

در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

هفته هفدهم: همان آدمی باش که آرزو داری؟

وقتی صفتی را در یک نفر تحسین می کنید، مطمئن باشید این ویژگی در خود شما هم وجود دارد. ممکن است این صفت در شما مخفی یا ضعیف و کوچک باشد ولی هر چیزی که در دیگران تحسین می کنید به صورت بالقوه درون خودتان وجود دارد. پس اگر می خواهید بهترین خویشان خود را کشف کنید، ببینید چه کسی را تحسین می کنید. اگر توجه کنید چه کسانی را تحسین می کنید، متوجه میشوید دوست دارید کدام بخش های وجودتان رشد کند. وقتی بخش های دوست داشتنی وجودتان را رشد می دهید، عشق و احترام به خود را پرورش می دهید و کم کم به بت مورد تحسین خود تبدیل می شوید.

تمرین:

در مورد آدمی که تحسین می کنید فکر کنید. ممکن است او را از نزدیک بشناسید یا ممکن است او یک شخصیت معروف جهانی باشد. فرقی نمی کند، در مورد او فکر کنید. سه صفتی که در مورد او تحسین می کنید چیست؟

برای مثال

آیا او منظم است؟ پرشور است؟ سالم است؟ موفق است؟ این سه صفت را یادداشت کنید. این هفته هر روز صبح از خود بپرسید امروز می توانم چه اقدامی انجام بدهم که صفت مورد تحسین خود را نشان بدهم؟

در یکسال **هوشمندانه** زندگیمان را می سازیم

یک اقدام خاص تعیین کنید و تمام روز در هر فرصتی آن را انجام بدهید. به خود توجه کنید که چطور مثل آدم مورد تحسین خود رفتار می کنید.

امتیاز:

هر بار اقدامی انجام دادید که صفت مورد تحسین شما را نشان می دهد، به خود ۵۰ امتیاز 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.