

در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

یک هفته مرخصی!

تبریک می گویم! شما تا به امروز چهل هفته تمرین انجام داده اید. از خودتان به خاطر کار بزرگی که ظرف چهل هفته اخیر انجام داده اید، تشکر و قدردانی کنید. تمرین این هفته، مرخصی دادن به خودتان است؟

شما چهل هفته تمرینات خودسازی انجام داده اید، این کار بزرگی است. پس این هفته هیچ تمرینی انجام ندهید. تمام این هفته تفریح کنید و خوش بگذرانید؟

تمرین:

به خاطر آورید که ظرف چهل هفته گذشته چه کارهای بزرگی انجام داده اید.

این هفته، زمان قدردانی از تلاش پیگیر شماست.

اگر در مقابل مرخصی دادن به خود و گذراندن اوقات فراغت مقاومت دارید، به مقاومت خود توجه کنید و به خود یادآوری کنید شما لایق یک تعطیلی خوب هستید.

هفته بعد شما را می بینم.

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.