

## Grace Trail 法：5 步达到快乐、希望和柔性

第一周：表达感恩

如果我告诉你你可以每天或每时每刻都以一个感恩的姿态开始，你会怎么做？通过这，我旨在创造一个你环绕在好奇和感恩的时刻中。



想象一下你在这样一幅图景中——发现你站在力量和事实的基础上；你感觉到一种转变和身体语言的调整。你的声音变大，你站得更直，你的头抬得更高，并且，如果你幸运，你的嘴角会向上，这是一个不经意的结果和礼物。

这会如何改变你的一天或你在不同情境下的结果呢？如果你用这样的角度和姿态展示再你的客户面前将会发生些什么呢？



当我们能够找出什么是合适的，对这感到感激并从中寻找到生命的真谛，这个世界看起来和感受起来会更好。许多其他的积极的情感可以从这点进入，所有的这些都能成为希望的奠基石。我相信所有的教练，无论他们的动机，都是希望的真正的代理人。

作为教练，认识到感恩和希望是积极性的两面，甚至当我们不能感受到安全时也能到达是很重要的。我在教练过程中看到过许多次这样的场景，但没有一个能够与我和癌症治愈者和在团队支持中好起来的癌症患者那样激动人心。这是一个遇到显而易见的生命威胁的团队，之后我们一起在 Grace Trail 上跨出了第一步，我们怀着感恩和好奇问道：

“哪怕现在事情都很棘手，什么将会是对的？你为什么而感恩？”

这个团队的精神很快开始转变，他们都找到了自己的到达希望和可能性的方法。

许多客户来找我们是因为他们不能感受到安全感。通过以一种感恩的姿态欢迎他们，你就将他们有足够的方法和有能力搞明白事情并且找到他们的路的信念灌输给了客户。

我知道这是一个复杂的世界，你也是一个做了许多年自我工作的复杂听众。但是有些时候，这对于你来说是一个挑战去记住，并且记住如何能够变简单。

所以我会问你：“你感恩什么？”就如你所说的，用好奇和感恩隔开和框住这一时刻，我希望欢迎你来到 **Grace Trail**——一条指引你找到最好的你的路径。

**Grace trail** 是一个简单的五步柔性模型——感恩，放松，接受，挑战和拥抱——这是我儿子在阿富汗时我创造的。它从感恩开始，以希望结束。**Grace Trail** 的概念现在已经在世界广为传播，同时我也感谢大家和我一起参与接下来的几个月在这个博客中进行的简要介绍 **Grace Trail** 的五个简单步骤的旅程。这个方法意图帮助你和你的客户能够感受快乐，希望，并且最终拥有更多的柔性。



从我的心到你的心，这条路径是为你而准备的。