

در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

هفته چهارم :

عذر و بهانه امروز شما چیست ؟

انسان ها در تراشیدن عذر و بهانه ها استاد هستند ، چرا ما کاری را که دوست داریم انجام نمی دهیم ؟

چرا صاحب چیزهایی که دوست داریم نیستیم ؟
ما بهانه های خوبی برای این سوالات داریم.....

برای مثال میگوییم :

- کاری از دست من بر نمی آید ...

- من چاره ای نداشتم

- باید بچه هایم را بزرگ می کردم... -
- کار پر زحمتی است
- قرار بود فلانی این کار را برای من انجام بدهد ولی نکرد....
- خیلی تحت فشار بودم...
- الان سرم خیلی شلوغ است
- جامعه ما اینطوری است.....
- دولت باید اینکار را می کرد
- در ایران که نمیشود اینکار را کرد...
- پدرم اجازه نمی دهد....

– شوهرم موافق نیست.....

و نکته غم انگیز این است که ما باور داریم این بهانه ها حقیقت است...

برای ساخت زندگی هوشمندانه خود باید این بهانه ها رو دور بریزیم.

تمرین :

این هفته ، تمرین روشنگرانه ای است که ممکن در برابر انجام آن قدری مقاومت نشان بدهید . **مهم نیست ، خود را سرزنش نکنید .**

دست کم روزی ۱۵ دقیقه برای انجام این تمرین وقت صرف کنید و به هر حال آن را انجام بدهید .

قبل از انجام این تمرین خواهش میکنم سری به باشگاه در یکسال **هوشمندانه** زندگیمان را می سازیم بزنید و تمرینات سایر دوستان را بخوانید تا ذهن شما بیشتر در مورد آن روشن بشود.

حالا سوالات زیر را در دفترچه (در یکسال **هوشمندانه** زندگیمان را می سازیم) بنویسید و به آنها جواب بدهید.



سوال اول :

چه چیزی را در زندگی کنونی ام دوست ندارم و دلم میخواهد یک جور دیگر باشد ،
زندگی من با زندگی رویایی ام چه تفاوت هایی دارد؟

سوال دوم:

چرا زندگی رویایی خود را ندارم ؟ چه دلایی وجود دارد؟

سوال سوم :

آیا دلایلی که در بالا نوشتم واقیت های غیر قابل تغییر هستند یا بهانه ای برای فرار از تلاش
برای ساختن زندگی رویایی ؟ با خودمان صادق باشیم آنها واقیت هستند یا بهانه ؟

سوال چهارم:

چند وقت است با این بهانه ها دست از زندگی کردن برداشته و به زنده بودن اکتفا کرده ام ؟

سوال پنجم :

اگر به این بهانه ها بچسبیم و آنها را رها نکنم زندگی من پنج سال، ده سال و یا پانزده سال بعد چگونه خواهد بود ؟

سوال ششم :

آیا حاضرم این بهانه ها را دور بریزم و زندگی رویایی خود را بسازم ؟
برای ساختن یکسال زندگی هوشمندانه باید به رویاهای خود بیشتر از بهانه های خود متعهد باشید .
پس این هفته هیچ عذر و بهانه ای نداشته باشید این هفته تصمیم بگیرید بهانه های خود را رها کنید و به دنبال آرزوهای خود بروید .

فقط یک هفته بهانه های خود را کنار بگذارید و جوری رفتار کنید که انگار چنین بهانه هایی وجود ندارند این هفته فکر کنید یک نفر اسلحه ای را روی سر شما گذاشته است و به محض اینکه یک بهانه از دهان شما خارج شود و یا از ذهنتان بگذرد ، به مغز شما شلیک میکند .

در یکسال **هوشمندانه** زندگیمان را می سازیم

در پایان هفته اگر دوست داشتید دوباره به بهانه های خود بچسبید .

بهانه ها مال خودتان است ...

من آنها را از شما نمیگیرم...

امتیاز:

این هفته هر بار که بهانه ای را رها کردید ، قدمی در جهت ساختن زندگی رویایی خود

برداشتید میتوانید ۵۰ امتیاز برای خود ثبت کنید.

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.