你与上帝的灵保持协调，并处于欣赏和感恩的状态时，你就是在按照最初的设计和目的生活，**即在爱的区域中。爱的区域构建健康的神经网络，进而构建一个健康的大脑和生活。**

这构建我们的信仰，因为我们能更清晰地看到和听到上帝的声音。这个真理的美妙之处在于我们有改变的能力！（罗马书 12:2，如上所示）

我们有能力选择哪些思维！

我们拆毁谬论和一切高傲的事物，这些事物高举自己抵挡神的知识，我们将每一个意念都俘虏，使它顺服于基督，哥林多后书 10:5

在我们里面的上帝的灵是我们思想的园丁，祂修剪掉枯死的枝条并将它们焚烧，以便产生新的健康枝条。参考约翰福音 15:6

选择

你知道并且相信上帝总是希望你得到最好的吗？

然而，我们的选择有可能使我们与上帝为我们所拥有的最好的事分开。就像亚当、浪子、甚至那根认为自己可以在不依附葡萄树的情况下结果实的枝条一样。

请注意，我并没有说我们的选择使我们与上帝的爱分开。上帝总是且将永远爱我们。祂赐予我们选择的自由。然而，我所谈论的是这个生命。在此和现在。体验上帝设计给我们的生命；像在地球上天堂降临一样生活 - 从丰盛的生命中行走 - 在白天的凉爽中与我们的天父同行和交谈，正如创世记 3:8 和约翰福音 10:10 所找到的上帝的原始意图。

我们可以通过每一刻都选择我们的思想，并且在每天的意图中设定从爱的区域中生活，来拥有这样的生活。

这是如何发生的呢？通过选择遵循帖撒罗尼迦前书中的模式：喜悦、祷告、感谢。

活出这段经文是一种选择。这是改变你对生活看法的一种方式。这是一种你必须每天遵循的纪律，以揭开上帝为你锁定的最好的事物。今天，就在此刻，我要求你做出一个选择。

远离的选择：

恐惧

抱怨

指责他人

负面的自我对话

沉溺于过去

抗拒改变

需要他人的认可

怀疑上帝对你生命的计划

所有这些都将引导你进入一个绝望的向下螺旋，使你远离你本应过上的充实生命。

朝着的选择：

爱

感恩

欣赏

平安

喜悦

希望

清晰

健康

体验神的灵

这些都是你被造的目的。透过上帝的灵来生活，呼吸，祂就在你里面，是你真正的身份。

这是一份特别的处方 - 感恩是其中的秘密成分

今天，就在此刻，我邀请你做出一项承诺，故意摆脱有毒的思维和有毒的信仰，转向欣赏和感恩的思想。

这本小册子将为你提供工具和实际步骤，以在你的生活中战胜那些有毒的思想。做出选择，摆脱有毒的思维，转向感激和欣赏的状态。开始你走向感恩和疗愈之路的净化。这不仅会影响你的生活，还会影响你周围的人。朋友、家人、工作、学校、金钱、健康、生活。感恩还将使你敞开心扉，寻找生命中新的意义和目的，那就是与你天父和住在我们里面的祂的灵建立关系。

快速指南

卡罗琳·利夫在她的书《打开你的大脑》中的研究发现，需要三个 21 天的周期来在你的大脑中进行课程修正，总共是 63 天 (21 x 3)。21 天来培养一个新习惯。21 天来增强你巩固该习惯的决心。最后，再花 21 天使其成为你 DNA 的一部分。你可以选择重读这本书三次，达到 63 天。由你选择。

在接下来的 21 天中，每天都会有一个练习，最好每天早晚都要完成。如果这意味着你在开始一天之前多起床半小时，那就这么做。这应该在你一天的干扰开始之前进行，早于进食、电视、互联网、智能手机之前。此外，这也应该是你在晚上入睡之前的最后一件事。

建议：在接下来的 21 天中，与上帝约定每天都有个约会。起床，淋浴，煮杯咖啡或茶，找到你的安静空间，然后开始你的练习。忽略做其他事情的冲动。这是你和你天父的时间。这是一种选择。邀请祂加入你的客厅，你的会晤地点。祂会等着你，希望与你分享祂那天想给你的一切。将其纳入你的一天 - 找到最适合你的时间和例行，然后坚持下去。

每一天都可以成为一生的习惯。在 21 天后，我建议每天至少保持每天的 10 分钟 (实践 # 1) 和祷告提醒 (实践 # 2)，就像我一直在做的那样。可能还有其他你将纳入到你的日常生活中的习惯。这是你的旅程，要对你想要做什么以及你想让你的生活看起来像什么有明确的目标。目的是让你睁开眼睛，看到我们周围所有那些我们因为太过根深蒂固而容易忽视的祝福。将自己从那种生活方式中解毒出来。将你的思想解毒到一种新的思维方式。允许上帝透过这个过程更新你的思想。透过花点时间，让上帝的灵对你谈论这些做法。上帝是伟大的医治者。祂想医治你。祂知道如何医治你。允许祂医治你，现在和每一天都做出这个选择。

重点在于这需要时间。你无法只付出一半的努力，然后就能掌握它。这将需要奉献和努力。至少需要 21 天，而要达到永久的效果，需要 63 天。没有人会替你完成这一切。你现在拥有选择的权力。如果你致力于接下来的 21 天，你将看到你的思维和对生活以及他人的态度发生变化。

细则事项

请注意，这不是一场赶着到达终点的比赛。如果你错过了某一天，请不要跳到下一天。这些设计是每天进行一项练习。请注意，其中一些练习可能非常具有挑战性。实际上，它们可能看似不可能。我要求你不要跳过那一天的练习。相反，停留在那一天，直到你能够释放痛苦和挣扎，真正感恩。给自己一些时间来疗愈和克服痛苦。痛苦积压多年，你需要允许疗愈过程发生。记住，你已经在森林中走了一段时间；走出来也需要一些时间。复原并不意味着孤单进行。如果你卡住了，请向一位负责伙伴或赞助寻求指导或鼓励。

警告

问自己：我真的想要改变，但不知道该怎么去做吗？我想要出于爱而活还是出于恐惧，但不知道该怎么去做吗？我想以一种我以前从未见过的新方式体验上帝的灵，因为我的恐惧思想一直阻碍着我，但不知道该怎么去做吗？我能够放下我觉得应该得到答案的事情吗？我能够放下对一切都要理解“为什么”的需求吗？

以这样的回答：“我不知道该怎么去做，但我想要尝试。我已经厌倦了尝试。我想要更新我的思想。我选择信步出去，承诺在接下来的 21 天 (x3) 里做这个。我选择爱而不是恐惧，转向爱。我选择听从在我内心、与我同在并支持我的上帝的灵。祂现在告诉你：

“这就是你一直在等待的。我的孩子，迈出下一步，我将与你同行每一步！！”

成果

完成這個 21 天的過程後，你可以期待到以下的改變或療愈：

- 苦澀和有毒思維的枷鎖將脫落。
- 一種超越所有理解的平安籠罩著你。
- 學會如何捕捉每一個念頭。
- 生理上改變你的大腦結構和神經通路。
- 更清晰地看到上帝的靈勢。
- 你將感受到祂的引導。
- 你的思想將更清晰，你的眼睛將打開看見祂。
- 透過欣賞、感激和感恩，你將以全新的方式看待生命和上帝。
- 更享受生活，帶來歡樂、平安和目的。

第1天 - 数算你的祝福

雅各书 1:17 一切美善的恩赐和各完全的赏赐都是从上而降，从众光之父那里来的；在祂并没有改变，也没有转动的影子。

你将从今天开始，并在接下来的 21 天里，每天进行以下的例行活动。在这本小册子末尾提供的页面上，或者在一本独立的笔记本或日记中，每天早上首先写下你生活中的 10 个祝福以及你感激的事物。这可以是任何东西。

- 你的衣服
- 你的家
- 你在基督里的新生命
- 你的家人
- 你的朋友
- 你的工作
- 美味的咖啡或茶

故意而且试着真诚，虽然有时我们需要“假装直到你成功”。列出你感激的事物。以以下的方式写下每一个：

神，谢谢你.....

