



تکنولوژی واژگان

خرد بزرگسالی:

۳۶۵ هدیه برای ۳۶۵ روز سال شما

نویسنده:

سیده فاطمه معزی

به نام خداوند بخشنده مهربان

پیشگفتار

امروز دانستم آنچه را در زمین و زمان می‌جوییم یا در ناله و دعا فریاد می‌زنیم، لحظه‌ای است به اندازه یک چشم به هم زدن یا به اندازه دم و بازدم و نفسی است که نفس آن را می‌پوید و هوایی است که بی‌هوا ما را هوایی کرده است. پس خام نباش پخته شو؛ کال نباش میوه شو و پختگی را نمایان کن. نفست را به سوی تعالی و کمال حرکت ده و از خامی درآ و بر سر سفره پختگی خویشتن خویش بنشین که زندگی کوتاه است و نفسی بیش نیست.

در این نوشتار هدف نگاه عمیق‌تر به کلماتی آشنا است؛ کلماتی که می‌شود با آنها انس گرفت و در قالب جملاتی حکمت‌آمیز در ذهن مرور کرد و راهنمای لحظه لحظه‌های روز، هفته، ماه، فصل و سال‌مان شود. در اینجا "کلمات آشنا با معانی عمیق" را ارائه شده و عمق و ژرفای معنایشان را در ذهن خود و خوانندگان یادآوری کرده‌ام. خود را به چالش بکشید تا هر روز صبح یا عصر یکی از جملات کتاب را انتخاب کنید و سپس به مدت دو دقیقه ساکت بنشینید و در حالی که آن را بی‌صدا در ذهن خود تکرار می‌کنید؛ ببینید چگونه انجام این کار به تدریج نحوه گذر از پیچ و خم‌ها و روزهای سخت زندگی را تغییر می‌دهد.

کلمات هفته اول

شنبه: زمان

۸۶۴۰۰ ثانیه شبانه روز خود را غنیمت شمیرید. وقتی تمام آنچه دارید همین لحظه اکنون و همین الان است پس زمان را از دست ندهید. کسی فرا رسیدن روز ویژه‌ای را تضمین نکرده است. نقد قیمت هر شی در حقیقت آن مقدار از عمر توست که صرف توجه به آن شی می‌شود. آیا می‌ارزد که وقتت را صرف آن کنی.

یکشنبه: شادی

ماموریت تو شاد زیستن و شاد کردن دیگران است. یکی از بهترین راه‌های شاد کردن خود در زمان حال، یادآوری خاطرات شاد گذشته شما است.

دوشنبه: خوشحالی

من مسئول خوشبختی دیگران نیستم و آن‌ها مسئول خوشحالی من نیستند.

سه شنبه: احساس خوب

کارهایی که برای ما شادی، عشق، سرگرمی، ارتباط، هیبت، علاقه به ارمغان می‌آورد.

چهارشنبه: احساس بد

کارهایی که باعث ایجاد عصبانیت، رنجش، احساس گناه و کسالت می‌شود.

پنجشنبه: احساس درست

اطمینان حاصل کنیم که زندگی ما منعکس کننده ارزش‌های ماست.

جمعه: یادگیری

همواره حس یادگیری، بهبود، پیشرفت، تسلط، کمک به دیگران، بهبود اوضاع، به عهده گرفتن مسئولیت‌ها را دنبال کنید. همواره در حال یادگیری باشید و فضای رشد و نهایتاً فضای خوشبختی را برای خود ایجاد کنید به قول معروف همیشه دانشجو باشید وقتی شاگرد آماده شد معلم ظاهر می‌شود.

کلمات هفته دوم

شنبه: توکل

توکل یعنی خدا را عملاً در زندگی وارد کنید. کسانی که با خدا راه می‌روند، همیشه به مقصد می‌رسند.

یکشنبه: شکست

شکست اصلی عدم ورود خداوند در زندگی است.

دوشنبه: ترس

زندگی با ترس یک زندگی نصفه نیمه است. ترس یک احساس است نه یک واقعیت. جرات تغییر داشته باشید.

سه شنبه: شجاعت

شجاعت چیزی نیست که شما داشته باشید یا اینکه چه چیزی هستید بلکه شجاعت چیزی است که شما مدام تمرین می‌کنید و آن تمرین به طرز وحشیانه‌ای سخت است. اگر دیدید کاری درست است و انجام ندادید یعنی شجاعت ندارید. راز به دست آوردن تمام چیزهایی که در زندگی می‌خواهید، شجاعت است. شجاعت مهارتی است که فقط با تمرین بهبود می‌یابد. این یک ویژگی نیست که برخی افراد ذاتاً دارند و برخی دیگر ندارند. من شجاعت را توانایی انجام عمل در مواجهه با شک، ترس، عدم اطمینان، تفکر بیش از حد یا تردید تعریف می‌کنم. شجاعت یک توانایی است، درست مانند بلند کردن وزنه سنگین یک توانایی است. شما با فشار دادن ماهیچه‌های خود قدرت را افزایش می‌دهید و از طریق اعمال شجاعانه مداوم و روزانه "تناسب اندام شجاعانه" خود را افزایش می‌دهید. پزشکان ورزش روزانه را برای سلامتی شما توصیه می‌کنند. من انجام کارهای روزانه شجاعانه را برای روح شما توصیه می‌کنم.

چهارشنبه: پیروزی

پیروزی تحمل کردن همه چیز در مسیر رسیدن به هدف است.

پنج شنبه: شش میم موفقیت

تو محبوبی، مفیدی، مهمی، محترمی، می‌توانی، می‌فهمی

جمعه: شش ت نحس

تهدید، توهین، تحقیر، ترس، تنفر، تبعیض، تنبیه

کلمات هفته سوم

شنبه: سپاسگزاری

قدرت واقعی سپاسگزاری، سپاسگزاری از چیزی است که هنوز در دنیای موجود تو وجود ندارد. سپاسگزار بودن به این معنی نیست که همه چیز عالی است. این بدان معنی است که شما تصمیم گرفته‌اید که فراتر از نقص‌ها نگاه کنید.

یکشنبه: تفاهم

تفاهم توانایی تحمل تفاوت‌هاست.

دوشنبه: پذیرش

پذیرش رمز موفقیت است. خودم را بپذیرم اما از خودم توقع بیشتری داشته باشم. در مورد پذیرش اتفاقات خارج از کنترل خود نیز آن را بپذیرم اگر قابل حل بود به دنبال راه حل بگردم و اگر قابل حل نبود آن را تحمل کرده و رها کنم.

سه شنبه: رشد شخصی

پیشرفت و رشد شخصی نام یک بازی است که هدفش این است که خودتان را قوی‌تر کنید.

چهارشنبه: عظمت انسان

عظمت انسان در توانایی بازسازی دنیا نیست بلکه در توانایی بازسازی خویش است.

پنج شنبه: جنگجوی موفق

تمام حواستان را به کاری که دارید انجام می‌دهید بدهید؛ اشعه‌های خورشید هرگز نمی‌سوزانند مگر اینکه متمرکز شوند. جنگجوی موفق یک فرد معمولی با تمرکز لیزری است.

جمعه: بصیرت

بصیرت یعنی هنر دیدن چیزی که برای دیگران قابل دیدن نیست. مهم این نیست که به چه چیزی نگاه می‌کنید، مهم این است که چه چیزی می‌بینید.

کلمات هفته چهارم

شنبه: هدف

اگر می‌خواهید زندگی شادی داشته باشید، آن را به یک هدف گره بزنید، نه به افراد یا چیزها.

یکشنبه: موفقیت

موفقیت یک فعالیت نیست بلکه یک فرایند است و هرگز تصادفی نیست. موفقیت این است که خودتان را دوست داشته باشید، کاری را که انجام می‌دهید دوست داشته باشید و نحوه انجام آن را دوست داشته باشید.

دوشنبه: سرگردانی

همواره به تاخیر انداختن کارها، سرگردانی است.

سه شنبه: هدف والا

به ماه شکیلیک کن، حتی اگر به آن نخورد باز هم در میان ستاره‌ها فرود خواهد آمد. هدف والا انتخاب کن؛ وقتی هدفتان والا است، حتی اگر اغلب چیزها دقیقاً آنطور که می‌خواهید پیش نمی‌روند، اما معمولاً به جایی بسیار خوب می‌رسید (حتی اگر به بلندپروازانه‌ترین هدفتان نرسید).

چهارشنبه: شروع تازه

یک «اثر شروع تازه» را ثبت کن؛ ثابت شده است که لحظاتی مانند تولدها، تعطیلات و حتی شنبه‌ها می‌توانند باعث شوند که به عقب برگردیم و با تصویر بزرگ‌تری درباره زندگی مان بیندیشیم، که تأثیر معناداری بر انگیزه ما برای تغییر دارد. ما در این نوع از شروع‌های تازه، مشتاق‌تر هستیم تا چالش‌های جدید را بپذیریم و از گام‌های اشتباه گذشته‌مان جدا شویم، زیرا این حس را به ما می‌دهند که صفحه تمیزی داریم.

پنج شنبه: زندگی

زندگی شبیه قهوه یا چای است سیاه، تلخ و داغ که با سپیدی صداقت روشن می‌شود با شیرینی صمیمیت شیرین می‌شود و با صبر داغی آن فروکش می‌کند. زندگی هدیه خداوند است به شما و شیوه زندگی شما هدیه شماست به خداوند. زندگی رشد است، اگر ما دست از رشد برداریم از نظر روحی و علمی مانند یک مرده هستیم. زندگی مثل یک سکه است. شما می‌توانید آن را هر طور که می‌خواهید خرج کنید، اما فقط یک بار می‌توان آن را خرج کرد. زندگی برای خردمندان یک رویا است، برای احمق‌ها بازی است، برای ثروتمندان یک کم‌دی، برای فقرا یک تراژدی است. هرگز زندگی را جدی نگیرید؛ به هر حال هیچ کس زنده نخواهد ماند.

جمعه: مطالعه

مطالعه از طلع، طلوع، مطلع می‌آید یک نوع درخشش است. به سمت این درخشش بروید. برای به دست آوردن مزیت رقابتی در حرفه خود، حداقل یک ساعت در روز در رشته مورد نظر خود مطالعه کنید. یک ساعت در روز تقریباً به یک کتاب در هفته تبدیل می‌شود. یک کتاب در هفته در طول دوازده ماه آینده تقریباً به پنجاه کتاب تبدیل می‌شود. اگر یک ساعت در روز، یک کتاب در هفته بخوانید، ظرف سه سال در زمینه خود متخصص خواهید شد.

کاربرگ ماه اول

با کلمات هر هفته، یک داستان کوتاه بنویسید.
با کدام کلمه، بیشتر رابطه برقرار کردید؟ چرا؟

کلمات هفته پنجم

شنبه: قانون احتمالات

قانون احتمالات را به خاطر بسپارید. هر چه ایده‌های بیشتری را در معرض دید خود قرار دهید، احتمال اینکه در زمان مناسب خود را در معرض ایده درست قرار دهید بیشتر است.

یکشنبه: کتاب

کتاب‌هایی را بخوانید که حاوی اطلاعات کاربردی هستند و می‌توانید بلافاصله از آنها برای بهبود کیفیت کار خود و کسب مزیت رقابتی استفاده کنید.

دوشنبه: عمق زمان

عمق زمان میزان اثربخشی فرد در تاریخ است. اثری از خود به جا گذاریم که اثر خدمت خود را در عمق زمان بگذارد. به این موضوع مدام فکر کنید و دست به کاری زنید.

سه شنبه: مهارت

سطح توانایی شما در رشته خود، کیفیت و کمیت نتایج شما را تعیین می‌کند. مهارت شماره یک زندگی تو، تسلیم نشدن است.

چهارشنبه: نگرش ذهنی مثبت

نگرش ذهنی مثبت تا حد زیادی تصمیمی است که شما می‌گیرید. به یاد داشته باشید، شما همان چیزی می‌شوید که انجام می‌دهید. اگر در همان فعالیت‌هایی شرکت کنید که افراد مثبت، با اعتماد به نفس و خوش بین انجام می‌دهند، در نهایت یکی از آنها خواهید شد و بهترین زندگی ممکن را خواهید داشت.

پنج شنبه: تصویر مثبت

وقت گذاشتن برای ارائه یک تصویر جذاب در شخصیت، لباس، آراستگی و لوازم جانبی شما می‌تواند تأثیری شگفت به روی شما و افرادی که مایلند به شما کمک کنند تا در زندگی خود به جلو حرکت کنید، داشته باشد.

جمعه: فرصت

فرصت همان امروز توست که می‌توانی با آن فردایت را بسازی.

کلمات هفته ششم

شنبه: فاصله بین بودن و شدن

تفاوت بین اینکه چه کسی هستید و چه کسی می‌خواهید باشید در این است که شما چه می‌کنید.

یکشنبه: میل و ترس

برای موفقیت، میل شما به موفقیت باید بیشتر از ترس شما از شکست باشد.

دوشنبه: راز موفقیت

راز موفقیت این است که کار معمولی را به طور غیر معمول خوب انجام دهید.

سه شنبه: آرزوی موفقیت

من هرگز در مورد موفقیت آرزو نداشتم، من برای آن کار کردم.

چهارشنبه: غیر ممکن

هیچ چیز غیرممکن نیست. خود کلمه می‌گوید "من ممکن هستم" "I'm possible"!! "هیچ چیز غیرممکنی برای آنها که تلاش می‌کنند وجود ندارد.

پنجشنبه:

آنچه پشت سر شما و آنچه در مقابل شما نهفته است، در برابر آنچه در درون شما نهفته است، رنگ پریده است.

جمعه: مصمم و راضی

مصمم از خواب بیدار شوید، راضی به رختخواب بروید.

کلمات هفته هفتم

شنبه: ارزشمندترین لحظه

ارزشمندترین لحظات زندگی من زمان برنامه‌ریزی است.

یکشنبه: ماموریت اصلی انسان

ماموریت اصلی من شاد بودن و شاد کردن قلب دیگران است.

دو شنبه: عقل

کار عقل هدایت دل است تا لحظه عاشق شدن و پس از آن عقل در رکاب دل فراعقلی قرار می‌گیرد.

سه شنبه: روز

روز مظهر عقلانیت است.

