

در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

کارشکنی در حق خودت را متوقف کن

اگر می گوید هدفی دارید ولی آن هدف را بدست نمی آورید.

اگر می دانید لازم است کارهایی انجام دهید ولی انجام نمی دهید.

اگر می گویند متعهد به کاری هستید ولی رفتار شما نشان می دهد که به کار دیگری متعهد هستید.

اگر می بینید آگاهانه و ناآگاهانه انتخاب هایی انجام می دهید که شما را از مسیر رسیدن به اهدافتان باز می دارد.

مطمئن باشید که دارید در حق خود کارشکنی می کنید.

تمرین:

این هفته زندگی خود را بررسی کنید و ببینید کجا در کار خود اختلال و کارشکنی می‌کنید.

از خود پرسید دارید خود را برای چه چیزی تنبیه می‌کنید؟
گاهی اوقات ما در گذشته کاری کرده ایم که از آن شرمنده ایم و به همین دلیل خود را تنبیه می‌کنیم، بیایید خود را ببخشیم.

مثال می‌زنم:

فرض کنید من تصمیم دارم بدن سالم و زیبا داشته باشم ولی سیگار میکشم، غذای پرچرب میخورم، ورزش نمیکنم، آیا براستی میخواهم بدن سالم و زیبا داشته باشم؟

آیا اگر کسی را دوست داشته باشم در صورتش دود سیگار فوت میکنم؟؟ یا با غذای
زیادی خفه اش میکنم؟؟

من به سیگار کشیدن متعهد هستم یا به سلامتی؟

من به زیبا بودن متعهد هستم یا به غذای چرب؟

من دارم خودمو برای چه چیزی تنبیه میکنم؟

آیا این روزا مرتکب کاری شده ام که میدانم کار خوبی نیست و از خود ناراضی هستم؟؟

آیا در گذشته کاری انجام داده ام که بابت آن شرمنده و ناراحتم؟

چرا خودم را دوست ندارم آیا حاضرم خودمو ببخشم و گذشته را رها کنم و دست از

تنبیه و آزار دادن خود بردارم؟

در یکسال **هوشمندانه** زندگیمان را می سازیم

این هفته هربار متوجه شدید که دارید در حق خود کارشکنی می کنید از خود پرسید
آیا کسی که خودش را دوست دارد با خودش اینگونه رفتار می کند؟

پس رفتاری را انتخاب کنید که نشان دهنده عشق و احترام به خود باشد.

امتیاز:

برای پاسخ دادن به سوالات ۱۰۰ امتیاز می گیرد و برای هربار که کارشکنی در حق خود
را متوقف می کنید . ۱۰۰ امتیاز دیگری می گیرید.

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.