例子：神，谢谢你给我美丽的家，我知道这是来自于你。

例子：神，谢谢你给我衣服，因为我的所有需求不断得到满足，我总是有衣服可穿。

这个想法是“数算你的祝福”。有时候 - 大多数时候 - 我们在生活中总是对一些小事理所当然。有能力从柔软的床上起床，有枕头和毯子；能够在温暖的自来水下淋浴和刷牙。这是来自上帝的许多祝福，却总是被理所当然地忽视。这就是这个习惯有力量改变的地方。睁开我们的眼睛，感激和感谢上帝赐给你的一切。

你将对这一习惯的改变会让你对生活的态度产生惊人的变化，提醒我们自己有多么受到祝福。在这 21 天的结束时，你将数算到生活中的 210 个祝福。然后，为了养成一个永

久的习惯，你可以选择进行三次，总共 63 天。这意味着你将发现 630 个值得感激的祝福。63 天后，目标是建立一个持久的习惯，将持续到你完成之后的很长一段时间。享受你的旅程！

学习感恩第 1 天：

1. 数算你的祝福：每天早上，列举你生活中感激的十件事物。翻到这本书的最后，找到接下来 21 天每天应该做的事情的范例。为自己准备一本笔记本，按照本书最后页面所示进行每日记录。写下你为每个祝福感激的原因。
2. 回去重新阅读你的清单，无论是在心里还是大声说出来。当你看到每一个结束的时候，说：“感谢上帝赐福给我 - 然后 - 暂停 - 并沉浸在对那个祝福的感激之情中，尽可能多地冥想。
3. 在接下来的 20 天，每天早上重复这感恩习惯的步骤。
4. 今天就阅读明天的练习。

第2天 - 祈祷提醒

从第 2 天开始，连续进行接下来的 20 天，每天晚上在你入睡之前。

今天在你家里四处寻找一个可以放在你合拢的手中的物品。这应该是一些可能有特殊含义或重要性的东西。它可以是你院子里的一块小平滑的石头，也可以是其他东西。这个概念是它将成为你每晚在床边的“温柔提醒”，让你在入睡感恩。当你把石头放在手中，闭上眼睛，回想整个一天。思考所有让你感激的事情。然后，正如这个物品所代表的，找到你最感激的一件事。然后，赞美上帝并感谢祂的一切祝福，特别是那件最有意义的事。向上帝分享原因并感谢祂。

然后将这个物品放回床边一个你能清楚看到的地方，以提醒你每天晚上上床时要感恩。你将在接下来的 20 天每天晚上都这样做。

学习感恩第 2 天：

1. 数算你的祝福：每天早上，列举你生活中感激的十件事物。拿着你的笔记本，写下今天你的十个祝福。写下你为每个祝福感激的原因。回头读你的清单，无论是在心里还是大声说出来。当你看到每一个结束的时候，说：“感谢上帝赐福给我 - 然后 - 暂停 - 并沉浸在对那个祝福的感激之情中，尽可能多地冥想。
2. 找一个祷告石并将其放在床边。
3. 就在今晚睡觉前，把你的祷告提醒物品拿在手中，想想今天最好的事情。对上帝的感谢今天最好的事情。
4. 在接下来的 19 天每天晚上重复这个练习。
5. 今天就读明天的练习。



第 3 天 - 人际关系

生活若没有我们生命中的人际关系，将不会那么有意义。你上次表达对身边人的爱或感激是什么时候呢？那些你真正关心的人。在下面提供的空间中，写下三个对你最亲密的人。你的配偶、子女、父母、亲密的朋友。选择三个人，找张照片或者在脑海中想像他们的样子，如果你没有照片的话。如果你有照片，把它拿在手中，或者在手机或笔记型电脑上打开。当你看着他们时，全心告诉他们你有多么感激他们。感谢上帝把他们带进你的生命。告诉他们你为什么感激他们。为他们祷告，请上帝指示你如何为他们祷告和爱他们。

然后，在下面提供的空间中，为每个人写下你最感激的五件事情。

例子：神啊，谢谢你让约翰进入我的生命，因为他总是让我笑。

例子：神啊，谢谢你让苏在我生命中，她总是鼓励我。

全天带着这些照片，每当想到他们时，重复你对他们的感激之处。这可能与你写下的不同。如果有机会，一天中再次拿出他们的照片，对着照片对他们说话，感谢你与他们拥有的美好关系。

关系号码 1:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

关系号码 2:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

关系号码 3:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

学习感恩第 3 天：

1. 数算你的祝福：每天早上，列举你生活中感激的十件事物。拿着你的笔记本，写下今天你的十个祝福。写下你为每个祝福感激的原因。回头读你的清单，无论是在心里还是大声说出来。当你看到每一个结束的时候，说：“感谢上帝赐福给我 - 然后 - 暂停 - 并沉浸在对那个祝福的感激之情中，尽可能多地冥想。
2. 选择你最亲密的三个关系，并收集每个人的照片。
3. 在你面前放上照片，写下你对每个人最感激的五件事。
4. 每句话开头用“谢谢你”；包括他们的名字和你具体感激的内容。
5. 今天随身携带这三张照片，或将它们放在你经常会看到的地方。至少在三个场合看着这些照片，对着照片中的人脸说话，感谢他们，说：“谢谢你”和他们的名字。
6. 就在你入睡之前，用一只手拿着你的祷告提醒物品，对上帝说谢谢，感谢这一天发生的最美好的事情。



第 4 天 - 健康的祝福

当上帝设计我们时，祂的意图是让我们过上健康、强壮、充满活力生活 - 在心理和生理上都是如此。超出上帝原始设计的任何事物都必须加以处理。但是怎么办呢？如果上帝不医治我呢？感激你拥有的健康将消除你身心的压力、焦虑和紧张。我可以向你保证，你不能在同一时间想到感激和欣赏的念头，同时还在抱怨或争吵。因此，这个练习将专注于你可以感激的事物。

理想情况下，找一个你可以集中注意力的地方，对大多数人来说，这是在一个安静的房间。闭上眼睛。从头到脚，感谢上帝赐福给你的身体。感谢祂赐给你思考和推理的大脑。感谢祂赐给你的眼睛和奇迹般的视力。感谢祂赐给你的耳朵，让你能听到鸟儿的歌声和美妙的音乐。感谢祂赐给你的鼻子，以及惊人的气味。感谢祂赐给你的嘴巴，让你能够唱赞美诗。你还可以品尝到上帝为你创造的美味食物。感谢祂赐给你的手臂和双手，因为通过它们，我们能够谋生并互相帮助。感谢祂赐给你的心脏，它自己就能跳动，而不需要我们提问或担忧。感谢祂赐给你的腿和脚，让我们能够行走、跳跃、坐下，并通过步行到达我们想要去的任何地方。

学习感恩第 4 天：

1. 数算你的祝福：每天早上，列举你生活中感激的十件事情。拿起你的笔记本，写下今天你感激的十个祝福。写下你为每一个祝福感激的原因。回头阅读你的清单，无论是在脑海中还是大声朗读。当你到达每一个祝福的结尾时说：“感谢上帝祝福我——然后——停下来——并沉浸在对那个祝福的感激之中，尽可能多地冥想。
2. 在一张纸上或卡片上写下以下文字：“上帝，你是我今天的力量和健康，谢谢你。”
3. 把写有文字的纸张放在你今天经常看到的地方。
4. 在至少四个场合，慢慢读出这些文字，并感受你对健康这份宝贵礼物的感激之情!!
5. 就在你入睡之前，用一只手拿着你的祈祷提醒器，感谢上帝在这一天中发生的最美好的事情。



第 5 天 - 金钱的祝福

无论你目前的经济状况如何，只要想到你没有足够的钱，就是对你已经拥有的钱不感激。你必须把你目前的情况从脑海中排除，而是感谢你已经拥有的钱。

花几分钟回想一下你在拥有自己的钱之前的童年。问自己这些问题并沉思：

- 你总是有食物吃吗？
- 你住在一个家里吗？
- 你接受了多年的教育吗？
- 随着你快速长大到下一个尺寸，你有衣服穿吗？
- 你看电视吗；打电话，使用灯光、电力和水？