چهارشنبه: شب

شب بر روی عقلانیت پرده استتار می‌کشد. خستگی عقل باعث می‌شود به شب پناه ببریم. شب مظهر راز و نیاز است. شب همان خاک است که باعث رویش بذر می‌شود.

پنج شنبه: ساعت

ساعتی دقیق‌تر از ساعت خدا نیست آن قدر دقیق است که در سایه‌اش همه چیز سر موقع اتفاق می‌افتد.

جمعه: تاریکی

تاریکی مجموعه ندانستن‌هاست.

کلمات هفته هشتم

شنبه: چهار نون نحس بشریت

با این ۴ نون نحس بشریت همواره مبارزه کن؛ نادانی، ناتوانی، نگرانی، نیازمندی.

یکشنبه: سه پ در جهان

پاکی، پلیدی، پوچی و تو در هر زمان می توانی بفهمی که در کدام پ داری پرسه می زنی. عمده کانون پاکی ها در شب و در نجوای شبانه است.

دوشنبه: رهایی از چهار دیوار عین رسیدن به وحدت

چهار دیوار علاقه، عناد، عقیده و عادت را بشکن.

سه شنبه: چهار صلح برای رسیدن به رهایی

صلح با خود، صلح با طبیعت، صلح با دیگران، صلح با خدا

چهار شنبه: سیگنال های صوتی

یاد بگیرد خود را از شر سر و صداهای زندگی خلاص کنی، به دامان طبیعت بروی، دمی ساکت باشی و به سادگی گوش دهید این اصوات شفافبخش ترین و معنوی ترین سیگنال های صوتی است که می شناسم.

پنج شنبه: تمدن آسیب پذیر

هر چه از طبیعت دور تر شویم آسیب پذیرتر خواهیم شد؛ اگر باور نمی کنید همچنان خود را در امواج فضای مجازی غرق کنید.

جمعه: سوال مهم

موقع انجام هر کاری از خود بپرس آیا بعدا پشیمان خواهیم شد یا نه؟

کاربرگ ماه دوم

با اندیشیدن در تک تک کلمات و جملات کتاب به این سوال پاسخ دهید
چگونه در یک جهان کوتاه مدت یک متفکر بلندمدت شویم و این تفکر را در
گفتار و رفتار خود بروز دهیم؟

کلمات هفته نهم

شنبه: خوشبختی

خوشبختی از دوست داشتن می‌آید، نه از دوست داشته شدن. این ناشی از تعهد، مسئولیت، نظم و کار سخت است، نه از شناختی که گاهی اوقات به دست می‌آورد.

یکشنبه: یک شعار درونی قبل از ورود به صحنه عمل

خوشحالم که اینجا هستم و آنچه را که می‌دانم می‌دانم.

دوشنبه: پول

پول مثل آب است هنگامی که در جریان است باعث طراوت و بهبود است و هنگامی که راکد است می‌کشد.

سه شنبه: بحث

بحث را کنار بگذار، یاد بگیر ابتدا گوش کنی؛ از امیدها و ترسها بپرسی و آنها را به امیدهای خودت ربط بدهی.

چهارشنبه: اعتماد به خود

بزرگ فکر کن به خودت اعتماد کن و آن را محقق کن. هرگز سرت را خم نکن. همیشه آن را بالا نگه دارید. دنیا را مستقیم در چشمان خود نگاه کنید.

پنج شنبه: رهایی از دو گروه

دو دسته از مردم وجود دارند که به شما می‌گویند نمی‌توانید در این دنیا تغییر ایجاد کنید: کسانی که از تلاش می‌ترسند و کسانی که می‌ترسند شما موفق شوید. پس خود را بشناسید و هر روز یک کاری انجام دهید که شما را می‌ترساند.

جمعه: هنر

مصرف‌کننده هنر باشید و از آن لذت ببرید؛ یک نقاشی کودکانه نیز دنیایی در خود دارد.

کلمات هفته دهم

شنبه: طبیعت

آنچه رفتن به طبیعت برای من انجام می‌دهد، دیدگاه من را گسترش می‌دهد. جایی در افق که آبی آب شروع به هماهنگی با آبی آسمان می‌کند. جایی که دیگر شبیه درخت نیست، بلکه فقط یک جنگل است. فرصت‌های جدیدی برای حل مشکلات سخت در گفتگوهای من با خودم نمایان می‌شود.

یکشنبه: تغییر

تغییر نحوه غذا خوردن ما دنیا را تغییر نمی‌دهد، اما ممکن است شروع به تغییر ما کند و سپس می‌توانیم بخشی از تغییر جهان باشیم.

دوشنبه: مهربانی

سه چیز در زندگی انسان مهم است. اولی مهربان بودن، دومی مهربان بودن و سومی مهربانی. "وقتی با یک تصمیم در برابر یک انسان دیگر (با حتی حیوانات) دست و پنجه نرم می‌کنم، از خودم می‌پرسم، "کار مهربانانه چیست؟"

سه شنبه: قدردانی

قدردانی کلید خوشبختی است. قدردانی باعث رهایی از حسادت می‌شود. قدردانی باعث بردباری و قناعت می‌شود.

چهارشنبه: قناعت

قناعت یعنی با آنچه که داری خوش باشی.

پنج شنبه: رازداری

رازداری را از پروردگارت بیاموز.

جمعه: بهره‌وری

برای افزایش بهره‌وری، روز خود را زود شروع کنید و آن قورباغه را بخورید! هر چه زمان بیشتری را برای نشستن، فکر کردن و برنامه‌ریزی صرف کنید، سازماندهی بهتری در تمام زمینه‌های زندگی خود خواهید داشت.

کلمات هفته یازدهم

شنبه: فروتنی

وقتی اوضاع بد می‌شود، نعمت‌های خود را بشمار. وقتی همه چیز خوب پیش می‌رود، فروتن باش و مغرور نشو.

یکشنبه: تمرکز

وقتی روی چیزهایی که ندارید تمرکز می‌کنید، چیزهایی را که دارید از دست می‌دهید. وقتی روی چیزهایی که دارید تمرکز می‌کنید، چیزهایی را که ندارید به دست می‌آورید.

دوشنبه: احساسات منفی

احساسات منفی اکسیژنی را که برای تنفس نیاز دارید، از بین می‌برند.

سه شنبه: رهایی از استرس

مهم است که به یاد داشته باشید استرس‌ها و نگرانی‌های خود را رها کنید. مهم نیست در طول روز چه اتفاقی می‌افتد، تا آنجا که می‌توانید در اوایل عصر، تمام بارهای خود را زمین بگذارید. آنها را در طول شب و روز بعد با خود حمل نکنید.

چهارشنبه: صبر

صبر به معنای انتظار نیست، بلکه توانایی حفظ نگرش مثبت در حالی است که برای چیزی که به آن اعتقاد دارید سخت کار می‌کنید.

پنج شنبه: چرا

بارها و بارها به خود یادآوری کنید که چرا. با دلایل قوی، شما قادر خواهید بود آنچه را که لازم است در هر زمان و در هر شرایطی انجام دهید. کسی که چرایی برای زندگی کردن دارد، می‌تواند تقریباً هر چیزی را تحمل کند. برای من "چرا" این است که سهم خود را در جلوگیری از تغییرات فاجعه بار آب و هوا انجام دهم تا نسل آینده بتوانند همچنان از سیاره زیبایمان در وضعیتی نسبتاً بدون تغییر لذت ببرند. هر وقت احساس ناراحتی یا بی‌انگیزگی می‌کنم به آن فکر می‌کنم، و این واقعا روحیه‌ام را تقویت می‌کند که بدانم چیزی بزرگتر از من وجود دارد که به آن اعتقاد دارم.

جمعه: کار درست

کار خود را با اشتیاق و صداقت انجام دهید حتی اگر مردم متوجه شما نشوند. ما کاری را که انجام می‌دهیم انجام نمی‌دهیم برای تشویق، بلکه به این دلیل انجام می‌دهیم که می‌دانیم درست است. آنچه را که درست است انجام دهید، نه کاری را که در حال حاضر آسان‌تر است.

کلمات هفته دوازدهم

شنبه: عدم شکایت

اگر در طرف دیگر چمن سبزتر به نظر می‌رسد... خیره شدن را متوقف کنید. دست از مقایسه بردارید دست از شکایت بردارید و شروع به آبیاری علف‌هایی که روی آن ایستاده‌اید، کنید.

یکشنبه: عدم نگرانی

چالش شما هر چه باشد، نگرانی در مورد آن کمکی نخواهد کرد. یا کاری برای رفع آن انجام دهید یا کاری برای رها کردن آن انجام دهید.

دو شنبه: آگاهی

آگاهی فقط توجه به آنچه در اطراف شما می‌گذرد نیست، بلکه آنچه در درون شما می‌گذرد نیز هست. چشمان خود را باز نگه دارید و ذهن‌تان را دریابید.

سه شنبه: صدای واقعی

فقط به بلندترین صدا گوش ندهید، به واقعی‌ترین گوش کن.

چهارشنبه: همنشین

اجازه ندهید کسی که کاری انجام نداده است به شما بگوید چگونه کارتان را انجام دهید. اجازه ندهید ذهن‌های کوچک شما را متقاعد کنند که رویاهای شما خیلی بزرگ هستند.

پنج شنبه: نظرات و انتظارات مردم

شما نمی‌توانید ایده‌های موفقیت و خوشبختی خود را بر اساس نظرات و انتظارات دیگران قرار دهید.

جمعه: شروع دوباره

در حال حاضر همه چیز از اول شروع می‌شود. احتمالات پیش‌رو بی‌پایان هستند. آنقدر قوی باشید که رها کنید، آنقدر عاقل باشید که به جلو بروید، آنقدر کوشا باشید که سخت کار کنید و آنقدر صبور باشید که منتظر چیزی باشید که می‌خواهید.

کاربرگ ماه سوم

سه حقیقت بزرگ که در طول سال‌های زندگی‌تان آموخته‌اید را با مشخص کردن کلیدواژه بنویسید و با دیگران به اشتراک بگذارید.

کدام نکته‌ای که تاکنون به آن اشاره شد امروز بیشتر در ذهن شما طنین انداز است و چرا؟

کلمات هفته سیزدهم

شنبه: تمایل به انجام کارهای سخت

تسلط بر یک مهارت جدید سخت است. ساختن یک کسب و کار سخت است. نوشتن کتاب سخت است. ازدواج سخته، فرزندپروری سخت است... اما همه شگفت‌انگیز هستند و ارزش هر ذره تلاشی را دارند که انجام دهید.

یکشنبه: بازی زندگی

هیچکس در بازی شطرنج یا بازی زندگی فقط با حرکت رو به جلو برنده نمی‌شود. گاهی اوقات باید به عقب حرکت کنید تا بتوانید آن را جابجا کنید.

دوشنبه: بزرگترین ناامیدی‌ها

بزرگترین ناامیدی‌ها در زندگی اغلب نتیجه انتظارات نابجاست. نکته کلیدی درک این نکته است که تعدیل انتظارات غیرواقع بینانه در مورد اینکه چیزی "باید" چگونه باشد، می‌تواند تا حد زیادی استرس و ناامیدی را کاهش دهد.

سه شنبه: شخصیت انسان

شخصیت ما اغلب در پستی و بلندی‌ها آشکار می‌شود. در قله‌های کوه فروتن باش، در دره‌ها قوی باش و در میانه وفادار باش. در روزهای سختی که احساس می‌کنید نمی‌توانید تحمل کنید، به خود یادآوری کنید که سابقه شما برای پشت سر گذاشتن روزهای سخت تا کنون ۱۰۰٪ بوده است.

چهارشنبه: نبرد روزانه

شما فقط می‌توانید در نبردهای امروز بجنگید و پیروز شوید. شما می‌توانید با تدبیر در نبردهای روزانه بجنگید. اگر در نبرد امروز، دیروز و فردا را اضافه کنید، زندگی به شدت دشوار و پیچیده می‌شود.

پنج شنبه: خوب نبودن اوضاع

خوب نبودن اوضاع همیشه طبیعی است. گاهی اوقات خوب نبودن تنها چیزی است که می‌توانیم در مغز خسته و قلب‌های دردمند خود ثبت کنیم. روزهای سخت شما هر چه باشد، گاهی اوقات در حال حاضر خوب نیست و این درک، بیش از حد خوب است.

جمعه: حساسیت

حساسیت می‌تواند یک قدرت فوق‌العاده باشد. هرگز خجالت نکشید و اجازه دهید احساسات، لبخندها و اشک‌های شما نوری در این دنیا بتاباند.

کلمات هفته چهاردهم

شنبه: تنهایی

گاهی اوقات لحظاتی که احساس تنهایی می‌کنید، لحظاتی هستند که ممکن است بیشتر از همه به تنهایی نیاز داشته باشید. این یکی از بی‌رحمانه‌ترین کنایه‌های زندگی است. ما به تنهایی نیاز داریم، زیرا وقتی تنها هستیم از تعهدات جدا شده‌ایم، و می‌توانیم افکار خود را بشنویم و احساس کنیم که شهودمان به ما چه می‌گوید و تنها چیزی که باقی می‌ماند ضربان قلب شماست. بنابراین بهتر است صدای آن را یاد بگیرید، در غیر این صورت هرگز نخواهید فهمید که چه چیزی به شما می‌گوید.

یکشنبه: رهایی از شلوغی

بیشتر اوقات برای شادتر بودن به چیزهای بیشتری نیاز ندارید به کمتر نیاز دارید. وقتی چیزها در زندگی شما جمع نمی‌شوند، شروع به کم کردن کنید. زندگی زمانی بسیار ساده‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌شود که شلوغی‌های عاطفی و فیزیکی، که آن را به‌طور غیرضروری پیچیده‌تر می‌کند، حذف کنید.

دوشنبه: دوست خوب

با افراد خوب وقت بگذرانید. روابط باید به شما کمک کند، نه اینکه به شما آسیب برساند. اطراف خود را با افرادی احاطه کنید که منعکس‌کننده شخصی هستند که می‌خواهید باشید. زندگی خیلی کوتاه‌تر از آن است که بتوانید با افرادی که خوشبختی را از شما می‌گیرند، وقت بگذرانید.

