

در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

قدرت انتخاب

هفته شانزدهم:

ما انتخاب می کنیم چه کارهایی را انجام بدهیم و چه کارهایی را انجام ندهیم. انتخابهای ما زندگی ما را می سازد. ولی گاهی اوقات ما فراموش می کنیم بین انتخاب های ما و نتایجی که به دست می آوریم، رابطه مستقیم وجود دارد.

در حالیکه زندگی فعلی ما نتیجه تک تک انتخاب های ماست. انتخاب هایی که ما امروز، فردا یا هر روز امسال داریم، می تواند باعث شود در همان الگوهای رفتاری همیشگی خود باقی بمانیم یا در مسیر بهترین سال زندگی خود قرار بگیریم.

وقتی مسئولیت انتخابهای خود را قبول کنیم، می توانیم سرنوشت خود را بدست بگیریم.

تمرین:

بخشی از زندگی خود را که دلتان می خواهد در آن تغییری چشم گیر بوجود بیاورید، انتخاب کنید.

به طور دقیق بنویسید دلتان می خواهد چه تغییر بوجود بیاورید.

سال گذشته را بررسی کنید و ببینید تا به حال برای رسیدن به تغییر مورد نظرتان، انتخاب کرده اید چه کارهایی انجام بدهید یا انجام ندهید؟

آیا این انتخاب ها باعث شده شما به هدف مورد نظر خود برسید یا از آن دورتر شده اید؟

۱. چرا این انتخاب ها را انجام دادید؟

۲. کدام انتخاب از روی ترس بوده است؟

۳. کدام انتخاب به خاطر تنبلی بوده است؟

۴. کدام انتخاب به خاطر ضعف بوده است؟

۵. کدام انتخاب برای تنبیه کردن خودتان است؟

این هفته برای نزدیک تر شدن به هدفتان در انتخاب بنویسید و این دو انتخاب را جدی بگیرید.

برای مثال اگر از اضافه وزن خود ناراضی هستید و می خواهید خوش هیکل باشید، صادقانه بینید سال گذشته چه اقداماتی برای داشتن وزن مناسب انجام داده اید؟

آیا هر روز ورزش کرده اید؟

آیا کالری مصرفی روزانه خود را محدود کرده اید؟

آیا به یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی مراجعه کرده اید؟

یا هر روز جلوی تلویزیون نشسته اید و چیپس و پفک خورده اید؟

آیا غذای سالم می خورید یا غذاهای فست فودی و چرب و شیرین؟

برای مثال این هفته می توانید انتخاب کنید شیرینی و شکلات را از غذای خود حذف
نمایید یا روزانه بیست دقیقه پیاده روی کنید.

هدف شما چیست؟ این هفته دو انتخاب شما چیست؟

انتخاب های شما، زندگیتان را می سازد.

شما انتخاب کردید امسال **هوشمندانه** زندگیتان را بسازید.

پس انتخاب های خود را جدی بگیرید.

امتیاز:

برای هر انتخاب سازنده، ۵۰ امتیاز به خود بدهید.

بهترین ها را برایتان آرزو دارم.

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

این کار دوفایده دارد هم شما با بیان و نشتن تجربه خود به آموخته‌های خود عمل بیشتری می‌کنید هم سایر دوستان شما به ادامه راه تشویق می‌شوند.

این درس برای شخص شماطراحی شده است شما نمی‌توانید آن را در اختیار شخص دیگری بگذارید ممنونم که به حقوق مولف احترام می‌گذارید.