



WDZIĘCZNOŚĆ

MODLITWY NA DOBRANOC

ZIELONA
SOWA

Fragment darmowy udostępniony
przez Wydawnictwo w celach promocyjnych.

EGZEMPLARZ NIE DO SPRZEDAŻY!

Wszelkie prawa należą do:
Wydawnictwo Zielona Sowa Sp. z o.o.
Warszawa 2023

www.zielonasowa.pl



WDZIĘCZNOŚĆ

MODLITWY NA DOBRANOC

Paulina Płatkowska

ZIELONA
SOWA



WSTĘP

Wdzięczność to szczególny rodzaj miłości do świata.
Docenienie tego, kim się jest, co się robi, kogo ma się blisko.
Poświęcenie uwagi każdej przeżywanej właśnie chwili, każdemu „teraz”.

Wdzięczność jest jak woda u źródła. Gdy tylko ją w sobie wzbudzimy i zaczniemy praktykować jej świadome odczuwanie, wnet odkryjemy, że nasz „hymn dziękczynny” nie ma końca. W każdej chwili życia można odnaleźć choć odrobinę światła.

Mistrzowie duchowi powiadają, że wdzięczność to jeden z kluczy do szczęścia.
Pomaga wejść w „wibracje serca”, a mówiąc zwyczajniej – po prostu czynić dobro, robić coś z sercem, osiągnąć harmonię i spokój.

Wreszcie wdzięczność wywołuje radość. Znajdując coraz to nowe powody wdzięczności, zaczynamy dostrzegać, ile dobrego nam się przydarza.
Jak wiele już dostaliśmy i wciąż dostajemy – dzień po dniu, oddech po oddechu.

Bardzo możliwe, że nauczanie się wdzięczności okaże się jedną z naszych najważniejszych życiowych umiejętności. Prostą drogą ku szczęściu.

POŻEGNANIE DNIA

LA CO powiedzieć „dziękuję”?
Za to, że żyję; za to, że czuję,
za to, co umiem; za to, co wiem,
za to, co mam i to, czego chcę,
za to, co jest i co dopiero będzie,
za piękny świat, zawsze i wszędzie.

LOMU powiedzieć „dziękuję”,
kiedy do snu się szykuję?
Naturze – za wszelkie stworzenie,
głowie – za mądre myślenie,
sercu – za czułość i bicie,
mamie i tacie – za życie.





NIEZLIĆZONE DOBRO



Wdzięczności nikt nie policzy!
Za drogi – że ktoś je wytyczył,
za sady, które ktoś sadzi,
za kogoś, kto dobrze mi radzi,
za lasy – za to, że rosną,
pachnące dębem i sosną,
za to, że spadła ulewa,
za pola – bo ktoś je obsiewa.

Dziękuję więc:
górom – za widoki,
dolinom – za spokój,
wiatrowi – za orzeźwienie,
wodzie – za ukojenie.

Zwierzakom – za ich miłe minki,
dobrym ludziom – za dobre uczynki,
śliwkom – za słodkie powidła,
dobrym duchom – za ochronne skrzydła.

Można by jeszcze tak długo...

Pomyśl, za co chcesz podziękować.

Możesz to tutaj napisać albo zostawić puste linijki.

Przy każdym czytaniu tej strony może to przecież być coś innego!

.....

.....

.....

.....

.....

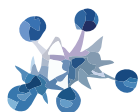
.....



KAŻDY DZIEŃ TO ŚWIĘTO



Dziś wydarzyło się wielkie święto.
Zbudziła mnie mama z buzią uśmiechniętą,
w kuchni na stole czekało śniadanie,
drugie – do szkoły – zaraz obok stanie.



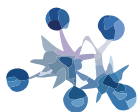
W kranie była woda, a w radiu muzyka,
tata coś tam nucił, zegar cicho tykał,
przez otwarte okno wpadał ptasi śpiew,
słońce wyglądało zza gałęzi drzew.



