

در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

خانه تکانی کن!!!

وقتی اطرافتان کثیف و نامرتب و پر از اشیاء زائد و بدرد نخور است انرژی کافی برای جذب موفقیت های جدید و دلخواه زندگی را ندارید .

این هفته محل زندگی و کار خود را خانه تکانی کنید تا انباشتگی های محیط زندگی و محل کار برطرف شود.

تمرین :

اتاقتان را گردگیری کنید ، جارو بکشید ، کمد و کتو های خود را مرتب کنید، لباس های اضافی خود را جمع کرده و دور بریزید. وسایلی را که نیاز به تعمیر دارند را تعمیر کنید ،

وسایلی را که دوست ندارید و یا استفاده نمی کنید هدیه بدهید ، کتاب های اضافی را به کتابخانه بدهید یادداشت های بدرد نخور را دور بریزید کیف دستی خود را مرتب کنید ، اتومبیل خود را بشوید و انرا مرتب نگه دارید و آیا نیاز به تعمیری دارد ؟ این هفته هنگام رسیدگی به آن است . حتی اگر همه جا مرتب و پاکیزه است به کمد ها و کشوها سر بکشید وسایل را بیرون بکشید دوباره سرجایش بگذارید در اخر از پیدا کردن تعداد زیادی وسایل زائد و بیهوده متعجب میشوید پاکسازی محیط روحیه شما را تغییر می دهد و انرژی زیادی به زندگیتان می آورد ، دوستان و افراد خانواده را نیز تشویق کنید پاکسازی کنند توجه داشته باشید که شما تصمیم گرفته اید که بهترین سال زندگی خود را بسازید ، پس قرار است یاد بگیرید **(مهمترین فرد زندگی شما خودتان هستید)** و مهمترین وظیفه ای که دارید ساخت بهترین زندگی برای خودتان است.

در یکسال **هوشمندانه** زندگیمان را می سازیم

وظیفه اساسی اصلی این هفته شما خانه تکانی است . بنابراین هر وعده ای که به دیگران داده اید رها کنید و بهترین سال زندگی خود را با خانه تکانی و رفع انباشتگی محیط اطراف خود آغاز کنید.



در یکسال **هوشمندانه** زندگیمان را می‌سازیم

البته در هنگام انجام خانه‌تکانی توجه داشته باشید که هرگز بیش از توانایتان از خود کار نکشید .

اگر لازم است از یک نظافتچی کمک بگیرید اگر نمیتوانید این هفته خانه‌تکانی کامل را انجام بدهید به خود سخت نگیرید به اندازه توان خود محیط را پاکیزه و مرتب کنید و در هفته‌های بعدی این کار را تکمیل کنید .

وقتی محیط اطراف شما مرتب و پاکیزه است احساس بهتری دارید.

نشانه درست انجام دادن این تمرین این است که پس از پاکسازی احساس پر انرژی و سبک شدن را در خود احساس می کنید و

اگر احساس خستگی شدید و از پا افتادگی می کنید شما بیش از توانایتان کار کرده اید و این روش صحیح نیست البته خود را سرزنش نکنید ، فقط روش اشتباه خود را بشناسید تا دوباره تکرار نکنید.

امتیاز : برای هر جایی که تمیز کرده اید ۵۰ امتیاز به خود بدهید .

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.