



جادویی

مهارت پنجم:

« خود واقعی ام را زیستن / بخشش »

روز پنجم



خودت باش: بدون کینه / بدون نفرت / بدون سرزنش

«وقتی شما خودتان را دوست بدارید، دنیا، زندگی و هر آنچه با شما ارتباط دارد، در چشم‌های شما زیباتر، دلربا تر و جذاب تر خواهد بود»

سلام دوستان گلم

خوش اومدی به روز پنجم.

میدونم که این روزا خیلی بیشتر از قبل آگاهانه تر داری زندگی می کنی و از این بابت برات از صمیم قلبم خوشحالم.

رسیدیم به روز پنجم مبحث ساختن یک شخصیت قوی، از دوره ۷ جادویی

بحث امروزمون، بسیار مهم هست چراکه دقیقا به خاطر متوقف شدن ما در زمان های گذشته/ در یاوردی اشتباهات خودم و دیگران قدرت حرکت از خودمون رو گرفتیم و نتونستیم به آنچه که واقعا لایقش هستیم برسیم.

توانایی خودم بودن / خودم رو دوست داشتن / به خودم حق بخشیدن دادن / بخشش آدم هایی که عامل رنج من شدند و د حال ادامه ی زندگی شون هستند اما من همچنان درگیر خاطره ی تلخ اون / قدرت پاکسازی درونم را پیدا کردن

همه و همه ی این موارد، جز اصول بسیار مهمی که رعایت و اجراش می تونه از تو یه فرد منحصر به فرد، خاص ، قوی و دوست داشتنی بسازه.

می دونم که آماده ای برای دریافت آموزش و تمرین های مهم امروزت.

بازم تاکید می کنم که برای اینکه بتونیم به هدف اصلی مون در برنامه ۷ جادویی برسیم باید قدم به قدم و هر روز بر اساس برنامه و موضوع مهم اون روز حرکت کنیم.

امروز درس پنجم و تمرین مهارتی مهم هست که ما رو در رسیدن به شخصیت قوی کمک می کنه هست: به نام « **خود واقعی ام را زیستن / بخشش** »

می دونم که خیلی وقت ها انجام یه سری تمرین ها سخته:

اما تو قراره یه فرد متفاوت و قوی باشی، بنابراین نباید مثل عامه مردم فکر کنی



حقیقت اینه که من با این حرف همیشه سعی می کنم رفتاری رو نسبت به خودم و دیگران در پیش بگیرم که من رو آرام تر و خوشحال تر و البته موفق تر به جلو ببره...

- شده از اینکه بخوای خودت رو معرفی کنی سخت باشه؟
- با خودت شده فکر کنی که من تا الان تو عمرم چه کار مفیدی انجام دادم؟
- چند بار شده خودت رو آدم بی عرضه و قربانی روزگار ببینی؟
- شده تا به حال بقیه بهت گفتن تو عالی هستی، اما خودت تو دلت گفتی فقط تعارف می کنند؟
- چند بار خودت رو به خاطر یک سری حرف ها و رفتارها سرزنش کردی؟
- یا به این موضوع توجه کردی برخورد دیگران با تو چگونه؟
- تا حالا از اینکه چرا دیگری انقدری که تو بهش علاقه مندی تو رو دوست نداره اذیت کرده؟
- تا حالا به این فکر کردی چرا هیچ کی تو رو نمی فهمه؟
- یا اینکه چرا به من بی احترامی می کنه؟
- چند بار شده بعد از گذشت سال ها باز هم به اشتباهت فکر کردی و باز هم به همان اندازه عصبی شدی؟
- چقدر شده دیگران عامل همه ی مشکلات رو تو دونستن؟ چرا؟

می دونی این چه معنایی می ده:

یعنی اینکه تو باید تغییر کنی و باید ریشه ی این رفتارها رو پیدا کنی!
وقبل این که یک افسوس بزرگ تر رو در آینده برای خودت ایجاد کنی!!!!

