

از خودمان شروع کنیم

به نام خدا

نوشته: سعید سلیمانی



مقدمه:

یاد گرفتیم همیشه اشتباهات را گردن دیگران بندازیم یاد گرفتیم خیلی زود قضاوت کنیم و به آدم ها خیلی راحت تهمت بزنیم،

یاد گرفتیم دروغ را بهتر از حرف راست بگیریم و بشنویم یاد گرفتیم منفعت خودمان مقدم تر از اطرافیان باشه،

یاد گرفتیم به رفتار به حرفها و به جایگاه آدم های دور و ورمون حسادت کنیم،

یاد گرفتیم حسرت پیشرفت دیگران را بخوریم و خودمون هیچ تلاشی نکنیم،

همه امون از ابتدای زندگی یاد گرفتیم به جای تغییر خودمون، دنیا و آدم های اطراف امون را تغییر بدیم و هیچ کدوم نتونستیم تو این کار پیشرفتی داشته باشیم خیلی از ماها هنوز باور داریم که تغییر دادن دنیا راحت تر از تغییر خودمان است،

اما چرا بعد از گذشت سالها به این نتیجه نرسیدیم که برای یکبار هم که شده این باور غلط را تغییر بدیم چرا تلاش نکردیم که این باور غلط را به دیگران انتقال ندیم ،

چرا یکبار هم به این نتیجه نرسیدیم که شاید دلیل عدم پیشرفت امون توی زندگی همین باور غلط باشه ، تا حالا شاید هزار بار این جمله را از آدم های مختلف شنیدید که من می خواهم دنیا را تغییر بدم اما تا حالا از یه نفر شنیدید که جمله من می خوام خودم را تغییر بدم ، به نظر خیلی از ماها این یه جمله مسخره باشه اما به نظر من این زیباترین و منطقی ترین جمله زندگی باشه ای کاش از همین امروز همه آدم ها این جمله را روزی هزار بار تکرار کنند

من می خوام خودم را تغییر بدم

من می‌خواهم تغییر را از خودم شروع کنم

بیایم تغییر را از خودمان شروع کنیم

همین جمله می‌تونه معجزه کنه ، همین جمله ساده می‌تونه راه حل خیلی از مشکلات بزرگ باشه ، همین جمله می‌تونه خیلی راحت دنیا را تغییر بده ، واقعاً هم همین طور هست وقتی همه آدم‌ها تصمیم بگیرند که تغییر را از خودشون شروع کنند اون وقت این تغییر زنجیره وار اتفاق می‌افته و این زنجیر بزرگ تر و بزرگ تر می‌شه

از امروز به جای نصیحت کردن دیگران جلوی آینه خودمون را نصیحت کنیم ، به قلم و کاغذ برداریم و تمام رفتارها و فکرهای منفی رو یادداشت کنیم و برای اصلاح کردن اونها وقت بگذاریم هر کدام از اون رفتارها که اصلاح شد از داخل اون یادداشت پاک میشه .

به دور و ورمون خوب نگاه کنیم ((دروغ ، کینه ، حسادت ، منفعت طلبی ، بدخلقی ، حیوان آزاری ، نابود کردن طبیعت ، مردم آزاری)) این نمونه‌ها گوشه کوچکی از گنجینه باورهای منفی هست که تو ذهن تک تک آدم‌ها ریشه کرده .

اگه هر کدام از ما تصمیم بگیریم این افکار را در ذهن امون اصلاح کنیم به بزرگ شدن زنجیره عشق و امیدواری کمک کردیم ، اگه زندگی آدم‌های بزرگ را مطالعه کنیم متوجه می‌شیم که اونها تصمیم گرفتند به جای تغییر دادن شرایط اطراف اشون ، تنها روی باور خودشون کار کنند ، اونها خودشون را محدود به شرایط زمانی نمی‌دونستند بنابراین تصمیم گرفتند و نتیجه این کار هم به خوبی دیدند .

باید یاد بگیریم الگوهای زندگی امون را درست انتخاب کنیم بهتر بودن با بهتر ماندن خیلی فرق داره ، ما تصمیم داریم تا بهتر بمانیم بهتر فکر کنیم و بهتر تصمیم بگیریم و این طرز فکر را به نسل‌های آینده منتقل کنیم و دنیا را جایی برای زندگی آرام و بدون دغدغه کنیم .

