

第一位书友

魔力（朗达·拜恩）

第 28 天——铭记魔力

“魔力就是如此，你知道它一直就在那里，包围在你周围，时刻等待着你的召唤。”

——查尔斯·德·林特（生于 1951 年）

作家和凯尔特民间音乐家

每一天都与众不同，我们的生活中没有完全相同的日子。每天发生的美好的事情也都是完全不同的，因此你需要时常回忆昨日生活给予你的恩福，这能够让你时刻铭记感恩的魔力。不论这种练习重复多少次，每一次你的感受都会是不同的，这也是为什么“铭记魔力”在所有反复进行的练习中效果是最显著的。不管现在你有什么愿望，也不管将来你会有什么愿望，这项魔力练习的效果将对你的人生产生最深刻的影响。

第二位书友

回忆昨日的美好经历最简单的方式是，在一天的开始，当你清晨从睡梦中醒来，就让思绪回到昨天，想想从昨天清晨、下午、晚上，一直到上床休息这一天来所发生的重要事情。这样的回忆对我们来说应该并非难事——让思绪像放电影一般将昨天发生的一幕幕重现，那些美好的经历也会像气泡一样从记忆的底层翻腾而出。

第三位书友

你可以用一个问题开始这个练习：

昨天都发生了哪些令人愉快的事情？

当你问出这个问题时，大脑会立刻为你搜寻答案。有没有听到哪些兴奋的消息？有没有愿望神奇地变成了现实？有没有感到特别快乐？有没有突然收到一个许久未联系的朋友的音信？有没有哪件事十分合你的心意？有没有接到什么高兴的电话或邮件？有没有获得别人的赞美，或是别人向你表达的感激？有没有人帮你解决难题？有没有帮助过别人？有没有完成或是开始了某项令你兴奋不已的工作？有没有吃到自己喜欢食物，或是看了一场精彩的电影？有没有收到什么礼物，或解决了难题，或召开了一次气氛热烈的会议，或和某人共度了一段时间，或进行了一场获益匪浅的谈话，或为你想要实现的理想做了个规划？

第四位书友

铭记感恩的魔力，将昨天发生的美好经历记录在电脑上，或是写在你的感恩日记里。将昨天所发生的一切回顾一遍，直到你心满意足地找到生活赐予你的恩福。这些事情或琐碎或重要，但生活的恩福不在大小，而在你能发现多少，以及你心里怀有多少感恩。回忆起一件事就用符号对这件事进行标注，用一句魔咒表达心中的感恩——谢谢。

如果今天不想进行这个练习，你也可以将两个步骤交叉进行，几天时间专门记录你的恩福，几天时间专门回忆这些恩福，你可以大声说出或是在心里念出这些事情。或者你也可以列出一个更加详细的清单，写

明对每件事感恩的原因。

第五位书友

没有特别规定要回忆起多少件令你感恩的事，因为每一天都不相同。但我敢肯定，生活的每一天都会有美好的事情发生，你只有睁开双眼去感受这份美好，只有敞开心扉去体会，才会发现你的人生竟然如此壮丽、富足。

“心怀感恩之人将被赐予更多，变得富余。不存感恩的，连他所有的，也要夺去。”

铭记感恩的魔力——它将因你而生！

第六书友

魔力练习事项 28

铭记魔力

1. 数算你的恩福：列出你生命中值得感恩的十项恩福，并写下每一项感恩的理由。重读一遍写下的感恩项。然后念三遍魔咒：谢谢、谢谢、谢谢，尽最大努力体会心中的感激之情。通过书中的练习，你已经写下二百八十项值得感恩的恩福。

2. 铭记感恩的魔力需要你去回忆昨天所发生的美好的事，并将它们记录下来。问自己这个问题：昨天都发生了哪些令人高兴的事？搜寻关于昨天的记忆，直到你对所发现的美好经历感到满意，并将这些经历记录下来。

第七、八、九位书友

3. 在回忆昨天的每一个美好经历时，都要在心里默念魔咒：谢谢。

4. 过了今天，你可以将之前发生的美好经历写下来，也可以大声说出或默念这些经历。你可以对昨天值得感激的事情列出一个简单的提要，或是列出一个详细的列表，附上感激的原因。

5. 今晚入睡前，一只手握住你的感恩石，对一天内所发生的最美好的事，说一声“谢谢”。