所有这些事情都需要花钱，而你全部都免费获得。感激每一个瞬间和记忆，因为当你真心感激过去你所获得的钱时，你将珍视你今天拥有的钱。凭借过去的感激，我们现在将看向今天和未来。找一张一美元的钞票，在上面写下这些话：

神啊，感谢你在我一生中给予我的所有钱

真的，在这张一美元的钞票上写下这些话，然后将其放入你的钱包或手袋中。今天至少三次拿出来，看着这些钱，大声对上帝感谢你过去和将来将要拥有的钱。

今天结束后，将这张一美元的钞票放在一个每天都会看到的地方，提醒你感激你生命中的金钱。

学习感恩第 5 天：

1. 数算你的祝福：早上起床时，列举你生活中感激的十件事物。拿着你的笔记本，写下今天你的十个祝福。写下你为每个祝福感激的原因。回头读你的清单，无论是在心里还是大声说出来。当你看到每一个结束的时候，说：“感谢上帝赐福给我 - 然后 - 暂停 - 并沉浸在对那个祝福的感激之情中，尽可能多地冥想。
2. 坐下来，花几分钟回想你的童年，以及所有你免费获得的东西。
3. 回忆每一个为你支付金钱的记忆，用你全部的心说一声感谢。
4. 拿一张一美元的钞票或其他小面额的钞票，用大字写在贴纸上：感谢你在我一生中给予我的所有金钱。
5. 今天随身携带你的一美元钞票，尽可能多次拿出来，将它握在手中。读你写下的话，真心感激上帝在你生活中的丰富祝福。
6. 今天结束后，把你的一美元钞票放在每天都会看到的地方，提醒自己继续对你所获得的丰富金钱心存感激。
7. 就在你入睡之前，用一只手拿着你的祷告提醒物品，对上帝说谢谢，感谢这一天发生的最美好的事情。

第 6 天 - 感恩的心 - 全天

今天我们要发挥想象力。在你的一天中，找出尽可能多的事物来感谢。天空是极限。

使用你的想象力，假设你有一个看不见的经理，他的工作是记录你对工作或一天中所做任何事情的想法和感受。想象你的经理会跟随你，手持笔和笔记本随时待命。每次你发现工作中令你感激的事物，你的经理都会记录下来。

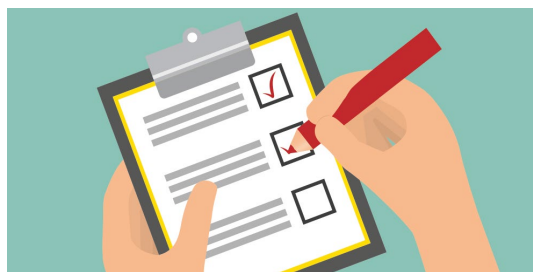
你的任务是找出尽可能多的事物来感激，以便在一天结束时，你的经理拥有一份你对所有事物感激的长清单。清单越长，你将获得的好处就越多。

例子：上帝，我对_____感到非常感激

例子：上帝，谢谢你_____

学习感恩第 6 天：

1. 数算你的祝福：早上起床时，列举你生活中感激的十件事物。拿着你的笔记本，写下今天你的十个祝福。写下你为每个祝福感激的原因。回头读你的清单，无论是在心里还是大声说出来。当你看到每一个结束的时候，说：“感谢上帝赐福给我 - 然后 - 暂停 - 并沉浸在对那个祝福的感激之情中，尽可能多地冥想。
2. 在今天的工作中，想象你有一个随时随地跟着你的看不见的经理，每当你发现有事物值得感激时，他都会记录下来。你今天的任务是寻找尽可能多的事物来感激。
3. 每当你发现值得感激的事物时，让你的经理记下来，说：“我对_____感到非常感激”，尽可能多地感受感激之情。
4. 就在你入睡之前，用一只手拿着你的祷告提醒物品，对上帝说谢谢，感谢这一天发生的最美好的事情。



第 7 天 - 摆脱消极

如果我们对生活中的一切都不感激，我们无意中就会对这些事物视若无睹。视若无睹是负面情绪的主要原因，因为当我们视若无睹时，我们并未表示感谢。这几乎就像是在利用上帝和祂所有的祝福 - 因为我们的供应和关怀来自何处呢？不就是来自我们的天父上帝吗？

当你的健康好的时候，你感激吗？还是只有在身体生病或受伤时才注意到你的健康？你每天都对你的工作感到感激吗，还是只有在听说会裁员时才重视你的工作？你每次收到薪水时都感激吗，还是视薪水为理所当然？

视若无睹导致抱怨，然后产生负面的想法和言语。重要的是要注意，当你感激时，是不可能感到消极的。当你感激时，是不可能批评和指责的。当你感激时，是不可能感到悲伤或有任何负面情绪的。而且，更好的消息是，如果你的生活中有任何负面情况，它们将很快改变。上帝使我们具有更新思想的能力。（罗马书 12:2）这是大脑中的一种生理行为，你选择创建新的神经通路。实质上，你正在选择像介绍中描述的爱的树一样。随着时间的推移，你将用感激心态转变消极。

今天，我们将选择你最想解决的一个问题或一个生活中的情况，并寻找最多五件可以感激的事物。我知道开始这个习惯可能会有一些挑战，但正如其他无数人做到的那样，你也可以。在下面提供的空间上，列出五件事的书面清单。

问题示例 - 你失去了工作

例子：我感激在这个时候能有更多的时间陪伴我的家人。

例子：我感激还有很多工作机会，每天都有更多的新工作出现。

记住，你可以通过你的感觉来判断感激是否奏效。在实践感恩后，你应该对你的情况感觉好多了。这起作用的第一个证据是你的情绪得到了提升，所以当你对此感到更好时，你知道情况将会改善，解决方案也会出现。令人惊讶的是，这些解决方案一直存在。但是，由于你的消极状态，你对它们视而不见。即使它们总是存在的。

学习感恩第 7 天：

1. 感受祝福：一大早，列出你生活中十个感激的祝福。拿出你的笔记本，写下今天的十个祝福。为每个祝福写下你为何感激。回头读你的清单，可以默念或大声读出。当你读到每一个时，说：“感谢上帝祝福我 - 然后 - 暂停 - 并沉浸在那份对祝福的感激中，尽可能多地沉思。”
2. 选择你生活中最想解决的一个问题或负面情况。
3. 在这里列出你对这个负面情况感激的最多十件事物：

1. _____

a. 感谢天父为完美的解决方案。

2. _____

a. _____

3. _____

a. _____

4. _____

a. _____

5. _____

a. _____

6. _____

a. _____

7. _____

a. _____

8. _____

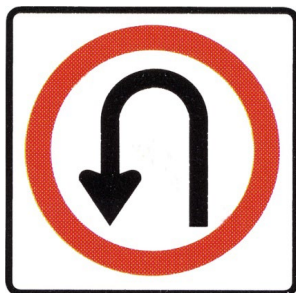
a. _____

9. _____

a. _____

10. _____

4. 只有今天，看看是否能够度过一天，不说任何负面的话。如果你注意到自己在想或说负面的事情 - 停下来 - 然后说：“但我必须说，我真的很感激_____”
5. 在你睡觉之前，拿着你的祈祷提醒物品，对上帝说感谢，感谢祂在这一天中发生的最美好的事情。



第 8 天 - 感恩食物 - 魔法的成分

感恩。随着 21 世纪生活节奏的加快，感恩一顿饭的时间往往被忽视。但是利用进食和饮水这个简单的行为作为感恩的机会，将展现对上帝祝福的感激之情。

为了对食物更加感激，花点时间思考为我们的食物做出贡献的所有人。为了你能吃到新鲜的水果和蔬菜，种植者不得不种植和培育这些水果和蔬菜，不断地浇水，保护它们长达多个月，直到它们成熟可收获。然后是采摘者、打包者、分销商和日夜驾驶着的运输人员，他们共同协作，完美地协同工作，确保每一颗水果和蔬菜都新鲜送到你手中，全年供应。食物是一份礼物。这是上帝的恩赐，因为如果我们的天父上帝没有为我们提供土壤营养和生长食物所需的水，我们就没有东西可吃。