حواسمون باشه جامعه با وجود ما تغییر می کنه، اطرافیان با تغییر کردن ما متحول می شنند، تغییر کردن ما باعث رشد و پیشرفت می شه .

هر کدوم از ماها در بهتر ماندن دنیا سهمی داریم قرار نیست تقصیرها گردن کسی بندازیم، قرار نیست به خاطر شرایط جامعه کسی را متهم کنیم، از کجا معلوم که شاید هر کدوم از ماها یه متهم باشیم چون به وظایف شهروندی امون به خوبی عمل نکردیم، اگه فقط تصمیم بگیریم تا قوانین را رعایت کنیم به حقوق همدیگه احترام بگذاریم و برای طبیعت و همه موجودات زنده ارزش قائل باشیم، قدره خودمون و اطرافیان را بدونیم به جای منفعت خودمون کمی هم به فکر همسایه، همشهری و هم وطنان خود باشیم، اون وقت تک تک آدم ها از کنار هم بودن لذت می برند و این حال خوب را به نسل های دیگه منتقل می کنند، اگه می خوای با من تو این مسیر همراه باشی از همین امروز شروع کن فرداها برای همراه شدن خیلی دیره.....

#سعید-سلیمانی

داستان

از خودمان شروع کنیم

پیرمرد به سختی پله های مطب دکتر را بالا می ره به در مطب می رسه روی تابلو مطب نوشته شده دکتر مهدی انوشیروانی پیرمرد وارد مطب می شه تعداد زیادی در صف نشسته اند تا نوبت اشان بشوند پیرمرد روی یکی از صندلی ها منتظر می شینه بعد از چند ساعت انتظار نوبت پیرمرد میشه در می زنه و وارد اتاق دکتر می شه دکتر وقتی پیرمرد را می بینه از جاش بلند می شه و به طرف اون میاد و در آغوشش می گیره بعد از معاینه داخل دفترچه پیرمرد که نوشته شده عبدالرضا انوشیروانی نسخه را می نویسه و پیرمرد تشکر می کنه و از اتاق بیرون میاد و هزینه ویزیت را پرداخت می کنه و می ره

از خودمون شروع کنیم

حاج منصور از قدیمی های بازار تهران که اعتبار ویژه ای بین کسبه و مردم داره کیسه های برنج شمال را همراه کارگرش داخل مغازه می چینه .یکی از کسبه ها که اون هم در کار فروش برنج هست سراغ حاج منصور می ره و می گه : حاجی چرا برنج ها را جدا جدا گذاشتی ،برنج های قدیم و جدید را با هم مخلوط می کردی به قیمت روز می فروختی اینجوری که ضرر می کنی؟؟

حاج منصور خنده ای می کنه و می گه:من حاضرم تو این دنیا ضرر کنم ولی اون دنیا رو سفید باشم من برنج قدیمی را ارزون خریدم ارزون هم می فروشم برنج جدید هم به همون قیمتی که خریدم می فروشم؛آقا خسرو وقتی مشتری از دست من راضی باشه چرا باید ضرر کنم

از خودمان شروع کنیم

آقای نصیری به خاطر خرید جهیزیه بدهکار شده و توان پرداخت بدهی را ندارد همه اهل محل در مسجد جمع می شدند و بدون اینکه آقای نصیری متوجه بشه مبلغی برای پرداخت بدهی آن جمع می کنند و محترمانه و بدون اینکه کسی متوجه بشه پول را به دست آقای نصیری می رسانند تا بدهی اش را پرداخت کنه و از شر طلبکار خلاص بشه. آقای نصیری از آن زمان یکی از عضوهای مسجد میشه و در جلسات حل مشکلات اهالی شرکت می کنه و به اندازه توانش به جلسات کمک می کنه.

از خودمان شروع کنیم

خانم رضا زاده دانشجوی رشته شیمی یکی از دغدغه هاش کمک به کودکان کار هست او که توان مالی زیادی نداره تصمیم می گیره تا از آموخته هاش به بچه های کار آموزش بده ، اون زمان آزاد خود را به تدریس دروس ابتدائی به بچه های کار اختصاص می ده ، خانم رضا زاده بچه ها را در یک پارک جمع می کنه و تخته سیاه که با پس انداز خودش تهیه کرده در گوشه ای از پارک نصب می کنه و به بچه ها آموزش می ده او که از این کار دستمزدی نداره با پس انداز خودش سعی می کنه برای بچه ها جزوه ، قلم و دفتر تهیه کنه و همیشه معتقد هست که زکات علم نشر آن هست و چه بهتر که این ترویج علم برای کودکانی باشه که توانایی تحصیل را ندارند و از سن کم مجبور به کار کردن هستند