سه‌شنبه: تلخی زندگی

تلخی‌ها و از دست دادن‌هاست که ما را قوی‌تر می‌کند و در نهایت ما را به سمت فرصت‌های آینده سوق می‌دهد، این فرصت‌ها را در آغوش بگیرید. وارد موقعیت‌های جدید شوید، برای یادگیری آماده باشید، برای یک چالش آماده باشید.

چهارشنبه: موفقیت دیگران

به خودت قول بده به همان اندازه مشتاق موفقیت دیگران باشی که از موفقیت خودت خوشحال می‌شوی.

پنجشنبه: لبخند

برای ایجاد چهره‌ای شاد به هر موجود زنده‌ای که می‌بینی، لبخند بزن.

جمعه: عیوب خود

برای رفع عیوب خود زمان زیادی بگذارید و بدان برای انتقاد از دیگران وقت ندارید.

کلمات هفته پانزدهم

شنبه: کارآمد و مولد

تفاوت زیادی بین مشغول بودن و مولد بودن وجود دارد. حرکت و پیشرفت را با هم اشتباه نگیرید. اسب گهواره‌ای هم به حرکت خود ادامه می‌دهد اما هرگز پیشرفت نمی‌کند.

یکشنبه: فعالیت معنادار

هر روز زمانی را به فعالیت‌های معنادار اختصاص دهید. کاری که هر روز انجام می‌دهید مهم است، اما اینکه چرایی کاری که انجام می‌دهید اهمیت بیشتری دارد. بنابراین از انجام کارهایی که قادر به انجام آن هستید دست بردارید. بفهمید که برای انجام چه کاری ساخته شده‌اید و سپس کارهای بیشتری را انجام دهید. اگر فقط پانزده دقیقه در روز فرصت دارید، مشکلی نیست این پانزده دقیقه را معنادار کنید.

دوشنبه: عشق و ترس

اجازه دهید عشقتان بر ترستان غلبه کند. تنها دو انرژی در هسته تجربه انسان وجود دارد: عشق و ترس. ترس آنچه را که می‌خواهید از شما دور می‌کند و عشق آن را به درون می‌کشد.

سه شنبه: مقایسه

شروع کن به مقایسه خودت با خودت و نه هیچکس دیگر. فراموش کنید که دیگران چه دارند و کجا هستند. شما با کفش آنها راه نمی‌روید، و اگر مدام خود را با آنها مقایسه کنید، هرگز به راحتی با کفش خود راه نخواهید رفت. برای اهداف خود چه کاری باید انجام دهید؟ انجام دهید! اگر هدفمند باشید، حواس‌تان به مقایسه پرت نمی‌شود.

چهارشنبه: بخشش

بخشید تا در نهایت چیزی بهتر از آنچه تصور می‌کردید، به دست آورید. اینکه می‌توانی بذری بکاری، ذره‌ای از دانش را با دیگران در میان بگذاری، به کسی لبخند بزنی و به او امید بدهی، گواه این است که سخاوت در پشت صحنه معجزه می‌کند.

پنجشنبه: کنترل

فقط روی چیزهایی که می‌توانید کنترل کنید تمرکز کنید.

جمعه: ادامه دادن

شروع به ورق زدن صفحاتی کنید که باید ورق بزنید. هیچ کتابی فقط یک فصل نیست. هیچ فصلی تمام داستان را بیان نمی‌کند. هیچ اشتباهی ما را تعریف نمی‌کند. به ورق زدن صفحات زندگی خود ادامه دهید.

کلمات هفته شانزدهم

شنبه: ابراز دوست داشتن

اگر امروز کسی را دوست دارید، به او بگویید. اگر امروز قدر کسی را می‌دانید، به او بگویید. شاید فردایی نباشد امروز روز ابراز عشق و تحسین است.

یکشنبه: هدیه

وقتی کسی یا چیزی را از دست می‌دهید، آن را به عنوان یک از دست دادن در نظر نگیرید، بلکه به عنوان هدیه‌ای است که بار شما را سبک می‌کند تا بهتر بتوانید مسیری را که برای شما در نظر گرفته شده است طی کنید.

دوشنبه: نگرش

بدانید که بخش بزرگی از بدبختی یا ناراحتی شما از این نقطه به بعد نه با شرایط شما، بلکه توسط نگرش شما تعیین می‌شود.

سه شنبه: خدمت

این یکی از پارادوکس‌های بزرگ زندگی است: وقتی به دیگران خدمت می‌کنیم، در نهایت به همان اندازه سود می‌بریم.

چهارشنبه: ثروت

به خود یادآوری کنید که ثروتمندترین انسان کسی نیست که بیشتر دارد، بلکه کسی است که نیاز کمتری دارد. ثروت یک طرز فکر است. امروز کمتر بخواهید و بیشتر قدردان باشید.

پنج شنبه: آرامش

آرامش در واقع یک ابرقدرت است.

جمعه: بزرگترین مانع

بزرگترین و پیچیده‌ترین مانعی که همیشه باید بر آن غلبه کنید، ذهن شماست.

کاربرگ ماه چهارم

اولین نگرشی که قبل از آمدن سال نو باید رها کنید چیست؟
آخرین باری که با حواس پرتی صفر و تمرکز ۱۰۰٪ روی چیزی نشستید،
چه زمانی بود؟
آخرین باری که ورزش کردید و به معنای واقعی کلمه تمام تلاشی که می
توانستید برای آن انجام دهید چه زمانی بود؟
آخرین باری که واقعاً تلاش کردید - واقعاً تلاش کردید - چه زمانی بوده
است؟

کلمات هفته هفدهم

شنبه: رشد

دانستن رشد نیست؛ رشد زمانی اتفاق می‌افتد که آنچه می‌دانید در عمل نحوه زندگی روزانه شما را تغییر دهد.

یک شنبه: تصمیم درست

زمانی خواهید دانست که تصمیمات درستی گرفته‌اید و مسیر درست را دنبال کرده‌اید که آرامش واقعی در قلب شما وجود داشته باشد.

دوشنبه: هوش و ارزش تو

هیچ چیز ارزش جنگیدن طولانی مدت ندارد. اصلاً دعوا نکنید. هوش یا ارزش خود را با تعداد استدلال‌هایی که برنده شده‌اید تعریف نکنید، بلکه با تعداد دفعاتی که در سکوت به خود گفته‌اید، "این مزخرفات ارزشش را ندارد! تعریف کنید".

سه شنبه: زیبایی

زیبایی تقریباً هیچ ربطی به ظاهر ندارد. زیبایی این است که شما به عنوان یک شخص چه کسی هستید، چگونه دیگران را نسبت به خودشان احساس می‌کنید و مهم‌تر از همه، احساس شما نسبت به خودتان چیست.

چهارشنبه: بهترین خود

همه سخت‌ترین و سردترین افرادی که ملاقات می‌کنید زمانی یک نوزاد نرم بودند و این تراژدی زندگی است. پس وقتی مردم بی‌ادب هستند، مهربان باش، حواست باشد، بهترین خودت باش. به اطرافیان‌تان استراحتی بدهید که امیدوارید دنیا در «روز بد» خودتان به شما بدهد و هرگز و هرگز پشیمان نخواهید شد.

پنج شنبه: کشف ناشناخته‌ها با عدم اجازه

عشق‌ها، استعدادها، علایق‌تان را پیدا کنید و آنها را در آغوش بگیرید. پشت تصمیمات دیگران پنهان نشوید. اجازه ندهید دیگران به شما بگویند که چه می‌خواهید یا چه توانایی دارید. ناشناخته‌ها را کاوش کنید! گر می‌خواهید به عظمت دست یابید، از کسی اجازه نخواهید.

جمعه: بهبود استدلال

صدای خود را بلند نکنید، استدلال خود را بهبود بخشید.

کلمات هفته هجدهم

شنبه: به دنبال معنا

اگر قرار است زندگی شما تا ۴۰ سال بعد (یا حتی ۱۰ سال بعد) برای شما معنی داشته باشد، باید تا آن زمان هر روز فعالانه و پرشور زندگی کنید. شما باید عمیقاً خود را درگیر فعالیت‌هایی کنید که شما را به حرکت در می‌آورد.

یکشنبه: فعال و پرشور

در زندگی خود یک تماشاگر نباشید. در این دنیا، در این روز و هر روز پس از آن به عنوان یک شرکت‌کننده فعال و پرشور زندگی کنید.

دوشنبه: انعطاف‌پذیری

در نهایت بهترین کاری که می‌توان در هنگام بارندگی انجام داد این است که اجازه دهیم باران ببارد.

سه‌شنبه: توصیه

به سخت‌ترین چالشی که در حال حاضر با آن روبرو هستید فکر کنید. تصور کنید که این شما نیستید، بلکه یک دوست صمیمی با این چالش روبرو است. چه توصیه‌ای به او می‌کنید؟ اگر می‌توانستید عقب‌نشینی کنید و به جای اینکه سوژه باشید، به عنوان یک ناظر عینی به موقعیت خود نگاه کنید، آیا جور دیگری به آن نگاه می‌کردید؟

چهارشنبه: زمان تراژدی

شما نمی‌توانید همه چیز را در زندگی انتخاب کنید. شما فقط می‌توانید انتخاب کنید که در مورد آن چه کاری انجام دهید.

پنج‌شنبه: خودمراقبتی

از سرزنش خود برای هر چیزی که نیستید دست بردارید. مهربانی با خود در افکار، گفتار و اعمال به اندازه مهربانی با دیگران مهم است. این ادب را به خود گسترش دهید. خودتان را دوست داشته باشید خود واقعی‌تان را.

جمعه: عدم حسرت و پشیمانی

وقتی در حسرت زندگی‌ای که فکر می‌کنید باید می‌داشتید گیر می‌کنید، در نهایت زیبایی چیزی را که دارید از دست می‌دهید. در ابتدا به نظر نمی‌رسد که همه قطعات پازل زندگی با هم هماهنگ باشند، اما به مرور زمان متوجه خواهید شد که آنها کاملاً هماهنگ هستند.

کلمات هفته نوزدهم

شنبه: منحصر به فرد و یگانه

حقیقت این است که هیچ مسیر درستی در زندگی وجود ندارد. مسیری که برای شخص دیگری مناسب است، لزوماً مسیری مناسب برای شما نخواهد بود و این اشکالی ندارد. سفر شما درست یا غلط، یا خوب یا بد نیست؛ فقط متفاوت است. قرار نیست زندگی شما دقیقاً شبیه زندگی دیگران باشد زیرا شما دقیقاً شبیه دیگران نیستید. شما فردی هستید که برای خودتان مجموعه‌ای منحصر به فرد از اهداف، موانع، رویاها و نیازها دارید.

یک شنبه: قضاوت مردم

اجازه ندهید قضاوت‌های غریبه‌ها شما را کنترل کند. مردم نام شما را می‌دانند، نه داستان شما را.

دوشنبه: گام نهادن در راه

راه‌ها با راه رفتن ساخته می‌شوند نه انتظار. این را به خاطر داشته باش! تنبل بودن و منتظر ماندن آسان است. هدر دادن یک روز دیگر آسان است. اما شما باید برعکس عمل کنید!

سه شنبه: مکث روزانه

زندگی یعنی حضور، تماشا کردن، گوش دادن و کار کردن بدون ساعت و بدون پیش‌بینی نتایج در هر لحظه. لحظه‌ای مکث کن و غروب آفتاب را ببین.

چهارشنبه: اشتباهات زندگی

نگران اشتباهاتی که مرتکب شده‌اید نباشید. به خودتان استراحت بدهید تسلیم نشوید چیزهای بزرگ زمان می‌برند و شما در حال رسیدن به آن هستید. بگذارید اشتباهات شما انگیزه شما باشد، نه بهانه شما.

پنج شنبه: آزادی در دوست داشتن

یکی از آزادانه‌ترین چیزهایی که در زندگی یاد می‌گیریم این است که مجبور نیستیم همه را دوست داشته باشیم، و همه مجبور نیستند ما را دوست داشته باشند.

جمعه: ذهن باز

قبل از اینکه دهان خود را باز کنید ذهن خود را باز کنید. از چیزی که نمی‌دانی متنفر نباش. ذهن مانند چتر نجات است. وقتی بسته است کار نمی‌کند.

کلمات هفته بیستم

شنبه: اشتباهات و سهل انگاری دیگران

امروز در برابر اشتباهات و سهل انگاری های مردم مدارا کنید. گاهی افراد خوب انتخاب های بدی می کنند. این بدان معنا نیست که آنها بد هستند؛ آنها انسان هستند.

یکشنبه: بخشیدن دیگران

شما به خاطر ضعیف بودن تنان مردم را نمی بخشید. شما آنها را می بخشید زیرا به اندازه کافی قوی هستید که بدانید مردم اشتباه می کنند.

دوشنبه: راضی کردن همه

من کلید موفقیت را نمی دانم، اما کلید شکست تلاش برای راضی نگه داشتن همه است.

سه شنبه: راهبر رویا پرداز

برای به دست آوردن چیزهای شگفت انگیز، نه تنها باید عمل کنید، بلکه باید رویا پردازی کنید، نه تنها باید برنامه ریزی کنید، بلکه باید باور کنید. رویا پرداز، مؤمن و متفکری شجاع و شاداب باشید. یک محرک مثبت، یک انجام دهنده مولد، و یک راهبر باشید که سرش را در ابرها و پاهایش را روی زمین نگه می دارد.

چهارشنبه: گذر زمان

روزهای باشکوه زندگی مثل تولد، فارغ التحصیلی، عروسی و ... با تمام شادی شان گذشتند. یاد بگیریم شادی پایدار را در لحظه لحظه زندگیمان وارد کنید.

پنجشنبه: عدم نفرت

وقتی تصمیم می گیرید از کسی متنفر باشید، به طور خودکار شروع به کندن دو قبر می کنید: یکی برای دشمنان و دیگری برای خودتان.

جمعه: کنترل رابطه با افراد سمی

اگر مجبور به زندگی یا کار با یک فرد سمی هستید، مطمئن شوید که زمان کافی برای استراحت و بهبودی در تنهایی خود دارید.