体验对食物和饮料的极度感激之一，是真正品味你所吃的和喝的。当你品味食物或饮料时，你正在欣赏它们或表示感激。作为一个实验，下次当你正在进食食物或喝任何液体时，尝一口时，专注於嘴裡食物的味道或液体的风味，然後再咽下去。你会发现，当你专注於口中的食物或饮料，品味它们的风味时，它们似乎会爆炸。

今天的练习是在一天中的任何时间，当你吃或喝东西时，说上食物和饮料的祝福之祷。请上帝祝福它，使你的身体充满所有的营养。在今天进食或饮水之前，无论是要吃一顿饭、一片水果、一个小吃，还是喝任何东西，包括水，花点时间看着你即将要吃或喝的东西，然後在心裡或大声说：感谢主，祝福这个。

学习感恩第 8 天：

1. 感恩之旅：每天早上，列出你生活中感激的十件事情。拿出你的笔记本，写下今天的十个祝福。写上你为每个祝福感激的原因。回过头读你的清单，无论是心里默读还是大声朗读。当你到每一个祝福的尽头时，说：“感谢上帝祝福我——然后——停顿——并沉浸在对那份祝福的感激之中，尽可能多地冥想。
2. 在今天进食或饮水之前，花点时间看看你即将要吃或喝的东西，然後在心裡或大声说：感谢！如果你愿意，你可以把双手放在食物或饮料上，就像在祝福它一样。
3. 在你入睡之前，拿着你的祈祷提醒物，用一只手说：“感谢上帝，感谢你今天发生的最美好的事情。”

第 9 天 - 丰富的生活

感恩即富，抱怨即穷。对于你拥有的金钱越感恩，即使数量不多，你将获得越多的财富。抱怨金钱越多，你变得越贫穷。圣经谈到“种瓜得瓜，种豆得豆”。将我们感激的心情视为未来事物的种子。首先，想想你今天生活中已经拥有的所有好事。然后让这些“种子”收获丰盛的果实。

大多数人不认为他们会抱怨金钱。然而，如果你感觉到生活中存在金钱缺乏，你正在不自觉地抱怨。抱怨发生在人们的思想中，也发生在他们的言辞中，而大多数人并不意识到他们头脑中有许多思想。关于金钱的抱怨、消极、嫉妒或担忧的思想或言辞实际上正在制造贫困。当然，当需要支付金钱时，抱怨最为严重。

今天的练习是感恩你的账单。要过上丰富的生活，你必须对与金钱有关的一切心存感激，而对账单心存怨恨则不能算是感恩。你必须做相反的事情，即对那些给你开账单的人提供的商品和服务心存感激。这是一个非常简单的事情，但它对你的财务状况将产生深远的影响。

要对账单心存感激，想想你从账单上的服务或商品中获得了多少好处。如果是租金或按揭付款，感谢你拥有一个家，你能在里面生活。如果你为燃气或电费支付账单，请思考一下因为这项服务你得到了取暖、冷却、热水澡以及能够使用的每一件家电。

今天，你还将拿起所有未付账单，并用钢笔在账单正面写上以下字样：

“谢谢你的钱！”

或

“已支付 - 谢谢！”

你将在今后的每一张账单上都写上这些字。只是今天，你要回顾过去找出最近支付的 10 张账单，并在每一张账单上写上：“谢谢你的钱！”在做这些的同时，向上帝祈祷感谢你因此得到的一切。感谢祂给予你支付的钱。然后从今天开始，这应该成为你的日常做法。在你的所有账单上，都在正面写下这句话。

学习感恩第 9 天：

1. 感恩清单：清晨首要之事，列举你今天感激的十样生活祝福。取出你的笔记本，写下今天的十个祝福。为每个祝福写下你为何感恩。回顾并阅读你的清单，无论是在心中还是大声念出来。当你到达每一个祝福的结尾时说：感谢上帝祝福我 - 然后 - 暂停 - 并尽可能多地沉浸在对那份祝福的感激之中。
2. 拿出你目前未支付的所有账单，使用感恩的心情在每一张上写上：“谢谢你的钱”。感激拥有支付账单的钱，无论你是否拥有。
3. 拿出过去支付的十张账单，在每一张上写上：“谢谢 - 已支付”。真心感激你有钱支付这笔账单。
4. 就在你入睡前，拿着你的祈祷提醒器，感恩上帝为你在这一天中发生的最美好的事情。
5. 今天就阅读明天的练习，因为你将在起床前就开始感恩你的一天。

第 10 天 - 早安，上帝 - 感恩日

每一个早晨都充满了感恩的机会，这不会减缓你的步伐，也不需要额外的时间，因为你可以做每一件事的同时自然而然地做到。将早晨充满感恩的好处在于，你的早晨日常例行公事是你最容易在不自觉中产生负面想法并伤害自己的时候。当你的思绪专注于寻找感激之处时，就不会容纳有害的负面想法。

当你醒来迎接新的一天 - 就是今天 - 在你起床之前 - 在你做任何事之前 - 说出感谢的话语。感谢上帝赐予这新的一天。感谢上帝，你依然活着并呼吸着。感谢你的天父，感谢你所睡的床和软软的枕头。当你每走一步离开床的时候，为你的浴室说声谢谢。感谢淋浴、流动的水、镜子、你的衣服、你的鞋子和浴室中的一切。

当你穿衣服的时候，想想你有幸能够挑选要穿的衣服是多么幸运。在开始一天的早晨，无论是吃早餐还是喝一杯咖啡，每一步都说声谢谢上帝祝福我。我是有福的。

在你开始新的一天，无论是在家里还是去上班，找到所有你感激的事物。如果有任何负面的想法、言语或任何你听到的负面消息，拒绝让任何负面情绪进入。

你的目标是在这一天（24 小时）内完成一整天的零负面，只有感谢和欣赏。请记住，害怕、担忧和焦虑都是负面的。抓住每一个想法。

哥林多后书 10:5b：“我们拿住一切的意念，使它顺服于基督。”让你的言语和想法像一扇铁门，你握有钥匙，只允许感恩和欣赏的想法和言语进出。请记住，你是掌控一切的人，你可以选择允许什么进出。

学习感恩第 10 天：

1. 当你醒来迎接新的一天，还没有做任何事之前，说：“谢谢”。
2. 从你睁开眼睛的那一刻开始，直到你准备好，无论你碰到或使用什么，都在心里说：“谢谢”。
3. 满满的祝福：早上第一件事，列举你生命中感激的十件事。拿出你的笔记本，写下今天你的十个祝福。写下你为每个祝福感激的原因。回头读你的清单，无论是在脑海中还是大声地读。

出来。当你读到每一个时说：“感谢上帝祝福我 - 然后 - 暂停 - 并沉浸在对那份祝福的感激之情中，尽可能地冥想。

4. 在你去睡觉之前，拿着你的祈祷提醒器，对上帝说谢谢，感谢祂在这一天中发生的最美好的事情。

第 11 天 - 感激那些给予你祝福的人

我们每个人在生命中的某个时刻都曾得到过他人的帮助、支持或指导，特别是在我们最需要的时候。有时，另一个人通过鼓励、指导或在适当的时机出现，改变了我们生命的轨迹。然后生活继续，我们往往忘记那些曾触动过我们或改变了我们生活的人。今天是我们要记得他们的日子。

回顾你的记忆，找到三位在你生活中产生重大影响的非凡之人。一旦确定了这三位，分别与每个人一起工作，对着每个人大声说话，就好像他们就在房间里一样。告诉他们你为他们感激的原因以及他们如何改变了你生命的轨迹。

确保在一个会话中与这三个人一起进行此练习，因为这将使你对感激之情达到更深层次。说出你感激的原因非常重要。而且，你不能说得太多。你说得越多，感受越深，结果就越令人惊人。