از خودمان شروع کنیم

آقای مصلح به همراه همسرش برای حج می خواهند ثبت نام کنند بعد از طی کردن مراحل اولیه آقای مصلح برای گرفتن برگه واریز به دفتر حج و زیارت می رود در راه برگشت در اتوبوس خانمی جوان، پسر بچه معلول خود را بغل کرده و به سختی سواره اتوبوس می شود آقای مصلح با دیدن این تصویر تحت تاثیر قرار می گیرد و خانم جوان را تا درب منزل تعقیب می کند وقتی از آدرس خانه خانم جوان مطمئن می شود به جای رفتن به بانک به خانه بر می گردد و ماجرا را برای همسرش تعریف می کند و از او می خواهد نصف هزینه حج را صرف خرید یه ویلچر برقی برای آن بچه کنند همسرش برای اینکه مطمئن شود استخاره ای می کند و استخاره جواب خوبی دارد و رضایت می دهد هزینه حج خودش صرف خرید ویلچر شود و آقای مصلح حج را به تنهایی برود. بعد از خرید ویلچر آقای مصلح به همراه همسرش به خانه خانم جوان می روند خانم جوان با دیدن این صحنه متعجب می شود و اشک شادی می ریزد و هر دو را دعوت می کند به خانه؛ پسر بچه معلول را روی ویلچر سوار می کنند و نحوه استفاده از ویلچر را به آن آموزش می دهند، خانم جوان از آقای مصلح و همسرش حسابی تشکر می کند آقای مصلح از خانم جوان می خواهد از وضعیت زندگی اش صحبت کنه خانم جوان با گریه از همسرش تعریف می کنه که او و بچه اش را سالهاست ترک کرده و او مجبوره خرج زندگی و اجاره خانه را به سختی و با کارگری در خانه های مردم در بیاورد و تو خرج زندگی دچار مشکل شود؛ آقای مصلح و همسرش با شنیدن صحبت های خانم تصمیم می گیرند هر دو هزینه را صرف این کار خیر کنند و از رفتن به حج منصرف شوند و رضایت خدا را در باز کردن گره مشکل یک مومن بدانند

از خودمان شروع کنیم

پیرمرد تنها هر روز به امید دیدن روی عزیزانش پشت پنجره ای که به سمت پیاده رو هست می شیند و با دستان لرزانش با کاغذ های رنگی موشک درست می کند و روی آنها چیزی می نویسد و از پنجره به بیرون پرتاب می کند عابرائی که از پیاده رو عبور می کنند متوجه این موشک های رنگی می شوند و آنها را بر می دارند و روی آن را می خوانند و نگاهی به پنجره خانه پیرمرد می کنند و موشک را با خود می برند.

در یک روز که پیرمرد طبق روال همیشه در حال درست کردن موشک های رنگی هست زنگ خانه به صدا در می آید؛ پیرمرد خیلی خوشحال و مشتاق به طرف درب می رود و در را که باز می کند جوانی روبروی در ایستاده با پیرمرد سلام و احوال می کند و از پیرمرد می خواهد تا همراهش تا جایی برود؛ پیرمرد که سالها تنها زندگی می کرد درخواست جوان را با کمال میل قبول می کند؛ جوان پیرمرد را سوار ماشین می کند و به طرف پارکی نزدیک منزل پیرمرد می برد در پارک تعداد زیادی از مردم با موشک های رنگی مشتاق دیدار با پیرمرد بودند و برای پیرمرد دست تکان می دهند و به او خوش آمد می گویند؛ پیرمرد با نگاه کردن به موشک ها متوجه می شود که آرزویش برآورده شده است، به جمع آنها ملحق می شود و شروع به گپ زدن با آنها می کند پیرمرد از آشنایی و صحبت کردن با آنها بسیار خوشحال می شود در گوشه ای بچه ها با موشک های کاغذی پیرمرد مشغول بازی می شوند روی یکی از موشک ها نوشته شده: من تنها هستم