باید بدونید که:

داشتن یک شخصیت قوی به معنای آن است که شما شادی و امنیت را از درون خودتان دریافت می کنید و برای تأیید گرفتن از دیگران نیاز به جلب توجه ندارید .



شخصیت‌های قوی زمان خود را صرف توجه‌طلبی با شکایت از دنیا، غیبت از دیگران یا رفتارهای نمایشی نمی‌کنند، به جای آن اجازه می‌دهند که اعمال و رفتارشان درباره‌ی آنها سخن بگوید. مهم است بدانید که توجهات زودگذر ماندگار نیستند؛ آنچه به یادها می‌ماند شخصیت قوی شماست.

امروز قرار تمرین دوست داشتن خودتون رو انجام بدین: بله دقیقا دوست داشتن خودتون نه هیچ کس دیگه اول خودم بعد دیگران

فردی که نتونه خودش ر دوست داشته باشه قطعا نمی تونه دوست داشتن دیگران رو هم بدست بیاره. چون دوست داشتن و حس دوست داشتنی بودن یک حس کاملا مسری ست. از امروز باید متفاوت بودن در این مورد رو هم امتحان کنید.

از امروز باید:

دنبال کسب عشق و محبت باشید.

کسی که قلبش مملو از عشق و محبت باشد، حسد نمی ورزد، کبر و غرور ندارد و از خشم و سوءظن ایمن است. عشق را نباید در بیرون جستجو کرد، بلکه باید در درون خود به دنبال آن گشت. عشق از درون سرچشمه می گیرد و در احساس، کلام و عمل نمایان می شود. هر وقت اندیشه و عمل آکنده از عشق و دوستی باشد، جهان پیرامون به طرزی باور نکردنی، شادمانی غیر قابل توصیفی به شما می بخشد.

باید خودتان را دوست بدارید.

وقتی شما خودتان را دوست بدارید، دنیا، زندگی و هرآنچه با شما ارتباط دارد، در چشم های شما زیباتر، دلربا تر و جذاب تر خواهد بود. هر قدر خودتان را بیشتر دوست داشته باشید با دنیای پیرامون راحت تر هماهنگ می شوید و موانع به ظاهر محال را آگاهانه تر از سر راه بر می دارید.

خود را دوست داشتن، غیرممکن ها را ممکن می سازد و هر چه بیشتر خودتان را دوست بدارید، شادی و انرژی بیشتری از اطراف خود جذب می کنید.



برای رسیدن به شخصیت قوی باید خودت را دوست داشته باشی چرا که دوست داشتن خودت به تو گزینه هایی را خواهد داد که در قدم به قدم و مرحله به مرحله زندگی ت به آن نیاز داری.

چه در قلمرو رشد شخصی / چه خانواده / چه ارتباط / چه موفقیت / چه دستاوردهای تو

چه نکاتی:

۱. برای آرامش داشتن

وقتی شما خودتان را دوست دارید، یعنی به آنچه هستید اهمیت می دهید. برای داشته هایتان سپاسگزاری و به راحتی بدبینی، کم بینی و ناسپاسی از وجودتان دور می شود. با دوست داشتن خود دیگر نیازی نیست در جستجوی هزار راه برای اثبات خودتان باشید و ضرورتی ندارد برای اینکه مورد دوست داشتن واقع شوید، به هر حيله ای متوسل شوید. با دوست داشتن خود، از هر استرس و تنش به دور خواهید ماند.

۲. برای ابراز محبت به فرد مورد علاقه تان

کسی که خودش را دوست دارد، می تواند دیگری را نیز دوست داشته باشد. وقتی شما خودتان را برای آنچه هستید دوست دارید، محبتی که از طرف خود احساس می کنید، قلب تان را به روی دیگری باز خواهد کرد و او را بدون هیچ قید و شرطی دوست خواهید داشت و برایتان دوست داشتنی خواهد بود؛ حتی اگر آنچه آرزو دارید نباشد یا نتواند بشود.

