

در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

(نه...!) بگو...!

هفته دهم :

وقتی تصمیم دارید بهترین سال زندگی خود را بسازید لازم است به دقت حد و مرزهای روابط خود را مشخص کنید.

شما مجبور نیستید به همه درخواست ها جواب **+** **(مثبت)** بدهید .
زیاد فرصت ندارید درخواست همه آدمها رو برآورده کنید...

(نه...!) گفتن : وقتی و منظور ما (نه...!) است که نشانه احترام گذاشتن به احساسات و خواسته های خودمان است و مطلب بسیار مهمی برای نشان دادن دوست داشتن خود می باشد.

وقتی ما دلمان می‌خواهد (نه...!) بگوییم ولی از ترس دلخور کردن دیگران (بله...) می‌گوییم ، ما نه تنها دوست داشتن خود را تخریب می‌کنیم ، بلکه نسبت به آدمی که معنا کردیم ، او را خشنود کنیم ، احساس کینه و دلخوری پیدا می‌کنیم.

ما از دست او عصبانی می‌شویم که چرا ما را مجبور کرد (بله....) بگوییم . البته آن شخص ما را مجبور نکرده است ، خود ما حد و مرز روابطمان را مشخص نکرده ایم.

تمرین:

این هفته روابط خود را در خانه ، دوستان ، محیط کار بررسی کنید در دفترچه تمرین تان بنویسید کجا (بله...!) می‌گویید ، درحالی‌که دلتان می‌خواهد (نه...!) بگویید.

لختی تامل کنید و ببینید اگر به نیازها و خواسته های خود توجه نکنید ، اینکار به صمیمیت و روابط بهتری می انجامد یا برعکس ایجاد خشم و کینه میکند؟

تمرین این هفته شما این است :

سه بار آگاهانه و با احترام (نه...!) بگویید.

بخاطر داشت باشید که هر بار به چیزی که آنرا نمی خواهید (نه...!) بگویید دارید به احترام به خود و عشق به خود (بله...!) میگویید.

نکته مهم این تمرین این است که با احترام و ادب (نه...!) بگویید.

این هفته سه بار محترمانه (نه....!) بگو.

امتیاز:

برای فهرستی که تهیه کردید ۱۰۰ امتیاز به خود بدهید، برای هربار که با احترام و آگاهانه (نه....) میگویید هم ۱۰۰ امتیاز در نظر بگیرید.

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.