

در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

خودت را لوس کن!

چطور می توانید خود را لوس و نازپروده کنید؟

نظرتان درباره ماندن در رختخواب در یک روز بارانی چیست؟

یا بی خیال رژیم شدن و یک بستنی بزرگ و خوشمزه را تا ته خوردن؟

یا خریدن یک دسته گل و پرپر کردن گل ها و ریختن گلبرگ روی تختخواب؟

یا یک وان آب گرم را پر از کف خوشبو کردن و یک کتاب و نوشیدنی خنک را به حمام

بردن و ساعتی در آب گرم دراز کشیدن؟

یا ساعتی را بی هدف در پاساژ وقت گذرانی کردن و تماشای ویتترین مغازه‌ها؟

یا در کتابفروشی چرخیدن و کتاب‌ها را زیر و رو کردن؟

یا یک روز را فقط و فقط به خودتان اختصاص دادن؟

مثال‌های بالا نمونه‌هایی از لوس کردن و نازپرورده کردن خود به شیوه سالم است.

انضباط و نظم داشتن برای ساختن بهترین سال زندگی ضروری است ولی گاهی از اوقات

لازم است قدری خود را لوس کنید و به خود آسان بگیرید تا انضباط و برنامه ریزی

تعدیل شود. این هفته خود را لوس کنید و به خود آسان بگیرید.

تمرین:

تصور کنید که این هفته عزیز ترین آدم دنیا به دیدن شما می آید. این شخص به سختی کار کرده است و نیاز به استراحت خوبی دارد. تصور کنید که شما و این آدم نازنین سلیقه یکسانی دارید و وظیفه شماست که دست کم سه تا پیشنهاد برای لوس کردن و نازپرورده کردن دوست خود داشته باشید. سه پیشنهادی را که می دانید دوست عزیز شما از آن لذت خواهد برد، بنویسید.

حالا این فهرست را بخوانید. چون این تمرین هفته شماست. دو تا از این فعالیت ها را انتخاب کنید و خود را با آنها لوس و نازپرورده کنید.

امتیاز:

برای هر بار لوس کردن و نازپرورده کردن خود ۱۰۰ امتیاز می گیرید.

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.