۳. به خاطر دوست داشته شدن

با دوست داشتن خود به دیگران نشان می دهید که مهم هستید. به دیگران می آموزید که چطور با شما رفتار کنند. وقتی شما با تمام عیوب و نقص هایتان خود را دوست بدارید و برای آنچه که هستید و دارید نق نزنید، گله نکنید و شاکر داشته ها باشید، طرف مقابل تان نیز شما را برای آنچه که هستید دوست خواهد داشت و توانمندی هایتان را ستایش می کند. چون خودتان به او آموخته اید چگونه به شما نگاه کند.

۴. برای دیده شدن

شما جذب دیگران می شوید و مورد توجه دیگران قرار می گیرید براساس آنچه که هستید، نه آنچه وانمود می کنید، یا کسی که دوست دارید باشید. دوست داشتن خود نشان دهنده عزت نفس خوب شما است. افراد با عزت نفس همیشه دیده می شوند و مورد توجه دیگران قرار می گیرند.

(اگر در زمینه عزت نفس حس می کنید که باید آموزش ببینی و خودتان را بسنجید : تست عزت نفس را بر روی وبسایت انجام دهید و بعد هم از آموزش دوره عزت نفس استفاده کنید.)



۵. برای برقراری ارتباطی موفق

صمیمیت یعنی بیان کردن افکار و احساسات بدون اینکه فکر کنید همسرتان چه قضاوتی در مورد شما خواهد کرد. وقتی شما خودتان را دوست بدارید، راحت تر مکنونات قلبی خود را با طرف مقابل و دیگران در میان می گذارید. به این ترتیب همیشه گفتگویی خوب با دیگری خواهید داشت و در برقراری ارتباط دچار شکست نخواهید شد.

۶. مدیریت بحران

زندگی هیچگاه دور از بحران سختی نیست و هیچ تضمینی وجود ندارد که همیشه زندگی به وفق مراد ما بگذرد. اگر شما خودتان را دوست بدارید، هنگام رویارویی با مشکلات و بحران ها قادر خواهید بود شرایط را تحت کنترل در آورید و باور کنید فردایی بهتر در راه است و آنقدر توانا و نیرومند هستید تا تمام رنج ها را تحمل کنید.

اگر بتوانید بردبار و صبور باشید، شادی و لبخندتان می تواند واقعیت یابد و چه بسا تمام رویاهایتان روزی به حقیقت پیوندد. به این ترتیب آرامش و امید خود را در سخت ترین شرایط از دست نخواهید داد و بحران را به خوبی مدیریت می کنید.

۷. برای بخشش و مهربانی بیشتر

انتقادهای تند و تیز، قضاوت های عجولانه و عیب جویی کردن، راهی برای ابراز خشم، نفرت و کینه است. در وجود چنین آدمی چطور عشق می تواند تبلور پیدا کند. کسی که خودش را دوست دارد، صاحب چشم زیبایی است و می تواند از ورای ناکامی، شکست و زشتی، زیبایی را ببیند و این حس خوب را به دیگران نیز انتقال دهد. صحبت درباره زیبایی موجب بروز زیبایی می شود و برعکس هر قدر قلب تان کانون عشق باشد، از انتقاد و ایرادگیری به دور خواهید بود راحت تر می بخشید و سریع تر، بدون هیچ انتظاری مهربانی و محبت می کنید.

۸. برای احترام گذاشتن به خود

دوست داشتن خود، موجب می شود تا تن به هر حقارتی ندهیم. دوست داشتن و گرامی داشتن خود، به دیگران انتقال داده می شود. محبت، محبت می آورد و احترام، احترام می آورد. هر قدر برای خودتان اهمیت و ارزش بیشتری قائل باشید، در روابط اجتماعی موفق تر خواهید بود. وقتی بتوانید خودتان را دوست بدارید، قادر هستید برای حفظ یک رابطه بیشتر تلاش کنید و سریع تر ثمره تلاش و زحمت خود را ببینید.