在你的余生中，保持对这三个了不起的人的思念。你甚至可以为他们祈祷，或与他们一起祈祷，或者给他们打电话，告诉他们你有多么感激他们。

学习感恩第 11 天：

1. 每天早上醒来，首先列出你生活中感恩的十件事情。拿起你的笔记本，写下今天你的十个祝福。写下每个祝福的原因。回头阅读你的清单，无论是心里还是大声说出来。当你到每一个祝福的结尾时说：“感谢上帝祝福我” - 然后 - 暂停 - 并且尽可能沉浸在对那份祝福的感激之中。
2. 在今天的某个时间找一个安静的地方独自待着，列出三个在你生活中有所作为的人。
3. 逐一处理名单上的每个人，并大声告诉每个人你为他们感激的原因，以及他们如何影响了你生活的轨迹。
4. 在你入睡之前，用一只手拿着你的祈祷提醒器，对上帝说谢谢，感谢祂在这一天发生的最美好的事情。

Person 1 -受祝福者:

Person 2 -受祝福者:

Person 3 -受祝福者:

第 12 天 - 耶利米书 29 - 因为我知道我为你们所怀的意念

今天我们将寻找并发现上帝为我们的生活所设定的计划。耶利米书 29:11 「因为我知道我为你们怀的意念，这是耶和华说的，是为赐平安不为降灾祸，要叫你们指望将来有指望。」这些上帝为我们所设定的计划是什么？我们如何找到这些计划？这个练习将帮助我们尝试确定我们生活的计划。这始于清楚知道你在生活的每个领域中想要什么。从金钱、健康、家庭、人际关系等生活的不同方面选择，或者您可能想选择一个您真正想改变的生活领域中的愿望。然后，您将把它们带到祷告中，请上帝为您的生活揭示祂的计划。

使用下面提供的空间，记录和创建一个您的前 10 个愿望的清单，以一种您已经收到它们的方式书写。

1. 感谢我能够在年轻时就退休。
2. 感谢我的每个孩子都认识你并爱你。
3. 感谢我的配偶和我将在一个充满爱的关系中一起变老。

对于这些愿望中的每一个，为每一个愿望提供一次祈祷，请上帝赐给您智慧和方向，看这些愿望与祂的计划如何匹配。请记住，祂对我们的渴望只是善良的，并为我们的未来带来希望。接下来，通过每个愿望，以“仿佛”您已经收到了该愿望的声音问自己这些问题：

当您“收到”您的愿望时，您有什么感觉？

当您“收到”您的愿望时，您告诉的第一个人是谁，您如何告诉他们？

当您“收到”您的愿望时，您做的第一件伟大的事情是什么？在您的思想中包含尽可能多的细节。这里的想法是使用您的想象力。让您的思想可视化和创建这个虚构的愿望得以实现。利用这段时间，通过祷告每个愿望的每一个方面，感谢上帝每一个细节，因为祂回答了您的祷告。

在这个练习的今天和剩下的日子里，将这些前 10 个愿望放在您身边，根据上帝的引导进行修改和更改。在 21 天结束时，目标是让您的前 10 个愿望牢固且与您感觉到上帝为您想要的一致。

学习感恩第 12 天:

1. 感恩数练：每天早上，列举你生活中感激的十个祝福。拿起你的笔记本，写下你今天的十个祝福。写下你为每个祝福感激的原因。回头读你的列表，无论是在心中还是大声朗读。当你到达每一个祝福的结尾时说：感谢上帝祝福我 - 然后 - 暂停 - 并尽可能多地冥想那种对祝福的感激之情。
2. 坐在安静的地方，写下并列举你的前十个愿望。在每个愿望之前写三次“谢谢”，就好像你已经收到了它。例如：感谢你，感谢你，感谢你，为_____。
3. 使用你的想象力，用心回答以下问题，就好像你已经得到了你的十个愿望：**a.** 当你得到你的愿望时，你有什么感觉？**b.** 当你得到你的愿望时，你告诉的第一个人是谁，你怎么告诉他们？**c.** 当你得到你的愿望时，你做的第一件伟大的事情是什么？尽量提供更多细节。
4. 最后，重新读一遍列出你的愿望的那句话，真正强调“谢谢”这两个字；让你尽可能多地感受到它们。
5. 如果你喜欢，创建一个愿景板。剪下图片，将它们贴在你的愿景板上，并将它放在你经常看到的地方。在板的顶部以粗体字标题为“感谢天父”。
6. 在你去睡觉之前，用一只手拿着你的祈祷提醒器，说感谢上帝在这一天发生的最美好的事情。

前十个愿望：

1. _____
a. 情感? _____
b. 告诉谁? _____
c. 然后做什么? _____
2. _____
a. 情感? _____
b. 告诉谁? _____
c. 然后做什么? _____
3. _____
a. 情感? _____
b. 告诉谁? _____
c. 然后做什么? _____
4. _____
a. 情感? _____

b. 告訴誰? _____

c. 然後做什麼? _____

5. _____

a. 情感? _____

b. 告訴誰? _____

c. 然後做什麼? _____

6. _____

a. 情感? _____

b. 告訴誰? _____

c. 然後做什麼? _____

7. _____

a. 情感? _____

b. 告訴誰? _____

c. 然後做什麼? _____

8. _____

a. 情感? _____

b. 告訴誰? _____

c. 然後做什麼? _____

9. _____

a. 情感? _____

b. 告訴誰? _____

c. 然後做什麼? _____

10. _____

a. 情感? _____

b. 告訴誰? _____

c. 然後做什麼? _____



第 13 天 - 健康中的奇迹

我们应该大部分时间都感觉健康、充满活力和快乐，因为这是上帝设计我们的方式。然而，现实是，许多人很少甚至从不感觉到这种状态。很多人正在应对疾病，身体功能问题，或抑郁症等其他心理健康问题，这些都是不太健康的状态。

感恩是我知道的最快的方式之一，可以开始体验上帝为我们设计的完整健康状态。感恩增加了健康自然流向心灵和身体的过程，可以帮助身体更快地康复。

当你的身体出现某种疾病或状况时，你可能对此抱有负面的情感，如担心、沮丧或恐惧，这是可以理解的。然而，对疾病抱有负面情感并不会恢复健康。事实上，它甚至会产生相反的效果——更大程度地降低健康。要提升你的健康，你需要用感恩替换这些负面情感。

许多人对自己的外貌也有批评性的想法和不满意的情感。不幸的是，这些想法和情感也会减少健康的流动。

今天的练习“健康中的奇迹”旨在大幅提升你的健康和幸福。我们将通过以下三种方式进行：

第一步：你曾经拥有的健康（过去）

想想你在童年和成年时期获得的健康。想想那些让你充满活力和快乐的时刻。回忆三次你感觉站在世界之巅、强壮或感觉奇妙的独特时刻。对过去的每一个时刻说出“谢谢你”。向上帝祈祷感谢，感谢祂过去赐给你的健康。

第二步：你继续获得的健康（现在）

想想你今天继续获得的健康，感激你身体中每个器官、系统和正常运作的生理感官。对每个现在为你工作正常的身体器官或系统说“谢谢你”。向上帝祈祷感谢，感谢祂现在赐给你的健康。

第三步：你想要获得的健康（未来）

选择一个你想在今天的练习中改善的事物。想像你想要改善的事物的理想状态。现在向上帝祈祷，请祂为你做你所要求的变化。花一分钟在心中可视化自己拥有这个你想要改善的身体

的理想状态。此外，当你在心中看到你想要的身体时，感恩它，就像你已经得到了一样。向上帝祈祷感谢，感谢祂你将来会拥有的健康。

很重要的一点是，每当你对自己的身体或健康状况产生负面想法或情感时，立即用想象自己处于你想要的理想状态并真心感谢，仿佛你已经得到了它，来取代这些负面情绪。我知道很多人有多种健康问题，我想强调，除非你对你目前的健康状况感到真正满意并对当前的健康和身体感到感激，否则不要转到下一个练习。如上所述，今天你只选择一个你正在努力应对的健康问题。在感到和处于感激的状态所需的时间内保持在这个问题上。然后，在你感到满意并完成了这一点后，再转到你正在努力应对的下一个健康问题。这可能需要几天或几周的时间。这个练习的整个目的是更新你对健康问题的看法。这可能是最痛苦和难以克服的，但通过努力和上帝的帮助，你可以克服对健康的消极情绪。

