

در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

هفته چهل و چهارم: داستان شما چیست؟

هر کدام از ما داستانی داریم، یک درام شخصی که منحصر به ما تعلق دارد. داستان ما، هویت ما را تعریف می کند. داستان ما، باورهایی را که در مورد خود داریم، توضیح می دهد.

داستان ما، به ما می گوید چه چیزهایی را می توانیم بدست بیاوریم و باور داریم که در به دست آوردن چه چیزهایی ناتوان هستیم.

داستان ما می گوید چه کارهایی را می توانیم انجام بدهیم و چه کارهایی را نمی توانیم.

داستان ما می گوید چقدر لیاقت عشق و موفقیت و خوشبختی داریم. داستان ما، درهای

خوشبختی و فرصت‌های تازه را به روی ما می گشاید و یا برعکس درها را به روی ما می بندد.
هر وقت دیدید در حال تقلا هستید و هرچه تلاش می کنید نمی توانید نتایج دلخواه خود را به دست بیاورید، بدانید که در داستانی گیر افتاده اید که دیگر برای شما مفید نیست و زمان آن رسیده که داستان قدیمی خود را رها کنید.

خبر خوب این است که در این داستان شما هم نقش اول را به عهده دارید و هم خالق داستان هستید. اگر آنچه را در صحنه زندگی شما رخ می دهد دوست ندارید، شما کسی هستید که قدرت عوض کردن آن را دارید.

تمرین:

۱- یکی از بخش‌های زندگی خود را که از آن ناراضی هستید، انتخاب کنید. بخشی از زندگی‌تان که در آن ناشاد هستید، احساس می‌کنید آنچه نیاز دارید، دریافت نمی‌کنید و دائم در تقلا و کشمکش هستید.

۲- داستان خود را در مورد آن بنویسید.

۳- دقت کنید که نقش شما در این داستان چیست؟ آیا شما «قربانی» هستید؟ آیا «آدم بده» داستان هستید؟ آیا «اسیری در بند» هستید؟

۴- حالا از خود پرسید که باید چه تغییرات درونی و بیرونی پیدا کنید که «قهرمان» این

داستان شوید؟

۵- متعهد شوید که این هفته یک اقدام برای بازی کردن نقش «قهرمان» انجام بدهید. از نظر من، درس این هفته، محبوب‌ترین بخش تمرینات «بهترین سال زندگی» است. من هربار در وضعیت فکری بدی قرار می‌گیرم و احساس می‌کنم گیر افتاده‌ام، داستان خود را می‌نویسم، نقش خود را تعیین می‌کنم و تصمیم می‌گیرم که «قهرمان» زندگی خود باشم. همین تغییر ذهنی ساده، به من قدرت می‌دهد که انتخاب قوی‌تر و بهتری انجام بدهم.

امتیاز:

برای داستانی که نوشتید ۱۰۰ امتیاز می گیرید و برای هر بار که انتخاب می کنید به جای قربانی قهرمان داستان شوید ۱۵۰ امتیاز.

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 نشستن 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.