۹. سلامتی روح

اگر نمی توانید خود را دوست بدارید، نمی توانید نعمت های خداوند را ببینید و از سلامت جسم و روح دور می مانید چون زندگی بدون عشق، یعنی رفتن به پیشواز بیماری، بدبختی و تنگدستی هایی که سلامت جسم و روح را تحت تاثیر قرار می دهد.

۱۰. شادی را جذب کنید.

برای اینکه افراد پرانرژی، شاد و موفق را جذب کنید لازم است اول خودتان را دوست داشته باشید، زمانی که برای دوست داشته شدن به کسی یا چیزی وابسته نباشید می توانید شاد باشید و شادی را جذب کنید. لازم است برای عشقی که آرزو دارید به دست آورید، اول خودتان را دوست بدارید. بعد با دیگری بجنگید که چرا شما را دوست ندارد.



چه کنم تا بتوانم خودم را دوست داشته باشم؟

اول از همه بای پذیریم که همه ی ما خصلت های بد و کمبودهایی داریم که خودمان نیز بیشتر از هر کس از آن ها اطلاع داریم. از طرفی همه ی آدم ها تمایل زیادی به ناله کرده و گفتن دردها و مشکلات شان دارند.

ما بیشتر از اینکه خوبی های مان را ببینیم به کمبودها و نقص های مان توجه می کنیم. شاید حتی خیلی از ما از خودمان متنفر باشیم و آنچه هستیم را دوست نداشته باشیم.

اما همه شما به عشق نیاز دارید به خصوص عشق و دوست داشتن خودتان. در صورتی که خودتان، خودتان را دوست نداشته باشید از دیگران هم نمی توانید این توقع را داشته باشید.

باید بدانید و بپذیرید که:

۱. هیچ کس کامل نیست.

متأسفانه این حقیقت دارد. هیچگاه هیچ چیز کاملی در این دنیا وجود نخواهد داشت. ممکن است مدت ها تلاش کنید تا بهترین کسی که می خواهید باشید اما هیچوقت به خواسته تان نمی رسید چون نقص ها جزئی از وجود شما هستند. این کمال گرایی افراطی فقط می تواند اعتماد به نفس شما را لکه دار کند. پس از دستکاری واقعیت ها دست بردارید و خودتان را همان طور که هستید بپذیرید. شما کامل نیستید اما لیاقت دوست داشتن خود را دارید.

۲. به خودتان عشق بدهید.

زمانی که به خودتان نگاه می کنید به جای توجه به عیب های تان زیبایی های تان را ببینید. شاید گوش های بزرگی دارید یا پوست پر از جوش تان هیچ گاه از تولید دانه های سیاه و سفید جوش دست بردارد یا شاید چانه ی کوچکی داشته باشید. به جای اینکه هر بار که به آینه نگاه می کنید این معایب را ببینید و با خود تکرار کنید که این عیب ها را دارید، به زیبایی ها و نکات مثبت چهره تان توجه کنید. باید به جای اینکه به چهره ی زیبا برای خودتان تصور کنید زیبایی چهره تان را یافته و همان ها را دوست داشته باشید. با باور این زیبایی ها موفق به دوست داشتن خودتان می شوید.

۳. شما کامل نیستید اما منحصر به فردید

شما کامل نیستید و قطعاً نقص هایی دارید. بهتر است به جای اینکه مدام به دیگران اجازه دهید شما را تحت تاثیر قرار داده و افکار و اعمال تان را دستکاری کنند سعی کنید همان چیزی که هستید باشید. خود واقعی تان باشید نه آن چیزی که دیگران می خواهند یا به شما تحمیل می کنند. شخصیت بکر و واقعی شما دوست داشتنی تر از یک نسخه ی کپی از تصورات دیگران است. اگر قصد تغییر دارید بهتر است خودتان آن را انتخاب کنید و به دیگران اجازه ندهید شمارا عوض کنند. با دوست داشتن خودتان اجازه ی تاثیر گذاری منفی را از دیگران بگیرید.



