

در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

خود را ببخش؛

بخشیدن خود، کلید زیستن یک زندگی عالی و فوق العاده است.

وقتی شهامت داشته باشیم و خود را برای اشتباهاتی که مرتکب شده ایم و برای نقطه ضعف‌های خود ببخشیم، می‌توانیم خود را از زندان گذشته آزاد می‌کنیم و به سوی آینده‌ای جدید در می‌گشاییم.

وقتی خود را می‌بخشیم، احساس می‌کنیم که ارزشمند هستیم و شایسته نعمت‌های زندگی هستیم.

تمرین:

این هفته از اشتباهات خود، نقاط ضعف خود و رفتارهای غیرسازنده خود فهرستی تهیه کنید.

پس از نوشتن این فهرست، دعا بخوانید، نماز بخوانید و از خود و خدای خود طلب بخشش کنید. مطمئن باشید که خدا شما را می بخشد، ولی مطمئن باشید که خودتان هم خودتان را ببخشید.

سپس این فهرست را بسوزانید یا دور بریزید.

هر روز این هفته دقایقی را به بخشودن خود فکر کنید. باز هم یا نماز بخوانید یا

در یکسال **هوشمندانه** زندگیمان را می‌سازیم

شمعی روشن کنید و یا هر دو کار را انجام بدهید. به هر روشی که صلاح میدانید هر روز دست کم ده دقیقه به این مفهوم فکر کنید که شما ارزش و لیاقت بخشایش را دارید و حق دارید از احساس گناه و پشیمانی رها شوید.

امتیاز:

برای نوشتن و سوزاندن فهرست، ۲۰۰ امتیاز و برای هر روز انجام تمرین بخشایش خود ۱۰۰ امتیاز برای خود در نظر بگیرید.

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.