学习感恩第 13 天：

1. 整理你的祝福：早上醒来时，首先列举你今天感激的十个生活中的祝福。拿出你的笔记本，写下你今天的十个祝福。写下你对每个祝福感激的原因。回顾你的列表，无论是在脑海中还是大声朗读。当你完成每一项时，说：“感谢上帝祝福我”——然后——停下来——并沉浸在对这个祝福的感激之中，尽可能多地冥想。
2. 回想你一生中感到站在世界之巅的三个独特时刻，并真诚地为那些时刻表示感谢。
3. 思考你身体中五个正常运作的功能，并分别为每一个感谢。
4. 选择一个你想要改善的身体或健康方面，花一分钟想像自己拥有理想的身体或健康状态。然后为这个理想的状态表示感谢。
5. 在你能够对你的健康和身体问题抱有感激之感之前，不要离开这个练习。在这个练习上停留所需的时间。
6. 就在你入睡之前，用一只手拿着你的祈祷提醒器，对最美好的事情表示感谢。

过去收到的健康 - 感谢

1. _____
2. _____
3. _____

五个身体正常运作的功能（现在） - 感谢

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

一个你想要改进的身体或健康 (未来) - 感谢

第 14 天- 心灵的珍藏

马太福音 6:21 因为你的财宝在哪里，你的心也在那里。

今天，我们将聚焦在我们的心以及我们的珍藏所在。没有比专注于对你真正重要的事物更好的方法了。你的心是一台强大的机器。它为我们整个身体提供血液和营养。根据我们的专注点，我们可以通过思想和感情向我们的系统发送“好的血液”或“坏的血液”。思想是有毒的，就像错误的情感一样有毒。情感只是我们的身体对思想的反应。在这种情况下，今天我们将专注/冥想/从我们的心中思考。找一个没有干扰的地方，最好是没有声音的地方。闭上眼睛，想象自己在身体的中心。想象你就在你的心脏外面，看着它跳动和它的节奏。专注于你的心。感受它的跳动。感谢上帝，感谢你的心，因为它不需要你的请求就支持着你，充满爱意，温柔，柔软。思考上帝创造的绝对壮丽，以及你的心是上帝对你爱的表达。

仍然闭着眼睛，让你的思想和心灵之眼感受对上帝的爱、宽恕、怜悯和恩典的感激之情。每一次跳动都提醒你，你的心是上帝赐予你生命的礼物。祂是如此爱你，甚至愿意为你送上祂的独生子。耶稣是上帝对你爱的表达。让这些思想在你身上漫漫，并以你内心的静谧声音说：“感谢天父，为祢惊人的创造。”“感谢上帝如此爱我。”“感谢上帝的灵在我里面，爱我，坚固我，并做一切改变我。”“我想感受祢的感觉。”“像祢一样爱。”“珍视祢所珍视的。”

这个想法是通过你心脏的每一次跳动感受上帝对你的爱。让这份爱进入你的整体存在，让祂泛滥在你身上。在这份认知中休息。在这份爱中休息。静静地坐着，让它冲走一切负面，现在只有喜悦和平安与你同在。你是祂的宝藏。祂为你付出了一切。

学习感恩第 14 天：

1. 感恩数练：每天早上，列举你生活中感激的十个祝福。拿起你的笔记本，写下你今天的十个祝福。写下你为每个祝福感激的原因。回头读你的列表，无论是在脑海中还是大声朗读。当你到达每一个祝福的结尾时说：“感谢上帝祝福我”——然后- 暂停 - 并尽可能多地冥想那种对祝福的感激之情。
2. 最好在早上，在你找到一个宁静、昏暗的房间时，冥想上帝对你的爱。让你的思维和注意力集中在你的心脏上。感谢祂把耶稣给了你，这是祂的宝藏。
3. 在你入睡之前，用一只手拿着你的祈祷提醒器，感谢上帝今天发生的最美好的事情。

第 15 天 – 万事

罗马书 8:28 我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。

这段上帝的话可以被视为一条法则。这条法则应许说在所有事情中，上帝都为那些爱祂、按祂的旨意被召的人效力，使万事都成就善的目的。这是上帝的一条法则，承诺着所有的事情都将共同合作，为我们带来好处。这是上帝对我们生命中的一个完美计划，尽管我们可能犯下错误的选择。法则指导着我们的行动和选择。让上帝的爱和善意引导我们的生命，感激是多么好的方式呢？为什么我们要通过思考负面、有毒的想法，并且不对生活中所有的祝福心存感激，来阻碍或减缓上帝在我们生命中的善意祝福呢？

今天，在你做某事之前，让我们先心存感激。换句话说，在你的一天开始之前，就提前表示感激。你可以为工作、学校、面试，或者只是和朋友见面感到感激。基本上，对所有事情心存感激。

事情发生后，你也可以表示感激，因为上帝应许说所有的事情都将共同效力于善。例如，有人可能给你发短信，说：“我们需要谈一谈”。我们通常会自然而然地产生负面的想法，并得出结论说一定有什么问题。我们为什么会这样做呢？这是因为我们的神经通路已经形成，瞬间转向负面。为了对抗这些负面、有毒的想法，提前表示感激，期待一个好的结果。无论如何，上帝的应许（法则）正在生效，“万事都互相效力，叫爱神的人得益处”。

在你的一天开始时，选择三个你知道今天将会发生的事件。提前感谢上帝，无论你偏好的结果是什么。使用你的想象力，你甚至可以将这些事件写下来，仿佛它们已经发生，而结果是惊人的。

预先感觉一下当事件发生时你可能会经历的情感。运用你的想象力。当你的一天过去时，你需要保持在感激的状态中，期待你在日记中提前写下的好事。如果发生了意外的事件，迅速停下来，为你的好结果说声谢谢，然后让它发生。

例如，你错过了火车或公交车。停来说声谢谢。

例如，你的手机响了，你不确定是谁。停来说声谢谢，然后接听电话。

在今天的至少三个已知事件中这样做。提醒自己，无论结果如何，你都将心存感激，因为万事都共同效力于善——这是上帝的法则。

学习感恩第 15 天：

- 細數你的祝福：** 早上第一件事，花一些時間細數你生活中感激的十件事情。拿出你的筆記本，寫下今天的十個祝福。對每個祝福的感激之處進行深思熟慮，並回頭讀一遍你的清單。不論是在心裡還是大聲朗讀，對每一個祝福都表達感激之情，並停下來沉浸在這份感激之中。
- 預期感謝的三個事件：** 早上，寫下你知道今天會發生的三個事件，並預期在它們發生之前寫下感謝的文字。預料一個好的結果，並為即將發生的事情表達感激之情。
- 在事件發生前表達感謝：** 在一天中的某個時刻，停下來，說聲“謝謝”。不論是在工作、生活還是人際關係中，感謝上帝為你帶來的好結果，無論結果如何。
- 晚間感恩儀式：** 在你去睡覺之前，取出你的祈禱提醒器，用一隻手拿著，感謝上帝在這一整天中發生的最美好的事情。讓這個簡單的儀式成為你一天中的美好結束。

“萬事” – 事件和想像的結果：透過這些感恩習慣，讓我們學會感激每一個生活中的細節，並期待著更多美好的事物發生。

1. _____

2. _____

3. _____



第 16 天 – 感恩上帝的创造

创世记 1:1 起初，神创造天地。以赛亚书 40:12 谁曾用手心量诸水，用手虎口测度苍穹呢？

上帝真是太神奇了！想想我们的世界，如何被完美地设计来维持生命。水、空气、植物、动物、阳光，一切都在完美的平衡中，以支持地球上所有的生命。三分之二的地球表面是水，而这水循环的过程，如雨雪灌溉大地，展现了上帝智慧的创造。这是何等奇妙的安排！