کاربرگ ماه پنجم

تجربیات شما با اعضای سمی خانواده چیست؟

برای مقابله با رفتار سمی آنها چه کرده‌اید؟

کلمات هفته بیست و یکم

شنبه: دادن و دریافت کردن

آنچه را که می‌خواهید دریافت کنید، بدهید. زمانی بهترین نتیجه را از اکثر افراد و موقعیت‌ها می‌گیرید که بهترین‌ها را از خود ارائه دهید. شروع به تمرین قانون طلایی کنید. اگر عشق می‌خواهی عشق بده. اگر دوست می‌خواهید، صمیمی باشید. اگر پول می‌خواهید، ارزش بدهید. واقعا می‌تواند به همین سادگی باشد.

یک شنبه: صداقت

صداقت جوهر هر موفقیتی است. وقتی قوانین صداقت را زیر پا می‌گذارید، عوارض جدی را وارد زندگی خود می‌کنید.

دوشنبه: پاکسازی

فضای خود را سازماندهی کنید. شروع به پاکسازی آشغال‌ها کنید. از چیزهایی که استفاده نمی‌کنید خلاص شوید و سپس آنچه را که باقی مانده است سازماندهی کنید. سازماندهی مناطق زندگی و کار شما بسیار مهم است. اگر فضای به هم ریخته‌ای دارید، می‌تواند موجب حواس‌پرتی و استرس‌زا باشد. یک فضای روشن مانند یک بوم خالی است برای ایجاد هر چیز عالی.

سه شنبه: رهایی از سوء تفاهم

از بسیاری از بزرگترین سوء تفاهمات در زندگی می‌توان جلوگیری کرد؛ اگر به سادگی وقت بگذاریم و بپرسیم "این مطلب چه معنای دیگری می‌تواند داشته باشد؟".

چهارشنبه: متخصص

یک متخصص کسی نیست که همیشه همه پاسخ‌های درست را داشته باشد؛ بلکه او کسی است که سوالات درست را به طور مداوم می‌پرسد.

پنج شنبه: شجاعت

شجاعت زمانی اتفاق نمی‌افتد که همه پاسخ‌ها را داشته باشید بلکه زمانی اتفاق می‌افتد که آماده رویارویی با سؤالاتی هستید که برای مدت طولانی از آنها دوری می‌کردید. اگرچه زندگی همیشه مملو از سوالات بی‌پاسخ خواهد بود، این شجاعت جستجوی پاسخ است که مهم است و این چیزی است که به زندگی معنا می‌بخشد.

جمعه: بهره‌گیری از سوالات

اجازه دهید سوالات شما را راهنمایی کنند و سپس از آنچه یاد می‌گیرید برای ایجاد تفاوت استفاده کنید.

کلمات هفته بیست و دوم

شنبه: بر خورد با دشواری‌ها

هر موقعیت دشوار زندگی می‌تواند بهانه‌ای برای ناامیدی یا فرصتی برای رشد باشد، بسته به اینکه با آن چه کاری انجام دهید.

یکشنبه: آرامش

آرامش به معنای فرار گرفتن در مکانی نیست که در آن سروصدا، مشکل یا واقعیت‌های سختی وجود نداشته باشد، بلکه به این معناست که در میان همه آن چیزها باشی در حالی که در ذهن خود آرام و در قلب خود قوی باشی.

دوشنبه: سرمایه‌گذاری انرژی

ده سال بعد واقعاً مهم نیست که امروز چه کفشی می‌پوشید، موهایتان چگونه به نظر می‌رسید، یا چه مارک لباسی می‌پوشیدید. آنچه مهم است این است که در این ده سال چگونه زندگی کرده‌اید، چگونه دوست داشته‌اید، و در این راه چه چیزی یاد گرفته‌اید.

سه شنبه: شنیدن موثر

وقتی فقط چیزی را می‌شنوید که می‌خواهید بشنوید، واقعاً گوش نمی‌دهید. به آنچه که نمی‌خواهید بشنوید نیز گوش دهید. این موجب رشد شما است.

چهارشنبه: غفلت از خود

غفلت از خود بسیار رایج است. این را درک کنید! نیازهای شما مهم است آنها را نادیده نگیرید. گاهی اوقات باید آنچه را که برای خود و زندگی‌تان بهترین است، انجام دهید، نه فقط کاری را که برای دیگران بهترین است.

پنج شنبه: عادت

عادت‌های جدید و خوب یک شبه شکل نمی‌گیرند. تقریباً ۶۶ روز طول می‌کشد تا یک عادت شکل بگیرد. بنابراین برای نه هفته آینده، به جنبه روشن زندگی خود نگاه کنید و مغز خود را دوباره سیم‌کشی کنید. سپس همین اصل را در سایر زمینه‌های زندگی خود به کار ببرید.

جمعه: قدرت ذهن

قدرت ذهنی فوق‌العاده مهم است ولی به راحتی نادیده گرفته می‌شود. به محیط‌هایی بروید که ذهن شما را گسترش می‌دهند. وقت خود را با افرادی بگذرانید که واقعاً الهام‌بخش شما هستند. خواندن کتاب‌ها؛ فرا گرفتن فراموش نکن. بهتر شو زندگی شما انتخاب شماست.

کلمات هفته بیست و سوم

شنبه: شاگرد و دانشجو

وقتی واقعا توجه کنید، همه و همه چیز معلم شما هستند. برای مشاهده و گوش دادن وقت بگذارید. برای یادگیری چیزهای جدید وقت بگذارید.

یکشنبه: مدیریت افکار

یاد بگیرید که افکارتان را مدیریت کنید، قبل از اینکه افکارتان شما را مدیریت کنند.

دوشنبه: تایید خود

شما اغلب به دنبال تایید از منابع اشتباه هستید. شما هرگز ارزش خود را در یک انسان دیگر نخواهید یافت بلکه آن را در خود خواهید یافت و آنگاه کسانی را که ارزش انرژي شما را دارند جذب خواهید کرد. پس منتظر نمانید تا دیگران به شما بگویند چقدر تاثیرگذار هستید. خود را تحت تاثیر قرار دهید.

سه شنبه: محبوبیت یا گمنامی

محبوبیت چیز بی‌ربطی است. محبوبیت را فراموش کنید فقط کار خود را با اشتیاق، فروتنی و صداقت انجام دهید. کمتر تحت تاثیر پول، عنوان، مدارک تحصیلی و ظاهر باشید. بیشتر تحت تاثیر سخاوت، صداقت، فروتنی و مهربانی قرار بگیرید.

چهارشنبه: حذف توقعات و انتظارات

اگر انتظار داشته باشید که مردم همیشه برای شما همان کاری را انجام دهند که شما برای آنها انجام می‌دهید، در نهایت دل شکسته خواهید شد. همه مثل شما قلب ندارند.

پنجشنبه: انسان

هر فردی که ملاقات می‌کنید از چیزی می‌ترسد، چیزی را دوست دارد و چیزی را از دست داده است. این را بدان. به او احترام بگذار و بیشتر مهربان باشید.

جمعه: عدم قطعیت زندگی

زندگی چیزهایی را از شما خواهد گرفت و به تدریج و پیوسته چیزهایی را به شما خواهد داد. خنده‌دار است که چگونه از چیزی که زمانی فکر می‌کردیم نمی‌توانیم بدون آن زندگی کنیم، پیشی می‌گیریم و سپس عاشق چیزی می‌شویم که حتی نمی‌دانستیم می‌خواهیم. تمام تلاش خود را برای پذیرش عدم قطعیت‌های زندگی انجام دهید.

کلمات هفته بیست و چهارم

شنبه: ارتباطات موثر

مشکلات از زمانی شروع شد که ... مکالمات تبدیل به پیامک شد، احساسات سرکوب شد، ارتباط تبدیل به یک بازی شد، کلمه "عشق" از متن خارج شد، اعتماد از بین رفت، با کاهش صداقت، ناامنی‌ها تبدیل به روشی برای زندگی شد، حسادت تبدیل به یک عادت شد. احساس طبیعی داشته باشید، با این مسائل روبرو شوید، مشکلات را برطرف کنید، ارتباط برقرار کنید، قدردانی کنید، ببخشید و افرادی را در زندگی خود که لایق آن هستند دوست بدارید.

یکشنبه: گفتار روشن

صحبت کردن و کشف حقیقت بهتر از ادامه دادن و به جایی نرسیدن است. منظورت را بگو و آنچه را که می‌گویی معنا کن. انتظار نداشته باشید افراد مهم زندگی شما ذهن شما را بخوانند و با سر و قلب آنها بازی‌های احمقانه انجام ندهید.

دوشنبه: ارتباط صادقانه

بدون دفاع گوش کن و بدون توهین صحبت کن. بنابراین صادق باشید، متعهد باشید، در مورد انتظارات خود شفاف باشید و همیشه ارتباط برقرار کنید.

سه شنبه: اعمال محبت‌آمیز

اعمال محبت‌آمیز به طور مداوم کلمات محبت‌آمیز را تقویت می‌کند.

چهارشنبه: بهترین خود

وقتی با یک فرد خاص، بهترین دوست یا شریک زندگی ارتباط برقرار می‌کنید، این شخص به شما کمک می‌کند بهترین‌های خود را پیدا کنید. به این ترتیب، هیچ یک از شما در واقع بهترین‌ها را در یکدیگر ملاقات نمی‌کنید. هر دوی شما با گذراندن زمان با هم و پرورش و رشد یکدیگر به بهترین خود تبدیل می‌شوید.

پنج‌شنبه: زندگی مشترک

زندگی مشترک فقط دادن یا گرفتن پند، نصیحت یا هدایای مادی نیست؛ زندگی مشترک یعنی سهیم شدن در شادی و درد یکدیگر و روزهای خوب و بد را با هم تجربه کردن و با هم یادگرفتن.

جمعه: رفع مشکل

اجازه ندهید افراد خارجی روابط شما را اداره کنند. اگر با کسی مشکلی دارید، آن را با خود او حل کنید و نه هیچ کس دیگر.

کاربرگ ماه پنجم

کدام نکته در حال حاضر بیشتر برای شما طنین انداز است؟
یادآوری روزانه آن چگونه ممکن است زندگی شما را تغییر دهد؟

کلمات هفته بیست و پنجم

شنبه: کینه و عذرخواهی

اجازه ندهید دیگران در ذهن شما کینه‌ها را جا بگذارند. به یاد داشته باشید، اولین کسی که عذرخواهی می‌کند شجاع‌ترین، اولین کسی که می‌بخشد قوی‌ترین و اولین کسی که جلو می‌رود خوشحال‌ترین است همیشه.

یکشنبه: عشق

مردن بهتر از زندگی بدون عشق است. عشق تنها انرژی حقیقی زندگی است. بدان کسی که کمتر عشق می‌ورزد، کمتر بخشیده خواهد شد. کاری که براساس عشق انجام شود، نیازی به جایزه و انعام ندارد. مهربانی بخش فعال و عملی عشق است، آنجا که عشق پا به میدان عمل می‌گذارد.

دوشنبه: پرهیزگاری

در دنیا فقط یک چیز مهم‌تر و با ارزش‌تر از شادی است و آن پرهیزگاری است.

سه شنبه: خودپایی روح

خودپایی به سادگی رفتن به چشمه آب گرم در یک روز زیبا نیست. ماسک خاک رس یا برش‌های خیار روی صورت نمی‌تواند سلامت درونتان را در شرایطی بازگرداند که بیش از ۵۰ ساعت در هفته کار می‌کنید و به میلیون‌ها موضوع دیگر نیز می‌پردازید.

چهارشنبه: افتادن و برخاستن

اگر هفت بار افتادید، برای هشتمین بار به پا خیزید.

پنج شنبه: درد و رنج

درد اجتناب‌ناپذیر است ولی رنج کشیدن به انتخاب شما بستگی دارد.

جمعه: نیکی

برای کسی کار خوبی انجام دهید و درباره‌اش با کسی حرف نزنید.

کلمات هفته بیست و ششم

شنبه: معجزه

معجزه یعنی تغییر ادراک از ترس به عشق.

یکشنبه: داستان و عبرت

بسیاری از داستان‌ها بازگو می‌شوند تا شما نکته‌های اخلاقی و آموزنده نهفته را در آن‌ها بیاموزید.

دوشنبه: تطبیق با دنیای مدرن

اختراعات مدرن چرخ نخریسی را از گردونه خارج کرده است و همین قانون سبب این است که زن امروز با مادر بزرگش تفاوت داشته باشد.

سه شنبه: زمان

زمان خیاطی است که تخصص او در تغییرات است.

چهارشنبه: شروع و تمام

شما می‌دانید که شروع کردن سرگرم‌کننده است، با این حال آینده به کسانی تعلق دارد که کارها و اهدافشان را به اتمام می‌رسانند.

پنج شنبه: مجهز و آماده

وقتی اوضاع بد است، ما اغلب فراموش می‌کنیم که دوباره خوب می‌شود. به علاوه وقتی اوضاع خوب است، فراموش می‌کنیم که دوباره بد می‌شود. شما باید برای هر دو نوع شرایط آماده باشید، زیرا دیر یا زود با هر دو تایی آن‌ها مواجه خواهید شد.

جمعه: نه گفتن

خودتان را به نه گفتن عادت دهید؛ حتی نه گفتن به بهترین ایده‌هایتان. از قدرت نه گفتن برای مشخص کردن اولویت‌بندی‌هایتان استفاده کنید. به ندرت از نه گفتن پشیمان می‌شوید اما در بیشتر موارد، دیر یا زود از بله گفتن پشیمان خواهید شد. مردم از نه گفتن می‌پرهیزند چون مخالفت با دیگران، احساس راحتی را از آن‌ها می‌گیرد. اما بله گفتن بدتر از نه گفتن است و سبب می‌شود مسائل را کش دهید.

کلمات هفته بیست و هفتم

شنبه: قانون تصمیم‌گیری (ده دقیقه ده ماه ده سال: شیوه‌ای جدید برای تصمیم‌گیری درست)

۱۰-۱۰-۱۰ به عنوان شیوه‌ای در تصمیم‌گیری است، وقتی فرد بر سر دوراهی قرار می‌گیرد در شروع از خود می‌پرسد که تاثیر تصمیم من در ۱۰ دقیقه چه خواهد بود؟ در ۱۰ ماه چطور؟ در ۱۰ سال چطور؟

یکشنبه: آزادی ناشی از پذیرش

راز خوشبختی و آرامش این است که اجازه دهید هر موقعیتی به جای آن چیزی که فکر می‌کنید باید باشد، همان چیزی باشد که هست، و سپس بهترین استفاده را از آن بکنید.

