

در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

از بدن خود قدردانی کن!

ما بیشتر اوقات جسم خود را مورد غفلت قرار می دهیم. گویا فکر می کنیم جسم ما ابدی و جاودانی است. ما از نیازهای بدن خود غافل می شویم و از خودمان سخت کار میکشیم. یادمان می رود، بدن ما هدیه خداوند است و ما در برابر آن مسئول و جوابگو هستیم. ما فراموش می کنیم، جسم ما خانه موقتی روح ماست و به همین دلیل باید مورد مراقبت و احترام قرار بگیرد.

لازم است هر روز دقایقی درنگ کنیم و به خاطر بیاوریم، جسم ما چه اندازه ارزشمند است.

در این صورت از جسم خود به خوبی مراقبت می‌کنیم. زیرا به یاد داریم که بدن ما، معجزه خلقت است و وظیفه داریم از جسم خود جوری مراقبت کنیم که گویا داریم از طفل خردسال مان مراقبت می‌کنیم.

این هفته از نیازهای جسم خود آگاه شوید و از بدن خود مراقبت ویژه به عمل آورید.

تمرین:

هر روز، پس از بیدار شدن از خواب و هنگام آماده شدن برای رفتن سر کار یا شب قبل از خواب، پنج دقیقه به جسم خود توجه کنید. از سر تا به پا به تک تک اجزای بدن خود توجه کنید و با محبت از اعضای بدن خود سپاسگزاری کنید.

به خاطر بیاورید که اعضای بدن‌تان چقدر شگفت انگیز و ارزشمند هستند. لحظه ای تصور کنید اگر این عضو خاص را نداشتید، زندگی شما چقدر متفاوت میشد! به بخش هایی از بدن خود که دوستش ندارید، بیشتر توجه کنید.

هر روز این پنج دقیقه را صرف تشکر و قدردانی از جسم خود کنید و در پایان هفته خواهید دید که چه احساس بهتری نسبت به خود دارید.

به خاطر بیاورید که اعضای بدن‌تان چقدر شگفت انگیز و ارزشمند هستند. لحظه ای تصور کنید اگر این عضو خاص را نداشتید، زندگی شما چقدر متفاوت میشد! به بخش هایی از بدن خود که دوستش ندارید، بیشتر توجه کنید.

در یکسال **هوشمندانه** زندگیمان را می سازیم

هر روز این پنج دقیقه را صرف تشکر و قدردانی از جسم خود کنید و در پایان هفته خواهید دید که چه احساس بهتری نسبت به خود دارید.

امتیاز:

هر روز که از بدن خود قدردانی کردید، ۱۰۰ امتیاز دریافت می کنید.

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.