Gdyby tak policzyć, ile bogactw mam...
Po pierwsze: rodzina – więc nie jestem sam.
Mam się w co ubierać, mam co pić i jeść.
Mam wielu znajomych. Wciąż ktoś woła „cześć!”.



Mogę widzieć, słuchać, wąchać i czuć smak,
mogę mówić „nie” i mogę mówić „tak”.
Mam zdrową głowę, nogi oraz ręce,
a wszystko to docenia moje czułe serce.



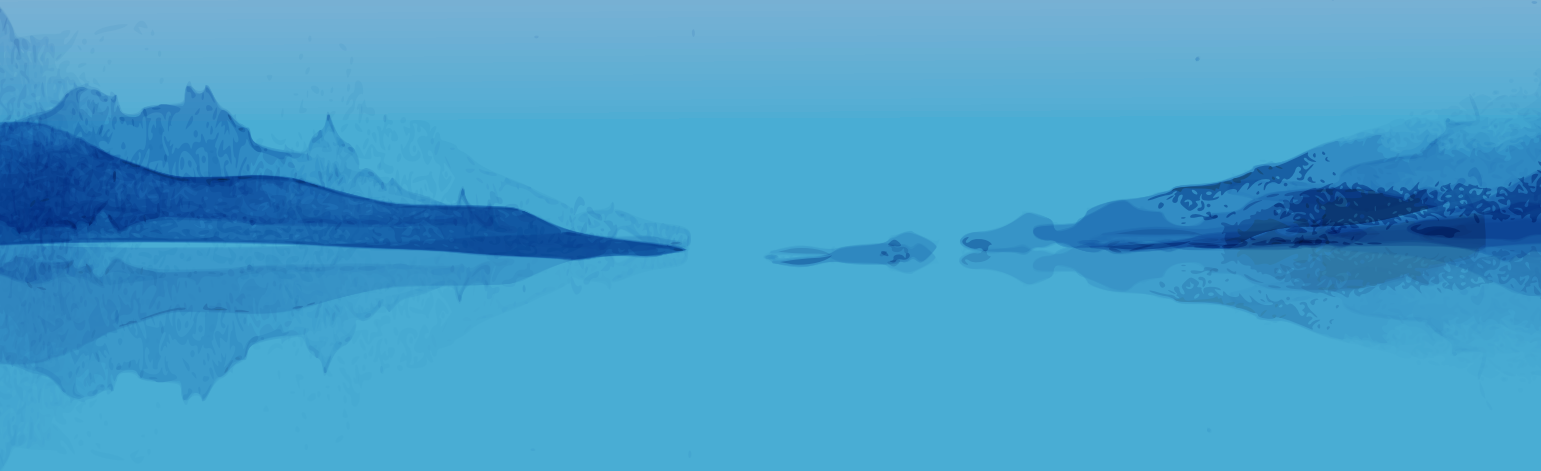


WYLI CZANKI NA DOBRANOC

Kiedy układam się do snu,
lubię zaplatać warkoczyk ze słów,
przypomnieć sobie cały swój dzień,
nim zgaszę lampkę i odpłynę w sen.

Dziękuję światu za słońce, wiatr,
dziękuję także za cały świat,
za to, że kocham, za moich bliskich,
za małe kotki, pieski i liski.

Za nasz poczciwy, serdeczny dom,
i za przyjaciół – za to, że są,
że kochających ludzi mam wokół,
że łza wzruszenia błyszczy mi w oku.





Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie
rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej
przez Wydawnictwo Zielona Sowa.
Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji
bez pisemnej zgody Wydawnictwa Zielona Sowa.

Serdecznie dziękujemy za pobranie fragmentu książki!
Mamy nadzieję, iż przypadł Państwu do gustu!
Już dziś zapraszamy do zakupu książki w naszym sklepie
www.zielonasowa.pl