

در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

یک هفته مرخصی

شما بیش از سه ماه است دارید تمرینات رشد شخصی انجام میدهید. به شما تبریک می گویم! شما استحقاق یک هفته مرخصی دارید؟
تمرین این هفته این است که از خود بخاطر کار بزرگی که انجام داده اید، تشکر و قدردانی کنید و خوش بگذرانید.

تمرین:

این هفته فهرست برنامه ها را کنار بگذارید و به خود آزادباش بدهید. هیچ چیز بیش از تعطیلی، کودک درون را خوشحال نمی کند. برای اینکه به کودک درون خود ثابت کنید او را دوست دارید، این هفته دست از سرش بردارید و تفریح کنید.

اگر ممکن است مسافرت بروید. اگر نه، این هفته هیچ برنامه ای ننویسید و از هر لحظه برای تفریح و استراحت و راحت باش استفاده کنید.

بینید انجام چه کاری را می توانید به هفته بعد موکول کنید و در این هفته بی خیالی طی کنید؟

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.