

در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

هفته بیستم: قدرت خود را پس بگیر؟

ما به آسانی خواسته ها و نیازهای خود را منکر می شویم و صدای قلب خود را نادیده می گیریم یا از گفتن نظرات خود خودداری می کنیم.

هر کدام از این کارها باعث می شود جلوی جاری شدن همه قدرت خود را بگیریم و بخشی از قدرت خود را از دست بدهیم. برای اینکه بتوانیم بهترین سال زندگی خود را بسازیم، باید همه قدرت خود را باز پس بگیریم.

برای باز پس گرفتن قدرت خود، لازم است که به نیازها و خواسته های خود توجه کنیم. ما باید

آن قدر به خودمان اعتماد داشته باشیم که بتوانیم به صدای قلب خود گوش بدهیم و به راهنماییهای دل خود عمل کنیم.

ما باید به آرزوها و علایق قلبی خود احترام بگذاریم و برای رسیدن به آنها تلاش کنیم.
ما باید آن قدر خود را دوست بداریم که خود حقیقی خویش را عیان کنیم و نگران آن نباشیم اگر شخص دیگری را نومید می کنیم. این یعنی به کار گرفتن همه قدرت وجود.
این هفته بررسی می کنیم که شما در کدام بخش از زندگیتان، قدرت خود را دور ریخته اید و خواهید دید که چگونه آن را می توانید پس بگیرید.

تمرین:

این هفته از همه موقعیت ها، شرایط و روابطی که شما در آن احساس قدرت نمی کنید، فهرستی تهیه کنید. به سوالات زیر جواب بدهید:

۱. در کجا برای خودتان نمی ایستید و همه چیز را به دیگری واگذار می کنید؟

۲. چگونه صدای درون خود را خاموش می کنید؟

۳. در کدام رابطه، آن قدر سرگرم خوشنود کردن دیگری هستید که واقعیت وجودی خود را منکر می شوید؟

۴. فکر می کنید هر کدام از این کارها چقدر از قدرت شما را می گیرد؟

پس از نوشتن این فهرست، چشمان خود را ببندید و نفس عمیقی بکشید و از خود
پرسید:

«در این موقعیت من به چه چیزی احتیاج دارم که قدرت خود را باز پس بگیرم؟»

آیا لازم است نامه ای بنویسید؟

درخواستی کنید؟

یا حد و مرزی را مشخص کنید؟

هر چه را که صدای قلبتان می گوید، بنویسید.

در یکسال **هوشمندانه** زندگیمان را می سازیم

در پایان دست کم یک شخص یا موقعیت را انتخاب کنید و متعهد شوید که این هفته برای باز پس گرفتن قدرت خود اقدام کنید.

برای اینکه بتوانید امسال زندگیتان خود را **هوشمندانه** بسازید، باید همه قدرت خود را باز پس بگیرید.

امتیاز:

برای هر اقدامی که برای باز پس گرفتن قدرت خود انجام می دهید، ۲۰۰ 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.