

در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

هفته سی ام: از کودک درون خود مراقبت کن؟

تماشای کودکان، قلب هر کسی را پر از مهر می کند. کیست که با تماشای یک نوزاد یا یک شیرخوار، لبخند به لبش ننشیند؟ معصومیت و زیبایی کودکان، نه تنها والدین آنها را، بلکه آدم‌های غریبه را وادار به محبت می کند.

هر کدام از ما، درون خود یک کودک زیبا و معصوم داریم که نیازمند عشق و توجه و پذیرش است.

یکی از بهترین راه‌هایی که از آن طریق می توانید عشق و محبت به خود را عمیق و پایدار

کنید، این است که خود را به صورت یک کودک تصور کنید و مجسم کنید که این بخش از وجود خود را در آغوش می کشید.

همه عشق و تحسین خود را به این کودک هدیه کنید. عشق و تحسینی که شاید در کودکی از آن بی بهره بوده اید، شاید هم به فراوانی به شما ارزانی میشد.

بزودی متوجه می شوید هنگامی که برای دوست داشتن و مراقبت از خود، وقت صرف می کنید، همه جهان عاشق شما خواهد شد و همه چیزهایی که آرزو دارید، ساده تر بدست می آورید.

تمرین:

این هفته خودتان را به صورت یک کودک معصوم و تشنه محبت و پذیرش، تصور کنید. اگر عکسی از دوران کودکی خود دارید، آن را در جایی بگذارید که بتوانید براحتی آن را ببینید. اگر عکسی ندارید، اشکالی ندارد. چشم خود را ببندید و خود را به صورت یک کودک سه ساله مجسم کنید. به چشم های کودک خیره شوید و آن چشمان معصوم و زیبا را تحسین کنید. به آن کودک بگویید که چه اندازه او را دوست دارید و ارزشمند می دانید.

سپس تصور کنید که از این کودک می پرسید: «امروز برای تو چه کاری انجام بدهم که احساس کنی تو را دوست دارم و می خواهم از تو مراقبت کنم؟»

ممکن است بخش کودک وجود شما دوست داشته باشد به سینما برود یا صبح کمی بیشتر بخوابد یا برای قدم زدن به پارک برود. به قلب خود گوش کنید. به نیازهای کودک درون خود گوش فرا دهید.

همین امروز برنامه ای برای برآورده کردن خواسته او بریزید.

امتیاز:

برای هر خواسته کودک درون که برآورده کردید، ۱۰۰ امتیاز برای خود در نظر بگیرید.

کودک درون خود را برای قدم زدن به پارک ببرید!

در یکسال **هوشمندانه** زندگیمان را می سازیم

یا با او گیم بازی کنید!

اجازه بدهید، کمی بیشتر بخوابد؟

یا کارتون تماشا کند؟

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 شما طراحی شده است شما نمی‌توانید آن را در اختیار شخص دیگری بگذارید ممنونم که به حقوق مولف احترام می‌گذارید.