

هفته دوم

[تغییر]



روز ۸

نیت امروز: من منحصربه‌فرد هستم و به خاطر اعتماد به خود و زندگی احساس خوبی دارم.

یک هفته از شروع دوره گذشته است. در ۷ روز گذشته با وسوسه، تردید و ترس‌های مختلف روبرو شدیم. زمان‌هایی به ادامه کار شک می‌کردیم یا فرصت مناسب پیدا نمی‌کردیم و از روند تغییر خود مأیوس می‌شدیم. خوشحالم که این نوشته را می‌خوانی. این نشان می‌دهد که از تمام موانع هفته گذشته عبور کرده‌ای. صمیمانه تبریک می‌گویم. قدم بزرگی برای خودت برداشته‌ای.

امروز می‌خواهیم بر توانایی‌هایت تمرکز کنیم. آن‌هایی که تو را منحصربه‌فرد می‌کنند. در این هفته علاوه بر روند هرروزمان و تعهد به ساخت عادت جدید، به خود توجه بیشتری می‌کنیم.

انرژی عدد ۸ بر اعتماد به نفس، توانایی‌های منحصربه‌فرد و بخشندگی استوار است.

بخشی از رضایت و خوشحالی از احساس مفید بودن حاصل می‌شود. اینکه حس کنی علاوه بر خود برای شخص، گروه یا اجتماع دیگری نیز مفید هستی.

شناخت خویش، آغازگر تمام خردهاست.

ارسطو

چالش

نمی‌توانم. تابه‌حال امتحان نکرده‌ام. تجربه ندارم. تخصص ندارم.

این‌ها همگی نمونه‌هایی از بی‌اعتمادی به خود است. به این ترتیب آگاهانه یا ناآگاهانه به خود آسیب می‌زنیم و فرصت رشد و یادگیری را از خود می‌گیریم.

احساس غیرمفید بودن می‌کنیم و فکر می‌کنیم که کسی به توانایی‌های ما نیاز ندارد.

مسیر

می‌خواهیم توانایی‌های خود را ببینیم و از آن‌ها قدردانی کنیم. بخشندگی هم نوعی قدردانی از داشته‌ها و دارایی‌های ماست.

تمرین

علاوه بر ادامهٔ ساخت عادت جدید، سعی کن حداقل ۳ مورد از توانایی‌های منحصر به فرد خود را شناسایی کنی.

راهنمایی: برای یافتن آن شاید بتوانی از افراد نزدیک کمک بگیری. از آن‌ها بخواه که تو را به خودت معرفی کنند.

سعی کن از این ۳ مورد، حداقل یکی از آن‌ها را امروز به کسی هدیه دهی. مثلاً:

- یک نقاشی برای کسی بکش؛
- وقتت را به کسی اختصاص بده؛
- توجه به دوستت هدیه بده؛
- برای خانواده‌ات موسیقی بنواز؛
- از توانایی‌های کسی بنویس و برایش بفرست؛
- و ...