

در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

هفته بیست و ششم: خود را تحسین کن!

وقتی ما نسبت به خود احساس عشق و احترام داشته باشیم، می توانیم خودمان را به خاطر استعدادها و موهبت های خدادادی خود تحسین کنیم. اگر خود را دوست داشته باشیم براحتی می توانیم مواهب خود را با دیگران سهیم شویم.

به ما آموخته اند فروتن باش! خودشکنی کن! هیچوقت از خودت تعریف نکن! واقعیت این است که برخلاف چیزی که به ما یاد داده شده است، تحسین کردن مواهب، از بزرگی ما کم نمی کند و باعث تحقیر سایرین نمی شود.

در حقیقت وقتی ما به خودمان اجازه می دهیم که بدرخشیم، به دیگران هم می توانیم اجازه درخشش و شکوه بدهیم. دوست داشتن خود یعنی آن قدر خود را دوست بداریم که اجازه بدهیم معجزه وجود ما دیده شود.

کسانی که موهبت‌های خود را پنهان می کنند و به خود اجازه درخشیدن نمی دهند، از درخشش دیگران ناخشنود می شوند و سعی می کنند دیگران را خاموش نگه دارند و این برخلاف یک زندگی شاد و پربرکت است.

تمرین این هفته شما این است که همه چیزهایی را که در مورد خود دوست دارید، با مردم قسمت کنید. این هفته خود را تحسین کنید.

تمرین:

فهرستی از مواهب خود بنویسید.

چه کارهایی را خوب انجام می دهید؟

چه مهارت‌های و توانایی‌هایی دارید؟

آیا صدای خوبی دارید؟

آیا دست خط خوبی دارید؟

آیا هنرمند و یا نویسنده توانایی هستید؟

آیا در لباس پوشیدن و شیک پوشی صاحب نظر هستید؟

آیا دستپخت خوبی دارید؟

حالا به مشخصات مثبت شخصیتی خود نگاه کنید.

آیا دوست وفاداری هستید؟

آیا شنونده خوبی هستید؟

آیا می دانید چطور دیگران را تشویق کنید؟

آیا می دانید چطور دیگران شاد کنید و بخندانید؟

این هفته با سه نفر، صفات خوب خود را سهیم شوید، با سه نفری که به طور معمول این

صفات خود را با آنها سهیم نمی شوید.

در یکسال **هوشمندانه** زندگیمان را می سازیم



توجه کنید که موهبت‌هایتان چگونه شما و اطرافیان شما را روشن و خوشحال می کند.
سهیم شدن موهبت خود یعنی موهبت خود را به آنها نشان بدهید. برای مثال شما بلد
هستید کیک خوشمزه ای بپزید ولی همکاران شما خبر ندارند. این هفته یک کیک
بپزید و به محل کار خود ببرید!

امتیاز:

برای هر آدمی که موهبت‌های خود را با او سهیم می شوید، 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 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.