

# در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

## با خود سخاوتمند باش؟

## هفته پانزدهم:

سخاوتمندی یکی از صفات اصلی کسانی است که خود را دوست دارند. هر قدر بیشتر با خود دست و دل باز باشیم، با دیگران سخاوتمندتر می شویم.

سخاوتمندی فقط پول دادن نیست. توجه کردن و عشق دادن و همدردی کردن، کارهای سخاوتمندانه ای است که ما را به آدمهایی ویژه و ارزشمند تبدیل می کند.

وقتی ما در مورد خود و دیگران دست و دل باز باشیم، می توانیم انتظار داشته باشیم که دیگران هم در حق ما سخاوتمند باشند.

## تمرین:

این هفته به آنچه از خود دریغ می‌کنید، توجه کنید.

آیا در اختصاص دادن زمان به کارهایی که به آنها علاقه مندید، حساست به خرج می‌دهید؟

آیا از مراقبت خود صرف نظر می‌کنید؟

آیا از تهیه وسایل مورد نیاز خود دریغ می‌کنید؟

فکر کنید که این هفته می‌توانید چه چیزی به خود هدیه بدهید که نشان بدهد درباره خودتان سخاوتمند هستید. برای مثال می‌توانید یک غذای عالی برای خود بپزید.

در یکسال **هوشمندانه** زندگیمان را می سازیم

یا مدت طولانی در یک وان آب گرم دراز بکشید. یا زمانی را به کاری که واقعا دوست دارید، اختصاص بدهید. توجه کنید و ببینید وقتی با خود دست و دل باز هستید، راحت تر می توانید با دیگران دست و دل باز باشید.

**امتیاز:**

برای هر عمل سخاوتمندانه که در حق خود انجام بدهید، ۱۰۰ امتیاز دریافت می کنید.

**بهترین ها را برایتان آرزو دارم.**

آیا شما تجربیات هفته قبل خود را در باشگاه هوشمندان زندگی با بقیه دوستان سهیم می شوید؟

این کار دوفایده دارد هم شما با بیان و نشتن تجربه خود به آموخته های خود عمل بیشتری می کنید هم سایر دوستان شما به ادامه راه تشویق می شوند.

این درس برای شخص شماطراحی شده است شما نمی توانید آن را در اختیار شخص دیگری بگذارید ممنونم که به حقوق مولف احترام می گذارید.