

در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

رفتاری را انتخاب کن که با ارزش هایت هماهنگ باشد!

اگر می خواهید زندگی موفق و شادی داشته باشید، باید رفتارهای شما با ارزش های شما هماهنگ باشد. اگر ما به موضوعی معتقد باشیم، ولی رفتارمان مطابق اعتقادات مان نباشد، احساس بدی خواهیم داشت.

اگر ما مطابق ارزش های خود عمل نکنیم، دچار احساس گناه می شویم و ناخودآگاه با دریغ داشتن عشق و موفقیت و فراوانی از خودمان، خود را تنبیه می کنیم.

وقتی ما به انجام کارهایی را می‌پردازیم و انتخاب‌هایی را انجام می‌دهیم که با عمیق‌ترین ارزش‌های وجودیمان هماهنگ است، نشان می‌دهیم که شهامت داشته‌ایم خودمان باشیم. زیرا با اعتماد به نفس نشان داده‌ایم چه کسی هستیم، چه نیازهایی داریم و آنها را درخواست و مطالبه کرده‌ایم.

با ایجاد هماهنگی بین ارزش‌ها و رفتارمان، احساس ارزشمندی می‌کنیم و قدرت پیدا می‌کنیم. آرزوهای خود را به حقیقت تبدیل کنیم.

تمرین:

۱- این هفته، دو سال اخیر زندگی خود را بررسی کنید و در دفترچه «زندگیمان را **هوشمندانه**

بسازیم»

فهرستی از روابط و موقعیت‌هایی را که در آنها مطابق ارزش‌های خود عمل نکرده‌اید، بنویسید.

۲- جلوی هر رابطه با موقعیت توضیح کوتاهی بنویسید که چه کاری انجام دادید که باعث شده در مورد خود احساس خوبی نداشته باشید.

۳- حالا چشمان خود را ببندید، چند نفس عمیق بکشید و از خود بپرسید: «اگر زمان به عقب برمی‌گشت، می‌توانستم چگونه عمل کنم که هماهنگ با ارزش‌هایم باشد؟»

۴- سپس از خود بپرسید: «در حال حاضر چطور می‌توانم رفتار قبلی خود را اصلاح کنم؟ آیا نوشتن یک نامه یا عذرخواهی کردن یا راهی برای جبران وجود دارد؟»

۵- طرحی بریزید و کاری انجام دهید که احساس کنید رفتار شما با ارزش‌های شما مطابقت دارد. مثل گل باشید، همان عطری را تراوش کنید که در بطن واقعی شما وجود دارد.

امتیاز:

برای هر مورد ناهماهنگی که توانستید آن را به هماهنگی تبدیل کنید، ۱۰۰ امتیاز برای خود در نظر بگیرید.

بهترین‌ها 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.