۴. خجالت را کنار بگذارید. شما عالی هستید.

احساس شرم و خجالت از خودتان شما را به عقب رانده و محدود می کند. خجالت باعث خواهد شد مدام از جامعه کنار بکشید و خود را از دیگران جدا کنید. به این ترتیب روز به روز احساسات منفی و تجربه های تلخ تان بیشتر خواهد شد. بهتر است خجالت را کنار بگذارید و به اوضاع بدی فکر کنید که روز به روز با خجالت کشیدن برای خودتان ایجاد می کنید. با دوست داشتن خودتان دیگر خود را مستحق جدا ماندن از جامعه نمی دانید.

۵. خلاقیت را به زندگی خود دعوت کنید.

بخندید، آواز بخوانید، آشپزی کنید، بازی با لگو را تجربه کنید و هر کاری که خلاقیت تان را شکوفا می کند را انجام دهید. خلاقیت باعث خواهد شد که سبکبار تر با استانداردهای خود زندگی کرده و زندگی جالب تری را تجربه کنید. این یک شروع خوب برای عشق دادن به خودتان خواهد بود. حتی اصلا احتیاجی به رقابت و مقایسه ی کارتان با دیگران نخواهد بود. می توانید با خیال راحت و ایده ها و احساسات تان را بروز دهید.

۶. خود را سرزنش نکنید.

همه ی ما افکار منفی داریم و دوست داریم گاهی اوقات خودمان را سرزنش کنیم. اگر مدام خودتان را سرزنش می کنید یک لحظه صبر کنید و از خود بپرسید که آیا دوست دارید شخص دیگری که مورد علاقه ی شماست این سرزنش ها را تحمل کند و تحقیر شود؟ احتمالا جواب تان منفی است پس شما هم کمی خودتان را دوست داشته باشید و به خاطر دوست داشتن خودتان هم که شده، به جای سرزنش کردن گاهی نیز خودتان را درک کنید.

۷. آرامش واقعی را پیدا کنید.

آیا تا به حال برای احساس آرامش و خوشبختی به چیزهایی مانند سیگار یا پرخوری یا خرید و کارهایی از این قبیل می پرداختید؟ شما آرامش را در جای نامناسبش دنبال کردید و البته به آرامش گذرا و پوچ رسیده اید.

این ها شاید برای مدتی کمک تان بکنند تا همه چیز را فراموش کنید اما آیا مستحق این نیستید که با حل مشکلات تان آرامش واقعی را به خود هدیه بدهید؟ دوست داشتن خودتان یعنی اینکه آرامش و آسایش واقعی را برای خود بخواهید. دوباره نگاهی به وضع خود و مشکلاتی که بر سر راه تان هست بیندازید. سعی کنید به جای فرار از آن ها با آن ها رو به رو شده و حل شان کنید.

۸. دیگر از خودتان فرار نکنید.

شما منحصر به فرد هستید و کسی هستید که در راه موفقیت ایستاده و می تواند به هر چیزی که بخواهد برسد. نه اضافه وزن تان شما را محدود می کند و نه آکنه ها و جوش صورت تان. حتی رنگ موها یا چین و چروک صورت تان هم مهم نیست. مهم این است که می توانید بهترین باشید و از درون خودتان را دوست داشته باشید.



۹. خودمهرورزی داشته باشیم.

خودمهرورزی یعنی با خودمان همدلی کنیم، همدلانه با خودمان صحبت کنیم. خودمهرورزی پیش‌نیاز خودعشق‌ورزی است؛ عنصری که تقریباً برای هر چیزی در زندگی لازم است.

اگر بتوانیم خودمان را مانند بهترین دوست‌مان ببینیم، با عشق و مهربانی با خودمان صحبت کنیم و خودمان را در اولویت قرار بدهیم، یعنی باور داریم که ارزشمند هستیم.