植物和树木从水和阳光中生长，释放氧气到空气中，使我们能够呼吸。这不仅适用于人类，还适用于其他动物，它们为我们提供食物，供我们滋养。这是上帝创造的神奇之处！

我们悬浮在太空中，位置完美，受到上帝的保护，使我们免受辐射的侵扰。上帝的手宛如一层保护屏障环绕着这颗行星。这是多么神奇的安排！

今天，让我们度过一个完全感激上帝创造的一天。保持对上帝创造的一切心存感激之情，感谢祂的创造中你能找到的尽可能多的部分。

在淋浴时，感谢上帝供应水源。

感受到温暖的阳光，感谢上帝。

听到鸟儿的歌唱，感谢祂美妙的创造。

看到一朵美丽的花，感谢上帝，您真是令人惊奇的创造者。

呼吸的空气，感谢您给予的生命之气。

思考一下，上帝本可以只创造“生命的基础”，没有特别的、美好的东西。但祂并非如此。动物的多样性、美丽的花朵、崇高的山脉和海岸线的美丽，这一切都是上帝为我们创造，希望我们能够享受并为祂的每一部分感谢祂。

学习感恩第 16 天：

1. 感恩你的恩赐：每天早上，列举你生活中感激的十件事情。拿出你的笔记本，写下今天的十个恩赐。写下你为每个恩赐感激的原因。回头读你的清单，无论是在脑海中还是大声说出来。当你完成每一项时说：“感谢上帝赐福给我” - 然后 - 暂停 - 并尽可能多地沉浸在对那份恩赐的感激之情。

2. 今天整天，你遇到的上帝的造物，都要为每一样东西感谢上帝。

3. 保持对你周围上帝创造的一切和你的愉悦感到不断的感激。

4. 在你入睡之前，拿着你的祈祷提醒器，对一天中发生的最美好的事情感谢上帝。



第 17 天 - 彼此相爱

约翰福音 13:34-35：“我赐给你们一条新命令，就是叫你们彼此相爱，我怎样爱你们，你们也当怎样相爱。你们若有彼此相爱的心，众人因此就认出你们是我的门徒了。”

耶稣，神的儿子，却谦卑地成为一位仆人，充满爱心、体贴和关爱。他总是把他人的需要放在首位，有时甚至为了完成父亲的工作而不吃饭。

令人惊奇的是，当耶稣选择了十二门徒时，他们并不完全相同，有的甚至不是朋友，有些甚至是敌人。马太是税吏，和热心党的西门一同合作。犹大·伊斯加利是个贼，众人都知道。然而，耶稣选择把这群人聚在一起，让他们学会彼此相处。

在你今天的生活中可能会遇到一些困难的人。你为他们祈祷了吗？在一天中，你可能会遇到一些让你感到困扰或带来困难的人，如驾驶不够快的司机，服务员服务得太慢，让人讨厌的同事，教堂里你试图避免的人，总是打扰你的家人，以及向你乞讨钱或食物的流浪汉。

今天，让我们认真对待耶稣对彼此相爱的命令。为今天遇到的那些困难的人祈祷。改变对待所遇到的人的想法和判断，选择以不同的方式思考他们，用爱的眼光看待他们。上帝的灵住在我们里面，精力随你的注意力而流动。如果你对那个人应用了负面的情感或想法，你就没有运用内在的爱力量。事实上，你是在做相反的事情。上帝希望我们彼此相爱，不论如何。

当你今天度过一天时，遇到的每个人，都要为他们祈祷。这意味着，有意识地看着他们，在心中为他们祈祷，用你的心，将你的爱之力送给他们。如果有机会，你甚至可以走向他们，和他们一起祷告。走到那个无家可归的人面前，告诉他们上帝爱他们，并为他们祈祷。对那位服务员，当他们走到你的桌旁时，问问他们是否能在哪里为他们祈祷。这就是上帝向他的子民所要求的，成为对他人的爱之光。

学习感恩第 17 天：

1. 早上第一件事，列出你今天感激的十件生活中的祝福。拿出你的笔记本，写下今天的十个祝福。为每一个祝福写下你感激的原因。回头读你的清单，无论是在心里还是大声读出来。当你到达每一个祝福的结尾时说：“感谢上帝祝福我” - 然后停下来 - 并沉浸在对那个祝福的感激之中，尽可能多地冥想。
2. 今天，当你遇到身边的困难人时，为他们祷告，让上帝的灵引导你知道他们可能需要什么。为他们感谢，感谢上帝把他们放在你的道路上。
3. 如果有机会，实际走到一个人跟前，和他们一起祷告。与他们分享上帝的爱。
4. 就在你去睡觉之前，用一只手拿着你的祈祷提醒器，感谢上帝今天发生的最美好的事情。

第 18 天 – 爱的侦探

约翰福音 16:13：“然而，当真理的灵来的时候，他要引导你们进入所有的真理；因为他不是凭自己的权柄说话，无论他听到什么都要说，他还要把将来的事告诉你们。”

你是否曾经问过自己上帝的灵如何引导你，将你引入真理？你如何知道上帝对你生命的旨意？每天都要做出数百个决定，你怎么知道哪些是上帝对你的旨意，哪些不是？好消息是上帝没有让我们独自面对这些抉择。我们有上帝的灵（上帝）在我们内部引导和指导。祂不是“在那里”的某处。祂是“在你里面”。赞美上帝。

然而，我们仍然问这个问题，上帝的灵如何在我们的日常抉择中引导我们。我将给你一个答案：



爱是在所有决策中的指引。这意味着我们是被爱所引导，而不是被恐惧所引导。在爱之外的一切都是恐惧。恐惧导致我们产生负面的想法，进而产生愤怒、苦涩或报复。这些情绪和想法压制了上帝的灵的声音，使我们看不见或听不见祂。

今天，你要成为一位“爱的侦探”。你将亲身见证上帝的灵如何从爱的立场引导和主导你的生活。如果你不习惯以这种方式做出决定，你必须非常有意识。这意味着你必须寻找什么是最佳“爱”的决定的线索和迹象。我们可以称之为上帝的面包屑之路。引导我们，引导我们每一步。因此，戴上侦探帽是一种思考方式。你必须成为一个有意识的思考者和执行者。你不能随便让生活发生，并以相同的方式反应。有意识意味着你暂停，捕捉每个想法，然后以爱回应。

在早晨的早些时候，至少写下你知道今天将要做出的三个决定。这可能涉及工作、家庭、朋友或生活决策。回答你将如何通过问：“以什么方式是爱的方式回应”来做出该决定。

你将发现爱引导你做出正确的决定，并将引导你走向平和和喜悦。你还会发现，由于你看到上帝的灵如何引导你，你的思想变得更加感恩和欣赏。你现在是有意识地思考并听从上帝的灵，发现祂引导你的线索和祂为你做什么。

学习感恩第 18 天：

- 数算你的祝福：** 一大早，列举你生活中感激的十件事。拿出你的笔记本，写下今天的十个祝福。为每一个祝福写下你感激的原因。回头阅读你的清单，无论是心里默读还是大声读出来。当你回想每一个祝福时，说：“感谢上帝祝福我——然后——停下来——并沉浸在对这个祝福的感激之情，尽量多地冥想它。
- 今天，你要成为一名「爱的侦探」。** 在你今天需要做的决定做出回应时，你将刻意选择以爱的态度做出决定。
- 在早晨，写下你知道今天需要做的三个决定。** 这可能是对朋友、家人或工作的回应。然后回答这个问题：以什么方式是有爱心的回应？
- 就在你入睡前，拿着你的祈祷提醒器，对上帝说感谢，感谢祂在这一天中发生的最美好的事情。**

今天我需要做的决定是？ _____

以什么方式是有爱心的回应？ _____

今天我需要做的决定是？ _____

以什么方式是有爱心的回应？ _____

今天我需要做的决定是？ _____

以什么方式是有爱心的回应？ _____



第 19 天 – 没有错误，只有教训

诗篇 147:3 "他医治伤心的人，裹好他们的伤口。"

