

# در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

## هفته چهل و هفتم: از شعله درونی خود مراقبت کن!

آیا تا به حال از خود پرسیده اید چرا وقتی بعضی افراد وارد اتاقی می شوند، اتاق پر نور و روشن می شود؟ آیا تا به حال از خود سوال کرده اید که چرا بعضی افراد، آینده روشنی برای خود می بینند و با شور و شوق به دنبال آرزوهای خود هستند؟

ممکن است فکر کنید این افراد به شکل ذاتی و ژنتیک، پرتوان و شاد و امیدوار هستند و یا اینکه خوش شانس هستند.

به نظر من در درون هر یک از ما قدرت و نیرویی منحصر بفرد وجود دارد که به ما حیات و زندگی می بخشد و ما را از نظر روحی و جسمی زنده نگه می دارد. این شعله درونی به ما قدرت



میدهد که آرزوهای خود را به واقعیت تبدیل کنیم.

شما می توانید نیروی حیات خود را به شکل شعله ای تصور کنید که در قلب شما روشن است. این شعله به شما شور و شوق و انرژی می بخشد. هر انتخابی که در زندگی می کنید یا به این نیرو می افزاید و آن را قوی تر و فروزان تر می کند و یا نیروی حیاتی شما را کاهش می دهد و از قدرت آن می کاهد.

تمرین این هفته شما این است که انتخاب هایی برگزینید که شعله درونی شما را برافروخته تر کند.

## تمرین:

- ۱- به سی روز گذشته نگاهی کنید و ببینید که چه انتخاب‌های کرده‌اید و چه اقداماتی انجام داده‌اید که شعله درونی خود را کاهش داده‌اید؟  
آیا پرخوری کرده‌اید؟  
آیا کمر خود را زیر بار تعهدات خم کرده‌اید؟  
آیا زیادی از خود کار کشیده‌اید؟  
یا برعکس وقت تلف کرده‌اید و وقت‌کشی نموده‌اید؟



۲- حالا از خود بپرسید این هفته چه اقداماتی می‌توانم انجام بدهم که شعله درونی خود را برافروخته‌تر کنم و احساس عالی در مورد خود داشته باشم؟

۳- متعهد شوید که هر روز دست کم یک اقدام برای فروزان نگه داشتن شعله درون خود انجام بدهید.

**امتیاز:**

۵۰ امتیاز برای هر اقدامی که برای پرنور کردن شعله درونی خود انجام می‌دهید.

**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.