در مقایسه با خودمان، ما معمولاً با دیگران مهربانانه‌تر رفتار می‌کنیم. کافی‌ست با خودمان مهربان‌تر باشیم. اگر در خودگویی‌تان در حال سرزنش کردن خودتان هستید، از خود بپرسید «اگر این اتفاق در مورد شخص دیگری افتاده بود، چه فکری می‌کردم؟ آیا همین احساس را در مورد آنها داشتم؟» همان مهر و همدلی را که نسبت به دیگران نشان می‌دهید، نثار خودتان کنید.

احساس خجالت‌زدگی بخشی از روند درمان است و باعث می‌شود در آینده هشیارانه به دنبال راه‌هایی برای انجام بهتر کارها و اجتناب از اشتباه باشیم. همچنین کمک می‌کند هنگام تصمیم‌گیری‌های دشوار، بتوانیم نتایج و پیامدها را بپذیریم. اما بدانید که برای ایجاد تغییرات چشمگیر، نمی‌توانیم پیوسته با ترس و شرم زندگی کنیم. در واقع در چنین وضعیتی نمی‌توانیم تغییر بزرگی ایجاد کنیم!

۱۰. احساس گناه را از خودمان دور کنیم.

احساس گناه نه تنها کمکی به بهبود وضعیت یا تقویت خودمان نمی‌کند، بلکه روحمان را فرسوده می‌کند. شاید برای مدتی کوتاه و پس از ارزیابی خودمان، مؤثر باشد اما در نهایت ما انسان هستیم و نیاز به همدلی و مهربانی داریم. احساس گناه باعث می‌شود، آنچه را نیاز به تغییر دارد شناسایی کنیم اما این حس نباید درون‌مان ماندگار شود!

احساس گناه ممکن است باعث شود گمان کنیم به اندازه کافی خوب یا شایسته بخشیده شدن نیستیم، در نتیجه نمی‌توانیم به زندگی طبیعی‌مان برگردیم و به جایگاهی که توانایی و شایستگی‌اش را داریم، برسیم.

اگر عشق می‌ورزیم، باید آن را نثار خودمان هم بکنیم. حتی اگر شکست‌خورده هستیم باید بدانیم که ارزشمند و شایسته عشق هستیم. نگذارید احساس گناه، خوبی را در درون‌تان خاموش کند، انگیزه و نیرویتان را برای زندگی از بین ببرد و شادی شما را نابود کند.



۱۱. یاری گر دیگران باشیم

رنج‌ها و زخم‌های ما می‌توانند دلیلی باشند برای انجام کارهای خیر بیشتر، حتی اگر نتوانیم اوضاع را روبه‌راه کنیم. این دردها و رنج‌ها، درس‌هایی هستند که فراگرفته‌ایم. ما می‌توانیم خودمان را ببخشیم و هم‌زمان به دیگران هم کمک کنیم. کمک‌های ما تنها به امور خیریه محدود نمی‌شوند، تصمیم‌گیری بهتر ما می‌تواند کار خیر باشد. می‌توانیم به نیازمندان کمک کنیم. فعالیت داوطلبانه داشته باشیم، کسانی را که احساس تنهایی می‌کنند، همراهی کنیم، به درد دل آدم‌ها گوش دهیم. با کمک به دیگران، به تدریج خودمان را می‌بخشیم.

درواقع، با کمک به دیگران برای گذر از موقعیت‌های دشوار و دردناک، راهی برای گذر از دشواری‌ها و دردهای خودمان پیدا می‌کنیم. حقیقت این است که ما همان‌گونه که به دیگران کمک می‌کنیم، می‌توانیم و باید به خودمان کمک کنیم! اما با شنیدن درد دل دیگران درباره کوتاهی‌ها و شکست‌هایشان، توجه، آسودگی، هم‌دردی، بخشش و عشقی را نثارشان می‌کنیم که اغلب از خودمان دریغ می‌کنیم!