دوشنبه: شاهد

شاهد باش نه قاضی به شهود خود گوش دهید.

سه شنبه: ساختن زندگی

بقیه عمر خود را به بهترین شکل زندگی خود تبدیل کنید. زندگی‌ای بسازید که در درون احساس خوبی داشته باشد، نه زندگی که فقط از بیرون خوب به نظر برسد.

چهارشنبه: جسارت

از ایده‌ها، دیدگاه‌ها و مهارت‌های منحصر به فرد خود برای ایجاد تفاوت استفاده کنید. اگر می‌خواهید در دنیا تغییر ایجاد کنید، باید با دنیا متفاوت باشید و باید آنقدر جسور باشید که آن را نشان دهید.

پنج شنبه: تبدیل کار به بازی

روی چیزی که دوست دارید کار کنید. کار سخت زمانی آسان می‌شود که کار شما تبدیل به بازی شما شود. هرگز ارزش دوست داشتن کاری که انجام می‌دهید را دست کم نگیرید. وقتی خودمان را در چیزهایی که دوست داریم گم می‌کنیم، خود را نیز در آنجا می‌یابیم.

جمعه: ممکن

غیرممکن را ممکن کنید. در بیشتر موارد، غیرممکن یک واقعیت نیست. این یک نظر است تقریباً هر چیزی ممکن است اگر زمان کافی و اعصاب کافی داشته باشید.

کلمات هفته بیست و هشتم

شنبه: تاثیر گذار

زمان کمتری را برای تحت تاثیر قرار دادن دیگران و زمان بیشتری را برای تحت تاثیر قرار دادن خود صرف کنید. از کوهی بالا برو تا بتوانی دنیا را ببینی، نه اینکه دنیا تو را ببیند.

یکشنبه: دفاع از خود

گاهی ما رنج می‌بریم، نه به خاطر خشونتی که دیگران بر ما تحمیل می‌کنند، بلکه به خاطر سکوت خودمان. وقتی کسی می‌خواهد شما را مورد آزار قرار دهد، از خودتان دفاع کنید.

دوشنبه: عشق صمیمی واقعی

عشق واقعی به این نیست که چند روز، ماه یا سال با کسی بوده‌اید. عشق واقعی به این است که شما واقعاً هر روز چقدر یکدیگر را دوست دارید.

سه شنبه: قدردانی از نقص و عیوب یکدیگر

نواقص خود را در آغوش بگیرید. ببخش و طلب بخشش کن. دوباره شروع کن قوی‌تر از قبل. نقص واقعی و زیباست. این نحوه پذیرش و برخورد دو نفر با نواقص رابطه خود، در نهایت آن را ایده‌آل می‌کند.

چهارشنبه: وفاداری

به وعده‌های خود عمل کنید. تا زمانی که تعهد واقعی انجام نشود، فقط وعده‌ها و امیدهای پوچ وجود دارد، اما هیچ برنامه یا نتیجه واقعی به ثمر نرسیده است. به یاد داشته باشید، تعهد به معنای وفادار ماندن و عمل به عهد است.

پنج شنبه: رهایی

رها کردن گذشته اولین قدم شما به سوی خوشبختی است. بنابراین هر روز را قبل از شروع روز بعدی به پایان برسانید و پایه‌ای محکم برای استراحت بین آن دو بسازید.

جمعه: مبتدی زیرک

به خود اجازه دهید مبتدی باشید. هیچ کس از اول عالی نبوده است. بهترین کاری را که می‌توانید، انجام دهید، تا زمانی که بهتر بدانید. وقتی بهتر دانستید، بهتر عمل کنید.

کاربرگ ماه ششم

راستش را بخواهید، صحبت در مورد مشکلات، بزرگترین اعتیاد ماست. بیایید امروز این عادت منفی را ترک کنیم و به جای آن از شادی‌ها، عشق‌ها و پیروزی‌هایمان صحبت کنیم. پس این را به من بگو :

چه چیزی زندگی شما را باورنکردنی می‌کند؟

چه چیزی در زندگی‌تان ارزش به یاد آوردن دارد؟

کلمات هفته بیست و نهم

شنبه: روزهای خاطره انگیز

هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوید، یک چیز مثبت بخوانید و اجازه دهید قبل از اینکه شب به خواب بروید، کاری مثبت انجام دهید. اینگونه روزهای خاطره‌انگیز ساخته می‌شوند.

یکشنبه: لذت پدر یا مادر شدن

مادر یا پدر بودن به معنای کشف نقاط قوتی است که نمی‌دانستید دارید و رویارویی با ترس‌هایی که هرگز نمی‌دانستید وجود دارند.

دوشنبه: شروع‌های شگفت‌انگیز

هر پایانی آغاز چیز دیگری است. تا زمانی که نفس می‌کشی، هیچ وقت دیر نیست. دوباره شروع کنید هوشمندانه‌تر از قبل.

سه شنبه: تمرین روزانه فضائل

فضائلی مثل شهامت، شفقت و مهربانی با تمرین روزانه در وجود ما نهادینه می‌شوند.

چهارشنبه: فرایند و جریان

زندگی جانانه این‌گونه نیست که در یک مقطع زمانی انتخاب شود و بعد کنار گذاشته شود، بلکه یک جریان است.

پنج شنبه: تلاش

خود را با توانایی‌های خود شگفت‌زده کنید. به یاد داشته باشید، بسیار بهتر است که از تلاش و یادگیری زیاد خسته شوید تا اینکه از انجام هیچ کاری خسته شوید. تلاش هرگز هدر نمی‌رود، حتی زمانی که به نتایج ناامیدکننده‌ای منجر شود؛ زیرا همیشه در دراز مدت شما را قوی‌تر و با تجربه‌تر می‌کند.

جمعه: تنوع دیدگاه‌ها و ایده‌ها

به یاد داشته باشید که موفقیت در زندگی به این بستگی ندارد که همیشه حق با شما باشد. برای پیشرفت واقعی باید ذهن خود را بر روی ایده‌ها و دیدگاه‌های جدید باز کنید.

کلمات هفته سی ام

شنبه: رهایی از توقعات بیجا

چیزهای ساده زمانی پیچیده می شوند که توقع زیادی داشته باشی. توقع ریشه همه دردهاست.

یکشنبه: تغییر فضا

وقتی گلی به درستی شکوفا نمی شود، شما محیطی را که در آن رشد می کند، تغییر می دهید، خاک را عوض می کنید، نه خود گل را. همین امر برای شما نیز صادق است. شما نمی توانید خود را در همان محیطی که در آن بیمار شده اید، درمان کنید. این را درک کنید، به آن احترام بگذارید و تمام تلاش خود را بکنید تا اطراف خود را با افراد و موقعیت هایی احاطه کنید که شما را وادار می کند تا بهترین خود باشید. محیطی با آشفتنگی کمتر ایجاد کنید.

دوشنبه: تغییر و پیشرفت بی سرو صدا

نیازی نیست همه چیز را در شبکه های اجتماعی قرار دهید. بی سرو صدا پیشرفت کنید و اجازه دهید اعمال شما خودشان صحبت کنند.

سه شنبه: میراث باارزش

وقتی کسی سردرگم است او را راهنمایی کنید، وقتی کسی غمگین است او را در آغوش بگیرید، حال شما نیز احساس می کنید که در حال بهبودی هستید. بنابراین، مهم نیست چه اتفاقی افتاده است، یا امروز چه اتفاقی می افتد، بگذارید خوش اخلاقی ابرقدرت شما باشد. خوش اخلاقی بیشتر با مردم راهی صلح آمیز برای زندگی در هر لحظه و میراث با ارزشی است که در درازمدت از خود به جا می گذاریم.

چهارشنبه: بهتر کردن خود

من روی بهتر کردن خودم تمرکز خواهم کرد، نه اینکه فکر کنم بهتر هستم.

پنج شنبه: شکیبایی

شکیبایی بیان واقعی اعتماد، پذیرش، آرامش و ایمان به توانایی خودم است. این نشانه قدرت است آن را تمرین خواهم کرد.

جمعه: غلبه بر منفی ها

مثبت بودن به معنای نادیده گرفتن نکات منفی نیست. مثبت بودن یعنی غلبه بر منفی ها. یک تفاوت بزرگ بین این دو وجود دارد.

کلمات هفته سی و یکم

شنبه: بزرگترین قدرت من

من نمی‌توانم دقیقاً آنچه را در زندگی اتفاق می‌افتد کنترل کنم، اما می‌توانم نحوه پاسخم را به همه آن‌ها کنترل کنم. در واقع پاسخ من بزرگترین قدرت من است.

یکشنبه: ماندن در دوراهی

وقتی دو انتخاب خوب دارید، خود را به چالش بکشید تا با انتخابی پیش بروید که بیشتر شما را می‌ترساند، زیرا این انتخابی است که به رشد شما کمک می‌کند.

دوشنبه: چسبیدن به ایده

وقتی دیگران می‌گویند ایده‌های شما احمقانه است، خود را به چالش بکشید تا کاری را که به هر حال درست به نظر می‌رسد انجام دهید، اهمیتی ندهید که آیا اهداف شما برای دیگران احمقانه به نظر می‌رسد، و به یاد داشته باشید که ایده‌های احمقانه آنهایی هستند که اغلب بیشترین تأثیر را دارند.

سه شنبه: رهایی از بهانه‌ها

وقتی بهانه‌های زیادی برای اینکه چرا نمی‌توانید کاری را انجام دهید وجود دارد، خود را به چالش بکشید تا روی همه دلایلی که چرا باید آن را انجام دهید تمرکز کنید.

چهارشنبه: ملاقات با افراد

وقتی با فرد جدیدی ملاقات می‌کنید، خود را به چالش بکشید که با او صبور باشید، به او توجه کنید و به یاد داشته باشید که هر کسی که ملاقات می‌کنید چیز مهمی برای آموزش به شما دارد.

پنج شنبه: تمرین دستگیری

وقتی دوستی به زمین می‌افتد، خود را به چالش بکش تا اولین کسی باشی که دستت را دراز می‌کند.

جمعه: دروغ

همیشه بین قولی که به خودت داده‌ای و بهانه‌هایی که چرا به آن عمل نکرده‌ای، دروغی نهفته است.

کلمات هفته سی و دوم

شنبه: قدرت موفقیت

آنهایی که قدرت موفقیت در درازمدت را دارند، کسانی هستند که با آجرهایی که زندگی به سوی آنها پرتاب کرده است، پایه‌ای محکم برای رشد می‌گذارند. برای مدت کوتاهی از از هم پاشیدن نترسید، زیرا زمانی که این اتفاق بیفتد، موقعیت فرصتی را برای شما باز می‌کند تا رشد کنید و از خود انسان درخشانی بسازید که می‌توانید باشید.

یکشنبه: تمرین دو دقیقه‌ای صبح

هر روز صبح یک فهرست تهیه کنید و این سه دستور را بنویسید:

آنچه را رها خواهم کرد... (نگرانی‌های تان را بنویسید و نگذارید در درونتان بمانند و رسوب کنند)، از آنچه سپاسگزارم... (داشته- هایتان را بنویسید)، بر اهدافم تمرکز خواهم کرد... (اهداف روزانه و معنادار خود را بنویسید)

دوشنبه: ارزش کار و تلاش

برای دوندگی شدن باید بدوید، برای نویسنده شدن باید بنویسید، و... هیچ جایگزینی برای انجام کار وجود ندارد. پس هر روز به خود بگویید: من کار را انجام خواهم داد. آسان نخواهد بود اما ارزشش را خواهد داشت.

سه شنبه: پاداش به خود

پایبندی به برنامه را خود پاداش بدان. من رسیدن به اهدافم را هدیه‌ای می‌بینم که به خودم می‌دهم. دویدن چیزی نیست که برای دریافت جایزه باید از آن عبور کنم دویدن خود پاداش است.

چهارشنبه: دستورالعمل زندگی

به جهان پیرامونتان توجه کنید؛ از آن شگفت‌زده شوید؛ و از شگفتی‌ها بگویید.

پنج شنبه: کلید اوج

ما به حرکت رو به جلو ادامه می‌دهیم، درهای جدید را باز می‌کنیم و کارهای جدید انجام می‌دهیم، زیرا کنجکاو هستیم و کنجکاوای ما را به مسیرهای جدید هدایت می‌کند.

جمعه: قدرت واقعی

قدرت واقعی کاری است که در تلاش‌های سوم، چهارم و پنجم انجام می‌دهید. هرگز از سفر خود دست نکشید. هرگز تسلیم نشوید.

کاربرگ ماه هفتم

هر بخش از زندگی تان را که می خواهید بهبود بخشید انتخاب کنید و سپس:

۱. جزئیات خاص در مورد شرایط فعلی خود را یادداشت کنید. (چه چیزی شما را آزار می دهد؟ چه مشکلی دارید؟ چه چیزی را می خواهید تغییر دهید؟)

۲. پاسخ خود را به این سوال بنویسید: عادات روزانه که به شرایط فعلی شما کمک کرده است چیست؟ (با خود صادق باشید. چه کاری انجام می دهید که به وضعیتی که در آن هستید کمک می کند؟)

۳. جزئیات خاص در مورد شرایط ایده آل خود را یادداشت کنید. (چه چیزی شما را خوشحال می کند؟ وضعیت ایده آل شما چگونه به نظر می رسد؟)

۴. پاسخ خود را به این سوال بنویسید: عادات روزانه که شما را از جایی که هستید به جایی که می خواهید برسید، چیست؟ (درباره آن فکر کنید. کدام قدم های کوچک و روزانه به شما کمک می کند تا به جلو بروید؟)

کلمات هفته سی و سوم

شنبه: تنها رفتن

شما نیازی ندارید که دیگران در هر مرحله دست شما را بگیرند. گاهی اوقات حاضر باشید تنها بروید. برای رشد نیازی به مجوز ندارید همه کسانی که با شما شروع کردند با شما تمام نمی‌کنند و این اشکالی ندارد.

