

در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

عادات ناسالم را رها کن.

بسیاری از ما هر روز کارهایی را انجام می دهیم که می دانیم برای ما خوب نیستند،
برای مثال: زیاد تلویزیون تماشا می کنیم، غذاهای فست فودی میخوریم، غذاهای
چرب و شیرین زیادی میخوریم یا سیگار میکشیم.

این عادات زیانبار نه تنها سلامت ما را به خطر می اندازند بلکه اعتماد به نفس ما را
کاهش می دهند،

زیرا احساس می کنیم اسیر آنها هستیم و نمی توانیم خود را از شر آنها خلاص کنیم.

اگر متعهد شویم که فقط یک هفته عادت ناسالم خود را رها کنیم، انگیزه بیشتری برای پایدار کردن این تغییر در زندگی خود پیدا خواهیم کرد.

نفس عمیق بکشید؛ این هفته می توانید امتیازات زیادی کسب کنید.
برای هفته آینده شما را دعوت می کنم که در یک رقابت شرکت کنید.
رقابت با چه کسی؟؟ رقابت با خودتان!!

هفته آینده یکی از عادات ناسالم خود را کاهش دهید و ببینید که این تصمیم شجاعانه چه اندازه در همه چیزهای زندگی تان تاثیر می گذارد.

تمرین:

این هفته به شما کمک میکند که یک گام بلند و موثر در راه پاکسازی جسم و روح و ذهن خود بردارید، کمی فکر کنید و ببینید که دلتان می خواهد هفته آینده کدام عادت ناسالم خود را رها کنید که بیشترین فایده را برای سلامتی شما دارد.

توجه!

گفتم که فقط یک عادت ناسالم؛ برن دارید یک لیست بلند بالایی از عادات ناسالم خود تهیه کنید و بعد این هفته خود را شکنجه بدهید!

و همین الان تصمیم بگیرید به جای این رفتار ناسالم می‌خواهید چه رفتاری را جایگزین کنید.

به عبارت دیگر؛ وقتی مچ خود را در حین انجام عادت ناسالم گرفته اید می‌خواهید چه کاری را به جای آن انجام بدهید؟

این رفتار جایگزین به شما کمک می‌کند که در شرایط سخت و اضطراری، بتوانید خود را کنترل کنید و دوباره رفتار ناسالم را انجام ندهید.

برای مثال اگر سیگار میکشید هر بار وسوسه روشن کردن یک نخ سیگار به شما هجوم آورد، یک بار دور حیاط راه بروید یا مثلاً به جای شیرینی خوردن یک خیار گاز بزنید.

همچنین یک پاداش ویژه برای این هفته در نظر بگیرید.

من به شما افتخار می کنم که اینقدر شجاع هستید و اقدام به این بزرگی در راه دوست داشتن خود انجام می دهید.

امتیاز:

چون این هفته یک عادت ناسالم خود را کنار گذاشته اید،

۵۰۰ امتیاز برای خودتان در نظر بگیرید و جایزه ویژه را برای کوچولوی درونتان فراموش نکنید.

داره با شما خوب راه میاد ها!! هواشو داشته باشید..!

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.