متن انگیزشی

متن انگیزشی

باید سعی کنیم یه سری واژه ها را واسه همیشه از ذهنمون بیرون کنیم ((نمی تونم ؛ همیشه؛ ندارم؛ نمی خوام)) سعی کن به جای این فعل های منفی از افعال مثبت استفاده کنی اون وقت می بینی که چقدر زندگی واست آسون و قابل تحمل تر میشه ؛ آدم موفق تو بدترین شرایط سعی می کنه روحیه اش را حفظ کنه اگه این کار و نکنه دیگه موفقیت ی در کار نیست این که ما با کوچکتین اتفاق خودمون را ببازیم کاره خیلی راحت و آسونیه؛ ولی اگه تو همون شرایط روحیه خودمون را حفظ کنیم و مثبت بیاندیشیم چه اتفاقی رخ می ده؟؟ اگر دنبال موفقیت هستیم دیگه نباید معمولی فکر کنیم دیگه نباید معمولی نظر بدیم دیگه نباید معمولی انتخاب کنیم ، واسه رسیدن به موفقیت باید ایده ها و افکار تازه ای داشته باشیم ، این که همه دارند این کار رو می کنند همه دارند این مسیر و می رند و همه دارند این و انتخاب می کنند منطقی نیست شاید مسیری که اونها انتخاب کردند اشتباه باشه شاید کارهایی که اونها انتخاب کردند کاره درستی نباشه ؛ یه انسان موفق برای لحظه لحظه زندگی اش برنامه داره اون هیچ وقت منتظر نیست تا دیگران واسش تصمیم بگیرند دیگران واسش انتخاب کنند دیگران واسش نظر بدهند انسان موفق برای هر حرفی که می زنه هر کاری که می کنه هر راهی که می ره یه دلیل منطقی داره ؛ پس این که معمولی باشیم یا منحصر به فرد دست خودمونه، این که نفر اول باشیم یا آخر دست خودمونه، این که قوی باشیم یا ضعیف دست خودمونه، این که برنده باشیم یا بازنده ؛ ما قدرت انتخاب داریم و با این قدرت می تونیم به اون جایی که می خواهیم برسیم.....

متن انگیزشی

روزی ده بار روزی صد بار از خودت بپرس که تو زندگی چند چندی؟؟؟؟ به چند تا از آرزوهای رسیدی زندگی همون جوریه هست که می خواهی؟؟؟ چقدر از خودت راضی هستی؟؟؟ آدم روزهای سخت هستی یا راحت طلبی؟؟؟ به خودت ایمان داری؟؟؟ به توانایی هایی که تو وجودت هست؟؟؟ پس تعارف را بذار کنار خودت را بیخودی توجیه نکن آگه اون آدمی که باید باشی نیستی آگه اون چیزی که می خواهی نیستی از همین امروز تغییر را شروع کن ؛

عادت هایی که تو رو از خواسته هات دور کرده بذار کنار ؛ تغییر را از خودت شروع کن ؛ خونواده و جامعه و همسایه را بی خیال شو انگار خودت هستی و خودت ؛ حرف های مفت اطرافیان را بذار کنار ؛ تغییر را از خودت شروع کن ؛ با قدم های کوچیک با قدم های آهسته ؛؛

وقتی تو خودت تغییر را ایجاد کردی کم کم به اون چیزهایی که می خواهی می رسی این و مطمئن باش ؛ تو جامعه را نمی تونی تغییر بدی تو رفتار اطرافیان را نمی تونی تغییر بدی ؛ تو زورت به هیچ کدوم از این ها نمی رسه تنها کسی که زورت بهش می رسه خودت هستی خوده خودت ؛ وقتت را بذار واسه تغییر بزرگ ؛ به خودت احترام بذار واسه خودت ارزش قائل شو ؛ تو قدرت بزرگی به نام باور داری و با این قدرت می تونی به همه چیز برسی ؛

