

در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

هفته بیست و یکم: قلب خود را وسط بگذار؟

گاهی اوقات به نظر می رسد که خرج کردن پول، آسان تر از دادن عشق و محبت است. گاهی اوقات به جای آنکه به عزیزان خود بگوییم که چه اندازه برای ما مهم هستند، برای ما آسان تر است که هدیه بخریم. گاهی اوقات به نظر می رسد که پول دادن آسان تر از هدیه دادن قلبمان است.

برای آنکه بتوانیم قلب خود را هدیه بدهیم، لازم است که از رفتار عادی روزمره خود خارج شویم و به عزیزان خود نشان بدهیم که وجود آنها برای ما چه اندازه معنی دار است. البته وقتی قلب خود را وسط میگذاریم، آسیب پذیر می شویم. ولی باید به خاطر داشته باشیم که ارزشمندترین

لحظات زندگی ما با درجاتی از خطر همراه است.

تمرین:

چند دقیقه فکر کنید و ببینید که چه افرادی در زندگی شما بسیار موثر و مهم هستند.

ببینید که قلب شما می خواهد چه هدیه ای به آنها بدهد تا

آنها احساس قلبی شما را درک کنند.

آیا می خواهید شام مخصوصی برای همسر خود بپزید؟

آیا دوست دارید با والدین یا خواهر و برادر خود برای گردش بیرون بروید؟

در مورد هدیه دادن گل یا غذای خانگی به همکاران خود چه فکری می‌کنید؟
آیا نوشتن یادداشتی محبت آمیز برای فرزندان فکر خوبی است؟
تمرین این هفته شما این است که سه عمل محبت آمیز برای افراد مهم زندگی خود
انجام بدهید. توجه کنید با این کار چقدر احساس عشق و شادابی خواهید کرد.

امتیاز:

به ازای هر رفتار محبت آمیز ویژه نسبت به عزیزانتان، ۱۰۰ 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.