یکشنبه: احساس زنده بودن

برخی افراد اگر به آنها اجازه دهید به مرور زمان شما را با عباراتی مانند "واقع بین باشید" می‌کشند. هنگامی که این اتفاق می‌افتد، گوش‌های خود را ببندید و به جای آن به صدای درونی خود گوش دهید. به یاد داشته باشید که موفقیت واقعی در زندگی شما آن چیزی نیست که دیگران می‌بینند، بلکه احساس شماست. زندگی کردن یعنی انجام کاری که به شما احساس زنده بودن می‌دهد.

دوشنبه: عمل بر اساس ارزش و اخلاق خویش

به خود بگویید: "بین، من کارها را به روش خودم انجام می‌دهم!" این لحظه‌ای است که شما برای انتظارات دیگران برنامه‌ریزی نمی‌کنید و شروع به پیشرفت در مورد آنچه واقعاً برای شما مهم است، می‌کنید. آن وقت است که شما شروع به زندگی بر اساس اخلاق و ارزش‌های خود می‌کنید و بالاخره می‌توانید در شادترین حالت خود باشید.

سه شنبه: زنده شو

از خود نپرسید که دنیا به چه چیزی نیاز دارد، از خود بپرسید چه چیزی شما را زنده می‌کند و به هر قیمتی آن را دنبال کنید. این دنیا به افرادی زنده مثل شما نیاز دارد. گاهی اوقات باید آنچه را که برای خود و زندگی‌تان بهترین است، انجام دهید، نه فقط کاری که در ظاهر برای دیگران بهترین به نظر می‌رسد.

چهارشنبه: رهایی از اسارت

اگر بیش از حد به عقاید دیگران قدرت بدهید، اسیر آنها خواهید شد. پس هرگز اجازه ندهید نظر کسی واقعیت شما را مشخص کند.

پنج شنبه: گفتن حقیقت

شما باید به خود اجازه دهید که حقیقت را بیان کنید. بله، حقیقت را بگو حتی اگر صدايت بلرزد.

جمعه: دفن گذشته

مدیر تشییع جنازه زندگی گذشته خود باشید و آن را یک بار برای همیشه دفن کنید! مثل یک درخت باش و بگذار برگ‌های مرده‌ات بریزند.

کلمات هفته سی و چهارم

شنبه: فردیت یکتا

در این دنیای دیوانه که می‌خواهد شما را شبیه دیگران کند، شهامت این را پیدا کنید که خود برجسته‌تان باشید. تنها ماندن جسارت زیادی می‌خواهد، اما ارزشش را دارد.

یکشنبه: صفات ناب انسانی

همیشه قوی باش، اما بی‌ادب نباش. مهربان باش، اما ضعیف نباش. متواضع باش، اما ترسو نباش. مغرور باش، اما خودخواه نباش. جسور باش، اما قلدر نباش.

دوشنبه: صلح با خود

تو نسبت به هیچکس بیشتر از خودت موظف نیستی. رابطه شما با خودتان نزدیکترین و مهمترین رابطه‌ای است که تا به حال خواهید داشت. پس خودتان را فراموش نکنید و به خودتان هم سخت نگیرید.

سه شنبه: درد و طاقت

گاهی برای رشد کردن باید صدمه ببینی یا برای به دست آوردن باید بازی. گاهی اوقات درسی که بیش از همه به آن نیاز دارید را فقط می‌توان با کمی درد آموخت.

چهارشنبه: یادگیری واقعی

گوش دادن یا خواندن اغلب فقط گوش دادن یا خواندن است، یادگیری واقعی نیست. یادگیری واقعی از اشتباه کردن حاصل می‌شود و اشتباهات ناشی از اجرای پیوسته و تدریجی است.

پنج شنبه: استواری

در فرهنگی که به دنبال نتایج فوری است، باید زیبایی تلاش، صبر و استقامت را بیاموزیم. قوی، حاضر و استوار باشید.

جمعه: سلامت درون

آنقدر در درون قوی شوید که هیچ چیز از بیرون نتواند بدون اجازه آگاهانه شما بر سلامت درونی شما تأثیر بگذارد.

کلمات هفته سی و پنجم

شنبه: بی بهانه

افراد با اعتماد به نفس مالک افکار و اعمال خود هستند. آنها به خاطر تاخیر در محل کار، ترافیک را سرزنش نمی‌کنند، آنها می‌دانند که دیر کرده‌اند. آنها کاستی‌های خود را با بهانه‌هایی مثل «وقت ندارم» یا «من به اندازه کافی خوب نیستم» توجیه نمی‌کنند. آنها زمان می‌گذارند و تا زمانی که نتیجه را ببینند به بهبود ادامه می‌دهند.

یکشنبه: زبان فصیح

با زبان و بیان ضعیف خود را ناتوان نشان ندهید. افراد با اعتماد به نفس زبان و بیانی فصیح و بلیغ دارند.

دوشنبه: چرا من نه؟

افراد با اعتماد به نفس مدام فکر می‌کنند و از خود می‌پرسند: "چرا من نه؟".

سه شنبه: پرسش و پاسخ

برای یادگیری بپرسید، زیرا شما خیلی چیزها را می‌دانید، اما نه همه چیز را، و تنها راه برای یادگیری بیشتر این است که بپرسید و بیشتر گوش دهید.

چهارشنبه: یادگیرنده مادام‌العمر

اگر موفقیت شما را مغرور کند، واقعا موفق نشده‌اید. اگر شکست شما را مصمم کند، واقعا شکست نخورده‌اید. به موفقیت و شکست متفاوت فکر کنید.

پنج شنبه: به حساب آوردن داشته‌ها

مهم این نیست که چند یا چند چیز داریم. این مهم است که آیا ما آن چیزها را به حساب می‌آوریم. بنابراین، بهتر است سه کتاب خوب در قفسه کتاب خود داشته باشید که واقعا قصد مطالعه آنها را دارید به جای ۳۰۰ کتاب که هرگز نخوانید.

جمعه: محافظت از رویای خود

معمولاً برای از بین بردن رویای یک فرد فقط چند نکته منفی لازم است. رویاهای مردم را با کلمات منفی نکشید و اجازه ندهید دیگران رویای شما را بکشند.

کلمات هفته سی و ششم

شنبه: مشوق

همیشه در زندگی سعی کنید که باعث موفقیت و سربلندی افراد باشید زیرا آنها فراموش نمی‌کنند که شما مشوق آنها بوده‌اید.

یکشنبه: عدم کاهلی

هر چقدر انسان کاهل‌تر باشد، برای فردایش کارهایی بیشتر برای انجام دادن دارد.

دوشنبه: دیدن زیبایی‌ها

هر چیزی زیبایی خاص خود را دارد، اما هر کسی نمی‌تواند آن را ببیند.

سه شنبه: پیشگیری یا درمان

یک گرم پیش‌گیری، ارزش یک کیلو درمان را دارد.

چهارشنبه: رضایت معنوی

سیر کردن سیصد فقیر، سه وعده در روز از سر انجام وظیفه، به اندازه سخاوتی کوچک از سر عشق، رضایت درونی و معنوی به همراه ندارد.

پنج شنبه: نیت پاک

کسی که روحی معنوی و بلند دارد، هرگز صدمه‌ای ماندگار به دنیا نخواهد زد. تا زمانی که با قلبی باز و نیتی پاک گام برداری، حتی اشتباهات نیز قابل جبران خواهند بود.

جمعه: تعارف دوستانه

وقتی دوستی از چیزی که داری تعریف می‌کند، آن را به او تعارف کن. حتی اگر هدیه‌ات را قبول نکنند، از این کار تو، به وجد خواهد آمد.

کابریک ماه هشتم

در این لحظه از زندگی تان، یک باور خود محدودکننده که شما را مدام عقب نگه داشته است چیست؟

حال کمی فکر کنید، برای برطرف کردن این باور چه جمله تاکیدی مثبتی لازم دارید که به خودتان بگویید؟

کلمات هفته سی و هفتم

شنبه: توانمندی

اگر عمدا سعی کنید کمتر از آنکه توانمند هستید خود را نشان دهید، به شما هشدار می‌دهم که در مابقی عمر رنگ خوشبختی را نخواهید دید و فرصت‌ها را از دست خواهید داد.

یکشنبه: احساس مسئولیت نسبت به خود

فقط یک نفر در کسب اعتماد به نفس می‌تواند به شما کمک کند، حدس بزنید او چه کسی است؟ درست است خود شما.

دوشنبه: قدرت و خرد

به نظر من قدرت بدون خرد هیچ پایه‌ای ندارد. پس، همانطور که من قدرت می‌گیرم، در عین حال به دنبال درک بهتر آن نیز هستم.

سه شنبه: فراتر از دشواری

شکسته شدن دلیلی برای شکسته شدن همه چیز نیست. وقتی در مکانی دردناک هستیم، دیدن فراتر از آن دشوار است. اما به بالا نگاه کن و صورت خود را به سمت آسمان برگردان و به بالا نگاه کن. چیزهای زیادی فراتر از شکستگی شما وجود دارد و شما بخشی از آن هستید. شما تصمیم خواهید گرفت که زندگی کنید، عشق بورزید، اعتماد کنید و همچنان در این سفر قدم بزنید.

چهارشنبه: کشف اعتقاد

برای کشف خود واقعی خود، باید درک کنید که چرا به آنچه اعتقاد دارید اعتقاد دارید؛ این یک تمرین ۱۵ دقیقه‌ای نیست. این می‌تواند یک سفر طولانی یادگیری و درک باشد. من از شما دعوت می‌کنم که این سفر را از امروز شروع کنید. اگر نمی‌توانید به این سوال پاسخ دهید، شما بر اساس خود سازگار خود عمل می‌کنید، نه خود واقعی خود.

پنج شنبه: نفس واقعی

کسانی که بدون بیداری نفس واقعی خود حرکت می‌کنند، بدون رسیدن به تکامل، خواهند مرد.

جمعه: تشخیص

همان‌طور که برای تغییر کردن تلاش می‌کنید، تشخیص دادن و فهمیدن هر ذره از این فرآیند از اهمیت برخوردار است.

کلمات هفته سی و هشتم

شنبه: خنده

خنده فراغتی همیشگی است.

یکشنبه: هیجان مثبت

اگرچه هرگز نمی‌دانید فردا چه خواهد شد، می‌توانید مطمئن باشید که خدایی وجود دارد که کنترل همه چیز در دست اوست، انتخاب کنید که لنز خود را از ترس به هیجان فصل بعدی زندگی‌تان تغییر دهید.

دوشنبه: ۳۰ دقیقه طلایی

اگر فقط ۳۰ دقیقه در روز، ۵ روز در هفته را به هر هدفی اختصاص دهید، بیشتر از آنچه که دارید به دست خواهید آورد. آن ۳۰ دقیقه در روز آغازی برای پیگیری و آماده شدن شماست.

سه شنبه: شانس

ما خودمان «شانس» را می‌سازیم.

چهارشنبه: منطقه آرامش

زندگی آن سوی منطقه آرامش آغاز می‌شود.

پنج شنبه: ارز ذهنی

افکار، ارز ذهنی هستند؛ آن را عاقلانه خرج کنید. شما باید یاد بگیرید که آن ارز را برای افکاری که نمی‌خواهید خرج نکنید. ناظر افکار خود شوید.

جمعه: معنویت

باور کنید که یک موجود معنوی بی‌نهایت هستید که یک تجربه انسانی موقتی دارید.

کلمات هفته سی و نهم

شنبه: بازسازی من

تمام کمبودها و کمبودهای فرضی زندگی خود را بررسی کنید. سپس به خود بگویید: "من همه اینها را با افکار، شرطی شدن، باورها و اعمالم ایجاد کرده‌ام".

یکشنبه: منطق و تخیل

منطق شما را از A به B خواهد رساند. تخیل شما را به همه جا خواهد برد. منطق شما یعنی حقایقی که به عنوان واقعیت پذیرفته اید شما را به نقطه B رسانده است. اکنون می‌خواهید تخیل خود را دوباره برنامه‌ریزی کنید تا شما را به همه جا ببرد؛ هر جایی که به اندازه کافی شجاع باشید که برای خود تصور کنید.

دوشنبه: محرک عشق

اگر عاشق کاری باشید که انجام می‌دهید، وقتی دنیا می‌گوید باید دست از کار بکشید. شما به حضور هر روز ادامه می‌دهید، کار را انجام می‌دهید و آن موفقیت را کشف خواهید کرد که توسط عشقی که در درون خود دارید ایجاد شده است.

سه شنبه: چشم انداز و غلبه بر موانع

اگر برای آنچه می‌خواهید چشم‌اندازی دارید و می‌دانید چرا آن را می‌خواهید، برای رسیدن به آن سخت تلاش خواهید کرد و پشتکار خواهید داشت. چشم‌انداز و هدف شما بزرگتر از شرایط و چالش‌های شماست. وقتی دلیل خود را بدانید و راه را بدانید، اجازه نخواهید داد موانعی بر سر راهتان قرار گیرند.

چهارشنبه: ایمان و امید

برای ادامه دادن به ایمان و امید نیاز دارید. ایمان باعث می‌شود به جای مشکلات، روی احتمالات متمرکز شوید. امید باعث می‌شود به جای زندگی در گذشته، به سمت آینده حرکت کنید.

پنج شنبه: اتصال و تعهد

می‌توانیم از هم فرار کنیم یا به سمت هم فرار کنیم. به یاد داشته باشید، اتصال باعث ایجاد تعهد می‌شود.

جمعه: ارتقاء استاندارد خود و دیگران

یک نفر در پی تعالی، استانداردهای اطرافیان خود را بالا می‌برد و همانطور که برای عظمت تلاش می‌کند، عظمت دیگران را آشکار می‌کند. امروز آن یک نفر شما باشید.

کلمات هفته چهارم

شنبه: عشق به اضافه سرسختی

عشق و سرسختی شرایط مناسبی برای رشد فراهم می‌کند. بهترین مربیان بازیکنان خود را دوست دارند و بازیکنان آنها این را می‌دانند و سخت‌تر بازی می‌کنند و به آن مربی وفادارتر هستند.

یکشنبه: بهترین نصیحت

یاد گرفته‌ام که به جای گوش دادن به خودم، با خودم صحبت کنم. اگر به خودم گوش کنم، همه دلایلی را می‌شنوم که چرا باید تسلیم شوم. می‌شنوم که خیلی خسته هستم، خیلی پیر هستم، خیلی ضعیف هستم که نمی‌توانم آن را انجام دهم. اما اگر با خودم صحبت کنم، می‌توانم خودم را تشویق کنم تا به دویدن ادامه دهم و مسابقه را تمام کنم.