每一个错误都是一个隐藏的祝福。想象一个正在学骑自行车的孩子。他们不断尝试，但不断摔倒。我们不会对他们大声喊叫并放弃他们。不，我们理解他们正在尝试，鼓励他们从错误中学习，做出调整，然后重新骑上自行车。我们知道，经过反复尝试后，最终会取得成功。

我们需要给自己同样的理解、耐心和坚忍去学习——学习生活——以及了解学习生活的课程以及不断尝试的困难。

为了从任何错误中学习，我们需要拥有它。对它负 100% 的责任。这是一些人可能会感到沮丧的地方，因为他们经常将错误归咎于他人。

让我们举一个例子，有人因为超速被警察拦下。与其对被拦下感到责任重大，他们却责怪警官，因为以某种方式他们没看到他们。尽管如此，错误还是属于他们，因为他们是超速的人，这显然是他们的错。

将他人归咎于我们的错误的问题在于，我们仍然要承受痛苦和后果。

我们如何从我犯过的错误中学习？感恩！

无论你的决定有多糟糕，总是有许多值得感激的事情。当你寻找那些值得感激的事物时，你就将那个错误转化为一种祝福。让上帝从这些错误中医治你。让祂将你的伤口包扎起来，变成你可以感激的事物。

今天，想一想你犯过的过去的错误。选择一个，当你想起它时，仍然感到痛苦。一旦你选择了它，寻找值得感激的事物。然后问自己两个问题：

1. 我从这个错误中学到了什么？
2. 这个错误带来了什么好处？

最重要的是感恩每一个错误，以及你从中学到的东西。现在，拿着你的「糟糕的错误」，那个仍然让你痛苦的错误，找到下方提供的十个值得感激的祝福。

没有错误，只有教训-----感激清单

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

学习感恩第 19 天:

1. **數算你的祝福：** 一大早，列举你生活中感激的十个祝福。拿起你的笔记本，写下今天的十个祝福。为每一个祝福写下你为什么感到感激。回头阅读你的清单，无论是在脑海中还是大声朗读。当你到达每一个祝福的结尾时说：“感谢上帝祝福我——然后——停下来——并沉浸在对那份祝福的感激之中，尽可能多地冥想。
2. **回顧錯誤：** 今天你正在回顾你的过去，找出一个你犯的错误的，它仍然对你有影响。一个仍然让你有情感的错误。
3. **從錯誤中學到的好處：** 在提供的空间中，写下你从那个错误中学到的 10 件事情，或者那个错误带来的好处。
4. **睡前感恩：** 在你入睡之前，用一只手拿起你的祈祷提醒器，说声谢谢上帝，在一天中发生的最好的事情。



第 20 天 – 修复的关系

你是否有过一段困难或破裂的关系，或正在遭受心碎之苦？是否对另一个人抱有怨恨或指责？你可以通过感恩来改变这一切。当我们面临困难的关系或关系中的挑战时，在大多数情况下，你并未对对方心存感激。相反，我们忙于指责对方导致我们与他们之间的问题，这意味着我们没有一丝感激之情。指责永远不会让关系变得更好，也永远不会让你的生活变得更好。事实上，你指责得越多，关系就变得越糟，你的生活就变得越糟。无论是当前的关系还是过去的关系，如果你对另一个人抱有不良情感，感恩实践都能消除这些情感。

今天，你要找到一根正在燃烧你生活的热煤，而你正在握住它，通过感恩将其变成黄金！选择一段你想要改善的困难、棘手或破裂的关系。这个人目前是否在你的生活中并不重要，或者这是过去的关系，这个人已不再在你的生活中。坐下来，写下你对这个人感激的 10 个事物。回想一下关系的历史，列举关于这个人的优点或你从关系中得到的好事。最容易的方法是回想一下关系恶化或结束之前的情况。如果关系从未好过，那么努力想想这个人的任何优点，因为如果你仔细寻找，它们是存在的。

这个实践不是关于谁对谁错的问题。无论你觉得别人对你做了什么，无论别人说了什么或没做什么，你都可以修复关系，而你不需要与对方在一起就能修复它。在下面提供的空间中，写下你对这个人感激的 10 件事情。

例如：John，我感激 你的幽默感。

当你完成你的 10 件感激清单时，你应该对这个人 and 关系感到更好。你要达到的最终目标是不再对这个人怀有任何不良情感，因为这些感情会伤害到你的生活。这就像握着一块热煤要扔向对方，但最终你却被烧伤了。每段关系都是不同的，如果需要，你可以选择在几天内重复这个实践，直到你达到不再对这个人怀有不良情感的程度。

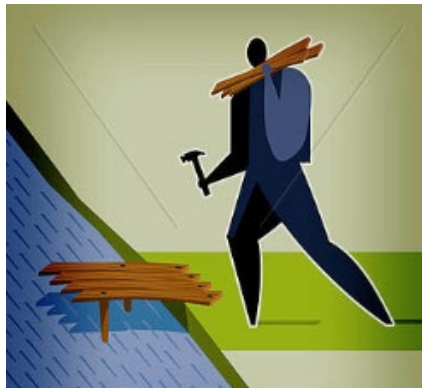
再次强调，保持这个练习，直到你感觉准备好继续前进，直到你对这个人怀有宽恕和感激之情。

学习感恩第 20 天:

1. 早上首先列举你生活中感激的十件事情。拿出你的笔记本，写下今天你感激的十件事情。写下你为每一件事情感激的原因。回头阅读你的清单，无论是在脑海中还是大声朗读。当你到每一件事情的结尾时说：“感谢上帝祝福我” - 然后 - 暂停 - 并沉浸在对那个祝福的感激之情中，尽可能多地冥想。
2. 选择一个你想改善的困难、有问题或破裂的人际关系。
3. 坐下来，写下你对所选人物感激的十件事情。以以下的方式写下：姓名 - 我感激什么
4. 就在你入睡之前，用一只手拿着你的祈祷提醒器，感谢上帝在这一天中发生的最美好的事情。

困难的人：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



第 21 天- 赞美的字母表

今天将是一种向我们了不起的上帝表达感激的简单方式。今天，至少在一天中的某个时间，你将从字母 A 开始，找出你想感激的以该字母开头的单字。

A – 感谢上帝为我提供的美味的早餐苹果

A – 感谢上帝让我看到的美丽日出

B – 感谢上帝为早餐和你总是供应的食物

C – 感谢上帝给我的猫，它给我如此多的爱

等等；等等；不要把自己限制在一两个词，但也不要卡住。让它们自然而流畅，不要强迫。劳动会让这变得不好玩。只是享受这个过程。一直做到字母 Z。

然后，稍后在一天中的某个时候，重复这个过程，并基于你在过去几个小时内所经历的内容想出新的词语 - 或不想，完全取决于你。但是，只需进行 A-Z 的赞美。

学习感恩第 21 天：

1. 数算你的祝福：早上首先列举你生活中感激的十件事情。拿出你的笔记本，写下今天你感激的十件事情。写下你为每一件事情感激的原因。回头阅读你的清单，无论是在脑海中还是大声朗读。当你到每一件事情的结尾时说：“感谢上帝祝福我” - 然后- 暂停 - 并沉浸在对那个祝福的感激之情中，尽可能多地冥想。
2. 今天将是一种向我们了不起的上帝表达感激的简单方式。今天，在一天中的 3-4 次，你将从字母 A 开始，找出你想感激的以该字母开头的单字。
3. 就在你入睡之前，用一只手拿着你的祈祷提醒器，感谢上帝在这一天中发生的最美好的事情。

表格范例

细数祝福 - 每日

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

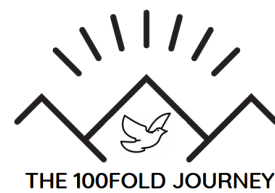
8. _____

9. _____

10. _____

今天您被引导要做的具体行动是什麼？

您的祈祷是什麼？是一个感恩或赞美的祈祷吗？也可能是一个请求上帝帮助的祈祷。



THE 100FOLD JOURNEY