بنابراین روشن است که می‌دانیم چه باید بکنیم. کافی‌ست همان مهر و بخششی را که سخاوتمندانه به دیگران ارائه می‌کنیم، به خودمان پیشکش کنیم.

پس برای اینکه دوباره به زندگی برگردیم، به دیگران کمک می‌کنیم. با نشان دادن مسیر به دیگران، راه خودمان را هم پیدا می‌کنیم. خواهید دید که این‌گونه، بخشیدن خودتان ساده‌تر می‌شود.

۱۲. به درس‌هایی که از زندگی آموخته‌اید، افتخار کنید.

ترس از شکست را کنار بگذارید. با شکست‌ها روبه‌رو شوید، مسئولیت آنها را بپذیرید و مقاومت نشان دهید. پیروزی از آن کسانی است که پس از شکست، دوباره برمی‌خیزند. برای بهتر شدن روح و جسم خود باید به نیازهای شخصی‌تان اهمیت دهید. برای افزایش خودآگاهی زمانی را به تفکر و تعمق اختصاص دهید. این روش به شما کمک می‌کند تا درک بهتری نیز از شرایط دیگران داشته باشید.

با رفتارهای خشونت‌آمیز اطراف خود مقابله کنید، خواه این رفتارها در مدرسه برای شما اتفاق بیفتد یا در محله یا هر محیط دیگری؛ با مقابله با آنها می‌توانید در جامعه‌ای که به آن تعلق دارید، جنبشی را آغاز کنید. سعی کنید در محیط کار به‌عنوان کسی که وظیفه‌ی خود را به بهترین نحوه انجام می‌دهد شناخته شوید.

۱۳. به دستاوردهای خود افتخار کنید.

خط‌مشی مناسبی را درپیش بگیرید و هرگز دستاوردهای خود را با دیگران مقایسه نکنید. دستاوردهای شما به خودتان تعلق دارند و به همین دلیل شما را به انسان ویژه‌ای تبدیل می‌کنند. کاری پیدا کنید تا به‌وسیله‌ی آن خانواده‌ی خود را حمایت کنید، چراکه شما عضو کوچکی از جامعه هستید. روحیه ریسک‌پذیری داشته باشید و به دنبال شغلی بگردید که شما را خوشحال کند؛ فقط از این طریق می‌توانید به زندگی خود معنا ببخشید.

۱۴. به تصمیمات مالی خود افتخار کنید.

مقدار چشمگیری پول برای نیازهای آینده خود پس انداز کنید. تلاش کنید میزان بدهی کمتری داشته باشید. بدهی کم نشانه‌ی سبک زندگی سالم‌تر است. به‌اندازه‌ی توان مالی خود خرید کنید. خانه یا ملکی بخرید که مالکیت آن تمام‌وکمال از آن شما باشد و میراثی برای خانواده‌تان محسوب شود. قبل از سرمایه‌گذاری در بورس و تجارت، دانش و اطلاعات کامل داشته باشید.



۱۵. به روابط خود افتخار کنید و با دیگران مهربان باشید.

همسر و شریک زندگی خود را بیایید، چراکه زندگی مشترک یکی از راه‌های درک سعادت جاودانه است. هیچ دو نفری شبیه به هم نیستند، پس تفاوت‌های شریک زندگی خود را بپذیرید. زمانی را برای همراهی با خانواده صرف کنید.

برای درک بهتر احساسات دیگران باید به گفته‌هایشان به‌خوبی گوش کنید؛ پس مهارت گوش دادن را در خود تقویت کنید و شنونده خوبی باشید.

با دیگران حتی با دشمنان و منتقدان خود مهربان باشید و در چهارچوب اعتقادات خود به نظرات آنها احترام بگذارید. (باور کنید مهربان بودن برای سلامتی مفید است!)

به عزیزان تان بگویید که دوست‌شان دارید تا ببینید قلب شما مالا مال از عشق به آنهاست. به کسی که دوستش دارید زنگ بزنید و یا به ملاقاتش بروید، شاید دیگر فرصت دوباره‌ای وجود نداشته باشد.