دوشنبه: باور به پیروزی

برای اینکه موفق باشید باید بیش از حد اعتقاد و باور به پیروزی داشته باشید.

سه شنبه: جشن موفقیت روزانه

این را امتحان کنید: هر شب قبل از رفتن به رختخواب به یک چیز عالی در روز خود فکر کنید. اگر این کار را انجام دهید، مشتاقانه منتظر موفقیت بیشتری در فردا خواهید بود.

چهارشنبه: سرایت احساسات

قول می‌دهم به طور مثبت مسری باشم و لبخند، خنده، تشویق و شادی بیشتری را برای اطرافیانم به ارمغان بیاورم.

پنج شنبه: جاودانگی

سعی کنید با خودباوری و ایمان الگوی شریفی از خود به جای بگذارید، که مدت‌ها پس از مرگتان، به حیات خود ادامه دهد.

جمعه: کشف نبوغ خویشتن

هزاران نابغه زندگی می‌کنند و می‌میرند، بدون اینکه خودشان یا دیگران کشفشان کنند.

کابریک ماه نهم

یک تکه کاغذ بردارید و یک خط از وسط بکشید.

- در سمت چپ لیستی از افکار منفی رایج خود تهیه کنید.
- حال، ادراک خود را تغییر دهید و فکر مثبت را جایگزین افکار منفی خود کنید. این موارد را در سمت راست کاغذ یادداشت کنید.
- در این هفته به افکار و احساسات خود توجه کنید و به جای افکار منفی، افکاری را انتخاب کنید که باعث می‌شوند احساس شادی کنید.

کلمات هفته چهل و یکم

شنبه: رهایی از دلسوزی افراطی

هرگز کاری را برای دیگران انجام ندهید که او می‌تواند خودش انجام دهد.

یکشنبه: پرورش مسئولیت‌پذیری در خانه

به افرادی که برایتان مهم هستند نه بگویید و برای اجرای خواسته‌هایشان مرز تعیین کنید و خود را مدام قربانی اجرای خواسته‌های آنها نکنید. به اطرافیان خود ماهیگیری یاد بدهید، تا یک عمر بتوانند خود را سیر کنند و به آنها بیاموزید تا بتوانند از خود مراقبت کنند و شما بتوانید از یک زندگی سالم با آنها لذت ببرید.

دوشنبه: علایق خویش

دوباره به علایق خود بپردازید. حتی اگر فقط می‌توانید ۲۰ دقیقه در روز را به چیزی که دوست دارید اختصاص دهید، آن را انجام دهید.

سه شنبه: آموزش ذهن

هر روز خوب نخواهد بود، اما در هر روز چیز خوبی وجود خواهد داشت. ذهن خود را آموزش دهید تا خوبی‌های هر روز را ببیند.

چهارشنبه: نه به فست‌فود

زمان آن رسیده که شروع به پختن و خوردن غذای سالم کنید.

پنج‌شنبه: زمان زنده

زمان مرده خود را با خواندن کتاب زنده کنید، در اتوبوس، در اینجا و آنجا و...

جمعه: غنیمت شمردن همنشینی با خویشان

برای افرادی که بیشتر دوستشان دارید وقت بگذارید. روزی در بستر مرگ پشیمان می‌شوید و آرزو می‌کنید ای کاش برای یک شب عاشقانه بیشتر با خانواده، یک گفتگوی طولانی و صمیمانه دیگر با خواهرتان و یک خنده با بهترین دوست و... وقت داشتید.

کلمات هفته چهل و دوم

شنبه: صحبت با خود

نحوه صحبت با خود مهم است. اغلب وقتی با خودتان صحبت می‌کنید از اصطلاحات دوست‌داشتنی استفاده کنید، و این کار را به صورت دوم شخص انجام دهید مثلاً "باشه عزیزم، تو میتونی این کار رو انجام بدی"، "تو اینو داری عزیزم". این مشوق شما می‌شود.

یکشنبه: اهمیت تمرکز

کسی که سعی می‌کند دو جاده را همزمان طی کند به جایی نمی‌رسد.

دوشنبه: همسایه

تقویت روابط با همسایگان باعث می‌شود جهان کمتر احساس ترس کند.

سه شنبه: تعامل اجتماعی

تعامل اجتماعی با آشنایان و غریبه‌ها یک هنر است.

چهارشنبه: خرید

عادات خرید خود را تغییر دهید.

پنج شنبه: کودکی

کنار بچه‌ها بنشینید و در حالی که آنها رنگ می‌کنند شما نیز رنگ‌آمیزی را شروع کنید.

جمعه: حال معنادار

افراد، عادات و هنرهایی را که برای شما شادی می‌آورند شناسایی کنید و راه‌هایی برای تقویت آنها بیابید. این تعهد، حال شما را به معنی‌دارترین حال شما تبدیل خواهد کرد. مثلاً پیازهای گل لاله را بکارید و تصور کنید که پس از شکوفه دادن، حیاط و گلدان شما چگونه خواهد بود.

کلمات هفته چهل و سوم

شنبه: شخصیت معتبر

معتبر باشید؛ یعنی آنچه را واقعا در زندگی خود به کار می‌برید را آموزش دهید و اگر خودتان چیزی را زندگی نمی‌کنید، آن را آموزش ندهید. خلاصه کلام آنچه به خوبی عمل می‌کنید آموزش دهید و نمونه عملی آن رفتار باشید.

یکشنبه: ذهنیت اشتباه Have-Do-Be

اکثر مردم بر اساس طرز فکر Have-Do-Be عمل می‌کنند، که چیزی شبیه به این به نظر می‌رسد: «اگر فقط [پول، زمان، عشق، آموزش رسمی] بیشتر داشته‌ام، آنگاه می‌توانستم [به تعطیلات بروم، شریک زندگی پیدا کنم، و پول بیشتری داشته باشم، کار کنم، پول بیشتر، کسب و کار موفق‌تری را اداره کنم]، و سپس می‌توانم [شاد، موفق، احساس دوست‌داشتن] باشم.

دوشنبه: ذهنیت درست Be-Do-Have

سریع‌ترین راه برای تسریع در تغییر، پذیرش عکس آن است که Be-Do-Have نام دارد، که به نظر می‌رسد: «اگر می‌خواهم [شاد، موفق، دوست داشتنی] باشم، باید انجام دهم [ایجاد کنم شادی بیشتر، مانند یک فرد موفق رفتار کنم، عشق ایجاد کنم] و سپس من [شادی، موفقیت، عشق] خواهم داشت.

سه شنبه: ذهن و جسم

اگر مراقب ذهن خود نباشید، بدن شما یک یادداشت به شکل سردرد، کمردرد، ناراحتی معده یا ... برای شما ارسال می‌کند.

چهارشنبه: خلاقیت

خلاقیت را تمرین کنید. خلاقیت یک ذهن وحشی و یک چشم منظم است. ذهن وحشی یعنی به خودت اجازه می‌دهی هزاران ایده مختلف را در سرت بررسی کنی؛ متوجه یک متن آهنگ، یک نظر از شخصی، تابلویی در یک کافی‌شاپ، سؤال از کودک کنجکاو و مقاله‌ای در مجله و... می‌شوی. شما هر چیزی را که از راه دور برای شما جالب است جمع‌آوری می‌کنید؛ سپس به آن مجموعه عظیم ایده‌های نامرتب نگاه می‌کنید و نظم و انضباطی و ارتباط بین آنها را که هیچ‌کس قبلاً ندیده، می‌بینید.

پنج شنبه: انسان ارزشی

اگر موفق نیستی پس انسان با ارزشی باش.

جمعه: اراده انسانی

من پرنده نیستم و هیچ توری مرا به دام نمی‌اندازد؛ من انسانی دارای اراده مستقل هستم.

کلمات هفته چهل و چهارم

شنبه: شناخت خود و دیگران

شناخت روحیه دیگران و انتقاد از آنها بسیار آسان است، ولی شناخت خودتان شاید یک عمر طول بکشد.

یکشنبه: مشق عشق

عشق، در نهایت، یک تمرین است؛ تمرین روزانه صداقت، حضور، ارتباط، پذیرش، بخشش و صبر.

دوشنبه: نه به کمال گرایی

به پیشرفت فکر کنید نه کمال. دنیای واقعی به کمال پاداش نمی‌دهد. به افرادی که کارهای خوب انجام می‌دهند، پاداش می‌دهد و تنها راه برای انجام کارهای خوب این است که در ۹۹ درصد مواقع ناقص باشید.

سه شنبه: فضای خالی

زندگی خود را منظم کنید. شالوده‌ای با مکانی نرم برای فرود، حاشیه وسیع خطا و فضایی برای فکر کردن و نفس کشیدن در هر مرحله ایجاد کنید.

چهارشنبه: پر از کیفیت

زندگی خود را با تجربیات و بینش‌های با کیفیت پر کنید، نه چیزهای زیادی که شما را از آنچه مهم است منحرف می‌کند.

پنج شنبه: شروع قبل از آمادگی

باید خیلی قبل از اینکه احساس آمادگی کنید شروع کنید. اگر منتظر بمانید تا ۱۰۰٪ احساس آمادگی کنید، تا پایان عمر منتظر خواهید بود. این را درک کنید!

جمعه: خواب راحت

سبک زندگی، رژیم غذایی و طرز فکر خود را مدیریت کنید تا هر شب خوابی با کیفیت داشته باشید.

کاربرگ ماه دهم

اگر یک نوجوان از شما بپرسد که در طول سال‌های زندگی‌تان چه آموخته‌اید، چه درسی از زندگی گرفته‌اید، به او چه می‌گویید.

کلمات هفته چهل و پنجم

شنبه: سوخت ذهن

به ذهن خود سوخت مناسب بدهید؛ با خواندن کتاب‌های بیشتر و تماشای کمتر تلویزیون، عقل خود را تغذیه کنید.

یکشنبه: مدیتیشن

استرس را به حاشیه برانید. استرس یک حالت ذهنی است. تکنیک‌های مدیتیشن ذهن آگاهی را برای مدیریت و غلبه بر استرس تمرین کنید.

دوشنبه: تسلط عاطفی

تسلط عاطفی یکی از قوی‌ترین مهارت‌هایی است که می‌توانید برای ایجاد یک زندگی واقعی و رضایت‌بخش یاد بگیرید. سریع‌ترین و قدرتمندترین راه برای تسلط عاطفی بر هر احساسی این است که زمانی را به خاطر بسپارید که احساس مشابهی را احساس کرده‌اید و آن را با موفقیت مدیریت کرده‌اید. زمان آن فرا رسیده است که بر احساسات خود مسلط شوید و زندگی خود را متحول کنید.

سه شنبه:

اگر یک شغلی که کاملاً دوست دارید ندارید، در ترس زندگی می‌کنید.

چهارشنبه: باید یا الزام

بایدهای خود را به الزام تبدیل کنید و هر کاری که لازم باشد برای تحقق اهدافتان انجام دهید. خودتان را در ۸۰ سالگی تصور کنید که به پایان عمر نزدیک شده‌اید. حالا به زندگی خود نگاه کنید انگار به هدفی که در این لحظه دنبالش هستید نرسیده‌اید. این موضوع چه تاثیری بر روند زندگی شما داشته است؟ دوست داری برای چی وقت بیشتری می‌گذاشتی؟ ای کاش چه تلاشی کرده بودی؟ آیا اندوه و پشیمانی داری؟ پس دست به کار شوید.

پنج شنبه: معلم و درس

هیچ معلمی به اندازه نیش شکست و هیچ درسی در تاب‌آوری بهتر از سوزش طردشدن نیست. اگر از این تجربیات به عنوان اطلاعات منحصر به فرد استفاده کنید و دفعه بعد استراتژی و رویکرد خود را تنظیم کنید، داستان خود را تغییر داده‌اید.

جمعه: میزان عملکرد

تفاوت بین عملکرد بالا و عملکرد ضعیف، هوش یا توانایی نیست؛ بیشتر اوقات این بستگی به وضعیت ذهن و بدن شما دارد.

کلمات هفته چهل و ششم

شنبه: تغییر خلق و خو

در شرایط استرس و ترس با تغییر وضعیت بدن و لبخند زدن سیگنال‌های مثبتی را به مغز خود ارسال کنید و ذهن خود را فریب دهید تا فکر کند در وضعیت مساعدی است. این کلید تغییر خلق و خوی شماست.

یکشنبه: به اشتراک گذاشتن داشته‌ها

آنچه دارید (کتاب، لباس، غذا و حتی زمان و مهارت‌هایتان و...) را با عزیزانتان به اشتراک بگذارید.

دوشنبه: درد و لذت

راز موفقیت این است که یاد بگیرید چگونه از درد و لذت استفاده کنید به جای اینکه درد و لذت از شما استفاده کند. اگر این کار را انجام دهید، کنترل زندگی خود را در دست دارید، اگر این کار را نکنید، زندگی شما را کنترل می‌کند.

سه شنبه: ارتقاء استاندارد

استانداردهای بالاتر منجر به تصمیم‌گیری بهتر می‌شود. استانداردهای خود را بالا ببرید یا در باورها و ارزش‌های خود تغییری ایجاد کنید و سپس انتخاب‌های درستی خواهید داشت.

چهارشنبه: عدم غفلت از خانواده

از این واقعیت غافل نشو که بخشش از خانه شروع می‌شود و در حالی که دنیا را تغییر می‌دهید از نزدیک‌ترین افراد خود غافل نباشید.

پنج شنبه: بیوهک

بیوهک خود شوید. راهی برای تغییر بدن، سلامت و مغز شماست تا بتوانید به اهداف خود برسید و به اوج ذهنی برسید. خواه از مکمل‌ها استفاده می‌کنید یا تغییراتی ایجاد می‌کنید تا ذهنیت فراوانی را در خود بگنجانید، هک زیستی به شما کمک می‌کند تا تغییرات پایدار و مثبت ایجاد کنید.

