

# در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

# هفته دوازدهم: خودت را تشویق کن

بیشتر آدم‌ها در دایره بسته آرزو کردن و خواستن گیر افتادند تعدادی از ما فکر می‌کنیم وقتی دوست داشتنی و سزاوار تحسین هستیم که هیکلی بی نقص با یک حساب پس انداز چاق داشته یا با مرد یا زن رویاهای خود ازدواج کرده باشیم ما تصور می‌کنیم اگر اهداف خود را بدست بیاوریم میتوانیم به خود افتخار کنیم یا برنامه ریزی می‌کنیم اهداف خود را کسب کنیم و امیدوارم پس از کسب آنها احساس آرامش و غرور کنیم این طرز فکر اشتباست ما باید هر لحظه و هر روز خود را تشویق کنیم و به خود افتخار نماییم همه ما مشتاق تحسین و تشویق و قدردانی هستیم ما منتظریم سائرین ما را تحسین نموده و از ما تشکر کنند.



این طرز فکر اشتباست ما باید هر لحظه و هر روز خود را تشویق کنیم و به خود افتخار نماییم همه ما مشتاق تحسین و تشویق و قدردانی هستیم ما منتظریم سائرین ما را تحسین نموده و از ما تشکر کنند .

ما به اشتباه منتظریم دیگران کارهای خوب ما را تشخیص بدهند و ما را تشویق کنند به اشتباه انتظار داریم دیگران دستی روی شانه ما بزنند و بگویند **باریک الله !**

در حالیکه در دوره بهترین سال زندگی قرار است شما بیاموزید ، خودتان را تشویق کنید .  
اگر سیستم جایزه دادن را از اول دوره تا بحال بکار گرفته باشید اثرات شگفت انگیز

(خود تشویقی) را تجربه کرده اید امروز شیوه ای جدید برای تشویق خود یاد می گیرید .  
شیوه بسیار ساده و در عین حال بسیار موثر .

لازم است بیاموزیم خودمان ، خود را تحسین و تشویق کنیم و از خود سپاسگزار باشیم ،  
وقتی منتظر تایید و تحسین دیگران نباشیم و خودمان را دوست بداریم و بخوبی از خود  
مراقبت کنیم ،

اتفاق معجزه آسایی رخ می دهد ، دیگران هم ما را تحسین می کنند و ما را دوست  
خواهند داشت.



## تمرین :

این هفته هر بار کار درستی انجام دادید با دست راست روی شانه چپ خود بزنید و

بگویید : ( آفرین باریک الله )

هر بار صبح به موقع از خواب بیدار شدید ، به موقع سرکار رسیدید گامی در جهت

اهداف خود برداشته اید ، خوش اخلاق بودید، لبخند زدید ، به آدمی کمک کردید .....

هر کار خوب و درستی انجام دادید ، با دست راست روی شانه چپ خود بزنید و بگویید :

( آفرین باریک الله )

## امتیاز:

برای هر بار که خود را تشویق کردید بجای اینکه منتظر بمانید دیگری قدر شما را بداند  
۵ امتیاز برای خود در نظر بگیرید.

**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.