

چیزی که به شما آسیب می رساند ساکن بودن است. اشتباهاتتان را بپذیرید و زندگی خوبی برای خودتان بسازید.

*** برای آنچه که هستید و آنچه که دارید سپاسگزار باشید.**

نه شما و نه هر کس دیگری نمی توانید به تمام خواسته هایتان برسید. اما به خاطر داشته باشید که انسان های زیادی هستند که از داشته های شما محرومند. با این تفکر به جای ناامیدی و نارضایتی به خودتان انگیزه بدهید.

*** هر روز کاری انجام دهید که باعث شادی تان شود.**

کارهایی انجام دهید که برایتان اهمیت زیادی دارد. خود دوستی را با انجام دادن کارهایی که شما را به حرکت وادار می کند. خلاقیت خود را با نقاشی بروز دهید. یک غذای ساده بپزید، دستور غذاهای زیادی هست که می توانید با کمترین تلاش آن ها را آماده کنید.

*** توانایی های خود را باور داشته باشید.**

انجام هر کاری برای شما ممکن است. فقط کافی است خودتان را باور داشته باشید، به خواسته هایتان واقف باشید، آن را طلب کنید و خودتان را مستحق آنچه که می خواهید بدانید.

*** به عقل خودتان گوش دهید و با خود صادق باشید**

در کارهایی که انجام می دهید کمی واقع گرا باشید. خودتان بهتر از هر فرد دیگری می دانید که چه چیزی درست و چه کاری برایتان مناسب است.

*** برای دوست داشتن دیگران تلاش کنید.**

این بند در واقع همان مفهوم کارما می باشد. کسانی که خودشان را دوست دارند با مهربانی، سخاوت و مراقبت مواجه می شوند. اعتماد به نفس این افراد از طریق بخشش و بشردوستی ابراز می شود. پس سعی کنید قبل از قضاوت درک کنید.

*** بیش از حد جدی نباشید.**

خودانتقادی زمانی ایجاد می شود که زندگی را بیش از حد جدی گرفته باشید. وقتی زندگی را جدی بگیرید از هر قدمی که به جلو برمی دارید هراس دارید. اطراف خودتان را از اشخاصی پر کنید که شوخ طبع هستند و حس خوبی به زندگی دارند.



مریم اسدی

شده است. باید روی آن چیزی که خودتان فکر می کنید درست است تمرکز کنید. مهم نیست دیگران چه فکری می کنند. شما برای خوشحال بودن نیازی به اجازه دیگران ندارید.

*** از کسانی که شما را ناامید می کنند فاصله بگیرید.**

نگرانی تان را نسبت به کسانی که هرگز برای شما نگران نمی شوند کم کنید. دور و برتان را پر از افرادی کنید که برای شما الهام بخش باشند، به شما عشق بورزند، احترام بگذارند و حمایتان کنند.

*** تغییراتی که فکر می کنید در زندگی ضروری هستند ایجاد کنید.**

وقتی احساس می کنید در زندگی نیاز به تغییر دارید باید کارهایی را که هرگز قبلاً انجام نداده اید، انجام دهید. از چیزهایی که باعث پسرقت شما می شود دوری کنید و به سمت فعالیت ها و افکاری بروید که باعث شود بتوانید آن چه را که می خواهید انجام دهید عملی کنید.

*** گذشته ها را رها کنید.**

همه انسان ها ممکن است در زندگی تصمیمات اشتباهی بگیرند و این بخشی از زندگی است. آن چیزی که اکنون هستید نتیجه اشتباهاتی است که در گذشته انجام داده اید. اما این اشتباهات نقش تعیین کننده در زندگی شما ندارند. هیچوقت برای حرکت و فاصله گرفتن از این اشتباهات دیر نیست.

زندگی کردن همان کاری است که همه انسان ها انجام می دهند اما نباید آنقدر گرفتار و درگیر زندگی شوید که خودتان را فراموش کرده و نتوانید به خود عشق بورزید. پس دیوارهایی را که مانع خوددوستی می شوند بشکنید و زندگی خود را غنی سازید.

*** چیزهایی که را درباره خودتان دوست دارید به خودتان بگویید.**

گاهی اوقات آنقدر گرفتار اطرافیانمان می شویم که یادمان می رود تا چه اندازه عالی و بی نظیر هستیم. نارضایتی، پذیرش، صبر و عشقی که نسبت به خودمان داریم همیشه انعکاس همان رفتاری است که به دیگران نشان می دهیم.

*** عیب و نقص ها را بپذیرید.**

یکی از ارزشمندترین کارهایی که می توانیم برای خودمان انجام دهیم این است که تلاش برای عالی بودن را کنار بگذاریم و خودمان باشیم. برای این کار باید در درون خودمان احساس آرامش داشته باشیم. برای این آرامش هم باید زندگی را نه آنگونه که می خواهیم باشد بلکه همانطور که هست بپذیریم. تأیید دیگران مهم نیست.

بیشتر آدم ها تأیید دیگران برایشان خیلی مهم است. حتی اگر ندانند که چه چیزی برای آنها تأیید