به کسانی که از یک فاجعه جان سالم به‌در برده‌اند یاری برسانید. کمک‌های شما بسیار اثرگذار است.

به خیریه‌ها کمک کنید؛ با این کار می‌توانید طعم شادی واقعی را بچشید.

۱۶. به بدن خود افتخار کنید

بدن خود را دوست داشته باشید و برای سلامتی بیشتر، سبک زندگی بهتری را انتخاب کنید. در یک مسابقه‌ی دو شرکت کنید. با این کار می‌توانید هم توان فیزیکی خود را محک بزنید و هم برای آزمایش‌های دیگر زندگی خود را آماده کنید.

ورزش کنید. یکی از فواید ورزش این است که می‌تواند شما را ده سال جوان‌تر نشان دهد و زندگی سالم تری برای شما به‌ارمغان بیاورد.



خوب تا اینجا اطلاعاتی رو بدست آوردید که لزوم دوست داشتن خودتون رو و چگونه دوست داشتن خودتون رو به شما انتقال داد. حالا میخوام برای اینکه بتونیم آگاهانه اقدام کنیم موارد زیر رو امروز تا حد ممکن آگاهانه اجرا کنید:

- اول بگویید در مورد خودتان چه احساسی دارید؟
 - خود را چگونه می بینید؟
 - آینده تان را چطور پیش بینی می کنید؟
 - تمام خصلت های خوب خودت رو یادداشت کن.
 - خود واقعی تان باشید نه آن چیزی که دیگران می خواهند یا به شما تحمیل می کنند.
 - به دیگران اجازه ندهید شمارا عوض کنند و خودت را زندگی کن.
 - خجالت را کنار بگذارید.
 - بخندید، آواز بخوانید، آشپزی کنید، بازی کنید و هر کاری که خلاقیت تان را شکوفا می کند را انجام دهید.
 - با خیال راحت و ایده ها و احساسات تان را بروز دهید.
 - خود را سرزنش نکنید.
 - امروز تمرین کنید بهترین باشید و از درون خودتان را دوست داشته باشید
 - مقایسه با دیگران / گذشته ممنون مگر اهرم حرکت و رشد ما شود.
 - در لحظه ای که نسبت به یک رفتار تان حس گناه کردید با خود بگویید در آن لحظه بهترین تصمیمی که به ذهنم می رسید حتی اشتباه این بود.
 - امروز در مقابل آینه به خود عشق بورزید و محبت کنید با کلمات و عبارات زیبا
 - برای چند دقیقه به یک موسیقی آرام بخش یا شادی آفرین گوش کنید.
 - به درس هایی که از زندگی یاد گرفتید فکر کنید و بر روی کاغذ بیاورید.
 - امروز سعی کنید تا حد ممکن با خود و دیگران با مهربانی برخورد کنید.
 - مهارت هایی که در خود سراغ دارید را بنویسید.
 - دستاوردهای خود را یادداشت کنید (حتی آنان که دیگر برای تان مهم نیست: مانند مستقل بودن / قبولی در یک آزمون)
 - مراقب باشید در مقابل نظرات نادرست دیگری با احترام برخورد کنید.
 - امروز به عزیزانتون تا حد ممکن بگویید که خیلی دوست شان دارید.
 - یک کار خیر انجام دهید (کمک به فردی که نیازمند است / دانه دادن به پرند ها ...)
 - زیبایی های اندام و ظاهر خود را بنویسید و از خداوند شکرگزار باشید (لازم نیست به دنبال یک ویژگی منحصر به فرد باشید: چشم بیا / گوش شنوا / قدرت حرکت و...)
- البته که این ۲۴ ساعت باری شما حکم یک تست رو داره و بعد باید در طول زندگی تون هر روز بخشی از این آموزش ها و مهارت ها رو پیاده سازی کنید:

