

در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

پذیرا باش

وقتی ما در مقابل شخصی، اتفاقی و یا وضعیتی مقابله میکنیم در مقابل جریان طبیعی زندگیمان ایستاده ایم .

فرض کنید که در قایق نشسته اید و تلاش میکنید که برخلاف جریان آب پارو بزنید ، چه تلاش بیهوده ای !

زیرا نه تنها نمیتوانیم واقعیت را تغییر بدهیم بلکه خود را از پا می اندازیم وقتی از مدیریت کل جهان دست برداریم ، آماده میشویم چیزهای مورد نیاز خود را دریافت کنیم.

وقتی ما زندگی را همانطور که در حاضر هست بپذیریم.
قدرت پیدا می کنیم که آن را تغییر دهیم ، پذیرش باعث میشود ما انتخاب ها و موقعیت
هایی را ببینیم که تا پیش از پذیرش از چشم ما مخفی بودند.
زیرا پیش از پذیرش همه انرژی ما صرف جنگیدن با واقعیت میشد .
دن کیشوت نباشید.

تمرین :

این هفته قدری وقت صرف کنید و ببینید در برابر چه چیزی یا چه کسی مقاومت می کنید.

ممکن است آدمی ، رفتاری یا موقعیتی را دوست ندارید و دارید در مقابل آن توجه کنید که چه مقداری انرژی را صرف کنترل و تغییر دادن آن می کنید.

به این سوالات جواب بدهید...

من در حال حاضر با چه چیزی می جنگم ؟

چه هزینه ای را برای این جنگیدن می پردازم؟

حال از خود پرسید :

من باید چه باور و عقیده ای را رها کنم تا بتوانم این مطلب را بپذیرم؟

چه اقدامی باید انجام بدهم که نشان دهم آنرا پذیرفته ام ؟

دفعه بعد که داشتید مقاومت میکردید یا کسی را کنترل می کردید نفس عمیق

بکشید و به خود بگویید

(لازم نیست همیشه حق با من باشد و همه چیز مطابق میل من پیش برود ، هر آدمی

حق دارد عقیده متفاوت از من داشته باشد ، دنیا می تواند به روشی غیر از دلخواه من

بچرخد)

امتیاز :

این هفته هربار شخصی یا وضعیتی را همانطور که هست پذیرفتید ۱۰۰ امتیاز می‌گیرید .

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 شماطراحی شده است شما نمی‌توانید آن را در اختیار شخص دیگری بگذارید ممنونم که به حقوق مولف احترام می‌گذارید.