

زندگی با حال

بسیار شنیده‌ایم که رشد و تغییر هر فردی فقط به خواست خود او بستگی دارد و تنها و تنها خودش می‌تواند باعث تغییرش شود. اما این «خود» را چقدر می‌شناسیم؟ آیا این خود دست‌یافتنی است؟ قابل لمس است؟ یکی از راه‌هایی که می‌توان خود را شناخت، زندگی در زمان حال است. شاید فکر کنی: «من که همیشه در زمان حال زندگی می‌کنم!». اما واقعیت چیز دیگری است! اگر علاقه‌مند به رشد و پیشرفت خودت هستی، همچنین تمرکزت بر کارها یا اندیشه‌هایت کم است، توصیه می‌کنم تمرین‌های این بخش را انجام دهی تا مسیر برایت روشن‌تر شود.

چند مثال ساده بزن تا نشان دهم، اکنون و حالای خودت را درک می‌کنی؛ مانند:
 ☺ نفس عمیق بکش! دم و بازدم خود را احساس کن.
 مثال‌های تو:
 ۱.
 ۲.
 ۳.



پنج توانایی مهم خود را یادداشت کن.	پنج خواسته مهم زندگی خود را بنویس!
۱. مطالب دیگران را می توانم با دقت گوش کنم.	۱. برنامه ریزی دقیقی برای زندگی ام داشته باشم و آن را با دقت اجرا کنم.
۲.	۲.
۳.	۳.
۴.	۴.
۵.	۵.

خواستهای و آرزوهای من:

۱. می خواهم در رشته حقوق در دانشگاه درس بخوانم. ۲
۲. ۳
۳. ۴
۴. ۵
۵. ۵

مطالبی را بنویس که از گذشته تو را آزار می دهند:

۱. من نتوانستم در مسابقات ورزشی مدرسه موفق شوم. ۲
۲. ۳
۳. ۴
۴. ۴

فکر می کنم، کم کم متوجه شدم که زندگی در زمان حال یعنی چه و چه فایده هایی دارد.

