

# در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

# جسم خود را دوست داشته باش.

گاهی اوقات ما فراموش می کنیم از جسم خود مراقبت کنیم، به قدری سرگرم انجام برنامه ها و مراقبت از دیگران هستیم که از خاطر می بریم بدنمان چه اندازه مقدس و ارزشمند است در حالی که اگر از بدن خود مراقبت نکنیم، نشان می دهیم به خود احترام نمی گذاریم و خودمان را دوست نمی داریم. این هفته قرار است توجه بیشتر به بدن دوست داشتنی خود کنیم.

توجه به جسم خود نه تنها باعث می شود احساس بهتری در مورد خود داشته باشیم، بلکه برای توجه به سایر جنبه های زندگی، انرژی کافی را در اختیارمان قرار می دهد.



## تمرین:

به بدن خود توجه کنید و ببینید کدام بخش از جسدتان به توجه نیاز دارد؛ آیا زمان مراجعه سالیانه به پزشک است؟

آیا تن شما به ماساژ گرفتن نیاز دارد؟

آیا بدن شما به گذراندن ساعتی در استخر، سونا، یا سالن ورزشی احتیاج دارد؟؟

آیا زمان کوتاه کردن موهاست؟

اگر شما خانم هستید، آیا وقت رنگ کردن مو یا برداشتن ابروهاست؟

لازم نیست پول هنگفتی را برای مراقبت از بدن صرف کنید، گاهی اوقات انجام نیم ساعت یوگا و یا

ساعتی پیاده روی در پارک شما را سرحال و شاداب میکند. هر مراقبتی را که صلاح میدانید به بدن

خود هدیه کنید.

در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم





## امتیاز:

برای هر اقدامی که در جهت مراقبت از بدن خود انجام می دهید ۵ امتیاز برای خود در نظر بگیرید.

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.