جمعه: تکنیک آینه در ارتباط

طبق قانون ۷-۳۸-۵۵، فقط ۷ درصد از پیام شما از طریق کلمات منتقل می‌شود. لحن صدای شما ۳۸ درصد نقش دارد، اما زبان بدن شما ۵۵ درصد پیام شما را منتقل می‌کند **Mirroring** یک تکنیک است که از زبان بدن برای ایجاد ارتباط فوری می‌توان استفاده کرد. هنگامی که با کسی صحبت می‌کنید، زبان بدن خود را با زبان او منعکس کنید. اگر انرژی بالایی دارند، با آن سطح انرژی آنها مطابقت کنید. اگر زبان بدن آنها آرام است، آن را منعکس کنید.

کلمات هفته چهل و هفتم

شنبه: رهایی از روتین‌ها

زمانی که در روتین گیر می‌افتید، رشد کلید زنده نگه‌داشتن خود و خانواده‌تان می‌شود. عهد کنید که با اعضای خانواده چیز جدیدی بیاموزید، تعطیلات را به جایی بروید که هیچ یک از شما تا به حال نرفته‌اید یا فعالیتی را پیدا کنید که بتوانید با هم تجربه کنید. برای رشد فردی و جمعی اعضای خانواده خود هزینه کنید.

یکشنبه: سازگاری با ناملایمات

کسی که با ما کشتی می‌گیرد، اعصاب ما را تقویت و مهارت ما را بیشتر می‌کند.

دوشنبه: استقامت

استقامت، حتی استعداد را به عنوان با ارزش‌ترین منبع شکل‌دهنده کیفیت زندگی تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. پس تسلیم نشو.

سه شنبه: رفاه مادی

رفاه مادی یک ذهنیت دقیقه به دقیقه و روز به روز است. برای داشتن آن (یک زندگی خانوادگی بهتر، یک ماشین جدیدتر، یک خانه بزرگتر، یک آینده امن مالی...) باید هر لحظه آن را زندگی کنید. اگر فردا زندگی بهتری می‌خواهیم، باید از همین امروز روی آن کار کنم.

چهارشنبه: یادگیرنده

ما با چیزی که می‌بینیم یاد می‌گیریم، پس توجه کنید. ما از آنچه می‌شنویم یاد می‌گیریم، پس شنونده خوبی باشید. ما از آنچه می‌خوانیم یاد می‌گیریم. از سخنرانی‌ها یاد بگیرید از آهنگ‌ها یاد بگیرید، از خطبه‌ها بیاموزید. از مکالمه با افرادی که به آنها اهمیت می‌دهید درس بگیرید. همیشه به یادگیری ادامه دهید.

پنج شنبه: معجزه یادگیری

یادگیری آغاز ثروت است. یادگیری آغاز سلامتی است. یادگیری آغاز معنویت است. جستجو و یادگیری جایی است که روند معجزه با آن آغاز می‌شود.

جمعه: تیک تیک ساعت عمر

وقتی بازی زندگی بالاخره تمام شود، دیگر فرصتی برای اصلاح اشتباهاتمان وجود ندارد.

کلمات هفته چهل و هشتم

شنبه: فصل‌های زندگی

یکی از مشکلاتی که در عصر صنعتی با آن روبرو هستیم این است که حس خود را نسبت به فصل‌ها از دست داده‌ایم. برخلاف کشاورز که اولویت‌هایش با فصول تغییر می‌کند، ما نسبت به ریتم طبیعی زندگی غیرقابل نفوذ شده‌ایم و اولویت‌هایمان از تعادل خارج شده است.

یکشنبه: اثر گلوله برفی

موفقیت‌های شما انرژی بیشتری به شما می‌دهد. موفقیت‌های شما راه را برای موفقیت‌های بیشتر هموار می‌کند. این اثر گلوله برفی است. وقتی به موفقیتی دست می‌یابید، برای ملاقات با موفقیت دیگری هیجان‌زده می‌شوید.

دوشنبه: اصلاح نگرش به خود

آنچه ما را از شناخت مواهب و استعدادهای ذاتی خود باز می‌دارد، نگرش ضعیف نسبت به خودمان است. چرا ما خیلی سریع ارزش را در دیگران می‌بینیم و در عین حال از دیدن آن در خودمان بی‌میل هستیم؟ چرا ما همیشه آماده هستیم تا دستاوردهای دیگران را تحسین کنیم و در عین حال از شناخت و بروز دستاوردهای خود خجالت می‌کشیم؟

سه شنبه: تغییر من

قبلا می‌گفتم، امیدوارم همه چیز تغییر کند. سپس یاد گرفتم که تنها راهی که قرار است همه چیز برای من تغییر کند، تغییر من است.

چهارشنبه: خودآموزی

با تحصیلات رسمی شما می‌توانید امرار معاش کنید ولی با رشد شخصی و خودآموزی شما خود را ثروتمند خواهید کرد.

پنج شنبه: طراحی زندگانی

همه ما دو انتخاب داریم: می‌توانیم امرار معاش کنیم یا زندگی را طراحی کنیم.

جمعه: فلسفه خویشتن

طرح شخص دیگری را قرض نگیرید و مدیون او نشوید. فلسفه خود را توسعه دهید تا شما را به مکان‌های منحصر به فرد هدایت کند.

کاربرگ ماه یازدهم

شما راز یا اسرار ساختن یک زندگی شاد و موفق را چه می‌دانید؟

کلمات هفته چهل و نهم

شنبه: همدلی

سعی کنید خود را به جای دیگران بگذارید. سعی کنید آنچه را که آنها احساس می‌کنند احساس کنید.

یکشنبه: اندوخته دانش

بانک ذهنی، روحی و عاطفی خود را پر کنید تا مانند مخزن بی‌پایانی شود. این به شما کمک می‌کند تا آماده شوید. تحقیق کن، داستان‌ها را جمع‌آوری کن، جریان دانش را در دفتر خاطرات خود و همچنین در ذهن و قلب خود نگه دارید.

دوشنبه: روح کلمات و قدرت زبان

شما باید در بانک منابع ذهنی خود کلمات انتخاب‌شده‌ای داشته باشید، همراه با احساسات کافی از قلب و روح خود برای ایجاد ارتباط موثر. کلمات پر از احساس زبان را قدرتمند می‌کند.

سه شنبه: فرزند

بچه‌ها! آنها به طور همزمان بزرگترین منبع شادی و بزرگترین مانع شادی پدر و مادر هستند. توجه به نیازهای آنها از غذا، حمام، محبت و درآغوش کشیدن، گرفته تا نیازهای سطوح بالا باعث می‌شود نتوانیم آرام باشیم و از خود غافل شویم و این چالش بزرگ برخی یا همه پدر مادرهاست.

چهارشنبه: تکالیف مدرسه

والدین اغلب بر این باورند که موفقیت در تکالیف به معنای کسب نمره خوب در یک تکلیف خاص است. اما آنچه در مورد تکالیف مهم است این است که فرصتی را برای بچه‌ها فراهم می‌کند تا مفاهیم را مورد پرسش قرار دهند، به کار ببرند و درونی کنند. تکنیک‌های ساده‌ای مانند استفاده از چک‌لیست‌ها، شروع با دلهره و تقسیم تکالیف بزرگ به تکه‌های کوچک‌تر، همگی مهارت‌های زندگی هستند که می‌توانند با تکالیف مدرسه شروع شوند. تکالیف مدرسه، خود تمرین زندگی است.

پنج شنبه: آرزو

آرزو نکن که آن مشکل ساده‌تر باشد، بلکه آرزو کن خودت بهتر شوی. برای مشکلات کم‌تر آرزو نکن، بلکه برای توانایی‌های بیشتر خودت آرزو کن. آرزو نکن که با چالش‌های کم‌تری روبه‌رو شوی بلکه آرزو کن خرد و تدبیر تو بیشتر شود.

جمعه: انضباط

انضباط پلی است بین اهداف و پیشرفت.

کلمات هفته پنجاهم

شنبه: دو درد انسانی

همه ما باید یکی از این دو درد را متحمل شویم: درد انضباط یا درد حسرت.

یکشنبه: سه سوال مهم

در این سه سؤال تأمل کنید. اول: چه چیزی از دیگران دریافت کرده‌ام؟ دوم: به دیگران چه داده‌ام؟ سوم: چه دردسر یا ناراحتی برای دیگران ایجاد کرده‌ام؟ این سه سوال باعث می‌شود متوجه رفتارمان با خود و دیگران باشیم.

دوشنبه: کنجکاو

کنجکاو باشید اما دخالت ممنوع.

سه شنبه: بازی

بازی را فراموش نکن. بازی‌ها خلاقیت فعال را تشویق می‌کنند و یک فعالیت اجتماعی هستند. با خانواده و دوستان خود بازی کنید.

چهارشنبه: شور و نشاط

خوشبختی چیزی نیست که بتوانید مستقیماً آن را پیدا کنید، یا به دست آورید. شما باید شرایط را درست کنید و سپس منتظر بمانید. شور و نشاط گیاهی است که بذر آن در دل خودت است و با عشق، کار، خوابیدن، ورزش کردن، گذراندن اوقات با افراد انرژی بخش، محدود کردن رسانه‌های اجتماعی و انجام کار معنادار می‌توانی آن را آبیاری کنی و به ثمر برسانی.

پنج شنبه: معنا

معنا همه زخم‌ها را التیام می‌بخشد. معناسازی به ما امکان می‌دهد از رنج به سمت رشد حرکت کنیم: به نوعی، رنج در لحظه‌ای که معنایی پیدا می‌کند، دیگر رنج نیست.

جمعه: دوستیابی

دوستیابی یک مهارت است و می‌توان آن را آموزش داد.

کلمات هفته پنجاه و یکم

شنبه: باز خورد مؤثر

باز خورد مؤثر را ابر قدرت خود بسازید. وقتی اطرافیان‌تان کارشان را عالی انجام می‌دهند با یک پیام تحسین‌آمیز آنها را بالا ببرید. باز خورد می‌تواند بازیگران متوسط را به سخت‌کوش‌ترین و ستاره‌ها را به سوپرستار تبدیل کند.

یکشنبه: کلاس آموزشی

بیا یاد خود را همیشه در کلاس درس مشغول یادگیری ببینیم. من اینجا هستم تا یاد بگیرم و رشد کنم، و هر تجربه‌ای که باشد، من معتقدم که اغلب اوقات، ما به خود فشار می‌آوریم تا "بهترین کار" را انجام دهیم، ولی بیا یاد سعی کنیم همیشه کارهای بهتری انجام دهیم، ما همیشه می‌توانیم کمی بهتر عمل کنیم.

دوشنبه: لطف

در میانه زمستان، متوجه شدم که تابستانی شکست ناپذیر در درونم وجود دارد. حتی در مواقع سختی و اندوه، زیبایی و شادی وجود دارد. فکر می‌کنم این لطف است و با دانستن آن، زیبایی و شادی را می‌بینم و همیشه در شگفتی هستم.

سه شنبه: داستان

داستان نزدیک‌ترین چیز به زندگی است و داستان‌های بی‌شماری هنوز گفته نشده است. داستان‌ها را خود بنویس و از داستان‌ها بیاموز.

چهارشنبه: عادات نو

نیازی به مبارزه با عادت‌های قدیمی نیست. "به جای آن عادات جدید را شروع کنید."

پنج شنبه: اولویت شاد کردن دیگران

فقط آنهایی خوشحال هستند که ذهنشان به چیزی غیر از شادی خودشان معطوف است و آن شادی دیگران است.

جمعه: یک عامل اصلی ناراحتی

جستجوی شادی در بیرون، یکی از منابع اصلی ناراحتی است.

کلمات هفته پنجاه و دوم

شنبه: دانش و تصمیم

دانش قدرت است. وقتی بیشتر در مورد چگونگی کارکرد جهان بدانید، تصمیمات بهتری را می‌گیرید.

یکشنبه: مثل درخت پر بار و بخشنده

مثل درخت بخشنده باش. درخت در طول عمرش، سایه و میوه خود را به رهگذران می‌بخشد و می‌بخشد و می‌دهد و سپس، هنگامی که چیزی برای دادن ندارد؛ خود را به عنوان کنده‌ای برای نشستن و اندیشیدن عرضه می‌کند. این تمثیلی است زیبا برای زندگی انسان.

دوشنبه: متداول‌ترین حسرت پیری

یکی از متداول‌ترین حسرت‌هایی که افراد در پایان زندگی دارند، نگرانی از اتلاف وقت است. تمام تلاش‌ها را می‌کنم که تا آنجا که می‌توانم با دقت برنامه‌ریزی کنم، سپس سعی می‌کنم نگرانی‌های بی‌معنا و مداوم در مورد بدترین سناریوها را کاهش دهم.

سه شنبه: سوال صبحگاهی

وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید، فکر کنید: چه کاری می‌توانم انجام دهم تا روز خانواده‌ام را کمی شادتر کنم؟

چهارشنبه: توسعه مهارت‌های بین فردی

مهم نیست چقدر با استعداد هستید، مهم نیست چقدر درخشان. برای موفقیت باید مهارت‌های بین فردی داشته باشید.

پنج شنبه: فداکاری برای ایجاد خاطرات ماندگار

زمان صرف شده برای سرگرمی، ورزش، بازی در خانه و با خانواده، خاطرات خوشایند دوران کودکی است که باید برای داشتن چنین زمانی حاضر به فداکاری باشیم.

جمعه: پیری

وقت خود را با نگرانی در مورد پیر شدن تلف نکنید. افراد مسن تجربه دست اول را روی میز می‌گذارند. آنها زندگی کرده‌اند و از آن درس گرفته‌اند. پای درس بزرگ‌ترها بنشینید.

کاربرگ ماه دوازدهم

از شکست‌های زندگی‌تان چه آموخته‌اید که می‌توانید با بقیه به اشتراک بگذارید؟

اصلی‌ترین ارزش که زندگی خود را بر آن بنا کرده‌اید، چیست؟

<https://gretchenrubin.com/blog>

<https://jamesclear.com/۳-۲-۱>

<https://jamesclear.com/articles>

<https://drzoeshaw.com>

<https://www.tonyrobbins.com/blog>

<https://www.proctorgallagherinstitute.com/blog>

<https://www.briantracy.com/blog>

<https://www.drwaynedyer.com/blog>

<https://www.jimrohn.com>

<http://www.jongordon.com/blog>



Vocabulary Technology

**Adult Wisdom: ۳۶۰ Gifts for your
۳۶۰ days in one years**

By: Seyedeh Fatemeh Moezzi