

در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

خودت را خوشحال کن!

تلاش برای راضی کردن سایر مردم، یکی از مسائل شایع است. من آدم های زیادی را می شناسم که برای رویاهای خود، وقت و انرژی ندارند، زیرا همه وقت و انرژی شان صرف راضی نگه داشتن و مراقبت از خواسته های سایر مردمان می شود. آنها به خاطر تعهدات از پیش تعیین شده، دچار خستگی جان فرسا هستند.

بیشتر ما در دوران کودکی یاد می گیریم راضی نگه داشتن مامان و بابا راه خوبی برای دریافت لطف و توجه است.

پس نتیجه می‌گیریم برای مورد محبت قرار گرفتن، باید دیگران را راضی نگه داریم. در بزرگسالی این عادت، ما را از رسیدن به اهداف و آرزوهایمان باز می‌دارد.

این هفته تمرکز خود را از راضی کردن دیگران بردارید و به جای آن دنبال راهی برای راضی و خوشحال کردن خود باشید.

تمرین:

به زندگی خود نگاه کنید.

۱- در کدام یک از بخش‌های زندگی خود احساس پشیمانی، ناتوانی یا شکست دارید؟

۲- چگونه برای راضی نگه داشتن سایرین تلاش می‌کنید؟

چه کارهایی را انجام می‌دهید فقط به خاطر اینکه دیگران شما را دوست داشته باشند؟

چه کارهای انجام می‌دهید به خاطر اینکه دیگران شما را «دختر خوب» یا «پسر

خوب» بدانند؟

چگونه قدرت و درخشش خود را به دیگران تفویض می‌کنید؟

۳- سپس از خود بپرسید آیا برآستی به همان اندازه که تلاش می‌کنید تا مورد مهر و محبت

قرار بگیرید، توجه و لطف دریافت می‌کنید؟! آیا این همه تلاش، برآستی پاداشی را که انتظار

دارید، به همراه دارد؟

۴- به خودتان اجازه بدهید تا ببینید اگر اولین تعهد شما، راضی و خوشحال کردن خودتان

در یکسال **هوشمندانه** زندگیمان را می سازیم

باشد، چه خواهد شد؟ این تعهد چگونه روی احساس ارزشمندی و لذت و عشق به خود تاثیر خواهد گذاشت؟

۵- در پایان سه اقدام تعیین کنید که قرار است این هفته به منظور راضی و خوشحال کردن خودتان انجام بدهید و آنها را انجام بدهید.

امتیاز:

برای هر کاری که برای خوشحال کردن خودت انجام می دهید، ۵۰ 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 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.