انگیزشی

* زمان تنها عامل محرک انسانی است ثانیه ها هیچ وقت متوقف نمی شوند

* با قدرت باور محال ها ممکن می شود

* جذب نیروی مثبت با ارتعاش افکار مثبت در محیط میسر می شود

* درهای بسته برای آدم های منفی نگر هیچ وقت باز نمی شود، اما آدم های مثبت همیشه

درهای بسته را باز می کنند

* شکست هزاران بار اتفاق می افتد اما موفقیت یکبار

- * آدم های موفق به شکست به عنوان تجربه نگاه می کنند
- * نوشتن اهداف و تاریخ گذاری آنها ما را مصمم به دستیابی آن می کند
- * در کورترین نقطه زندگی هم یک نقطه روشن پیدا می شود اگر مثبت فکر کنیم
- * مشکلات مانع نیستند بلکه یک راه حل برای رسیدن به موفقیت
- * فرمول مثبت اندیشی: خوب صحبت کنیم. خوب گوش کنیم. خوب نگاه کنیم. خوب فکر کنیم
- * نوشتن ایده ها و افکار مثبت ما را یک گام به سمت موفقیت نزدیک می کند.
- * خواسته های تو مهم تر از نظرات اطرافیان هست پس به خواسته هات احترام بگذار و اونها را به هر نظری ترجیح بده
- * شانس یک کلمه بیش نیست ولی "اتفاق" یک حقیقت است پس برای بهترین اتفاق ها تلاش کن
- * همیشه کارهایی که دیگران از آن فرار می کنند بهترین گزینه برای رسیدن به موفقیت هستند.
- * تکرار بهترین الگو برای عملی شدن اهداف است
- * برای مسلط شدن روی ضمیر ناخودآگاه جملات مثبت را تکرار کن
- * ذهن تو دریای ایده ها و افکار جدید هست اگر صیاد خوبی باشی بهترین ها را صید می کنی
- * قرار نیست بهترین اتفاقات به سمت ما سرازیر بشند ولی می تونیم بارو حیه قوی با اتفاقات مواجه بشیم و با اونها کنار بیایم
- * تنبل ها بهانه گیرترین افراد هستند که با دلیل های بی منطق خودشون را توجیح می کنند و عدم موفقیت را به شانس و نداشتن آشنا نسبت می دهند
- * در مسیر موفقیت بهترین توشه صبر و تحمل است که هر انسانی باید همراه خودش داشته باشد
- * آگه سالهاست که در زندگی پیشرفتی نداشتی حتماً اشکالاتی در طرز فکر و نگرش ات هست که نتونستی آنها را تغییر بدی و فقط منتظر یک معجزه بودی که همه چیز به نفع تو تغییر کنه

*باید هر روز از خودمون سوال کنیم که آیا به اون چیزی که می خواستیم رسیدیم آیا به اهداف مون رسیدیم سعی کنیم از برنامه زندگی امون و هدف هامون غافل نشیم هیچ وقت اونها را کنار نگذاریم و همیشه بهشون فکر کنیم وبراشون برنامه ریزی کنیم

*تصویرسازی ذهنی می تونه در مسیر پیشرفت خیلی به ما کمک کنه چیزهایی که در آرزوشون هستیم تو ذهن امون به تصویر بکشیم و خودمون را در اون موقعیت قراربدیم

*یک تابلو آرزو داشته باشیم و هدف هامون را روی آن بچسبانیم و هر روز به اونها خیره بشیم

*هیچ وقت بین خودمون و آرزو هامون حصار نکشیم و هر لحظه اونها را در چنگال خودمون بدونیم

*یک کاغذ سفید برداریم و نقاط قوت و ضعف امون را روی آن بنویسیم، برای تقویت نقاط قوت راهکار ارائه بدیم و برای بهبود نقاط ضعف دستورالعمل

*ضمیر ناخودآگاه کاری را انجام می ده که بهش تلقین شده یعنی آگه همیشه بر این باور باشید که امتحانتون را خراب می کنید ضمیر ناخود آگاه این کارو برای شما عملی می کنه و بلاعکس، اکثر کسانی که با این مشکل مواجه هستند نمی تونند بر ضمیر ناخودآگاه اشون مسلط شوند و برای همین فکر می کنند که از عهده هیچ کاری بر نمی آیند و همیشه شکست می خورند

*یکی از کارهایی که کمک می کنه به تغییر افکارتون تکرار جملات تاکیدی مثبت هست، پس اونها را روی کاغذ بنویسید و هر روز و هر لحظه تکرار کنید

*کسانی که در بدترین شرایط هم روحیه ی خودشون را حفظ می کنند قطعاً از پس موانع پیشرفت اشون بر می آیند

*بایک برگ پاییز نمی شه و با یک بار شکست هم کسی ناامید نمی شود

*تو لحظه لحظه های زندگی مون باید خدا را احساس کنیم همین که یک نفر مراقب ما است با اطمینان بیشتری به سمت آینده قدم بر می داریم

*اگر یه لحظه فکر کنیم که چقدر زمان باقی مانده از زندگی داریم وقت مان را بیهوده تلف نمی کردیم

*انسان ها برای تکامل روح نیاز به راهنما دارند خواندن کتاب مسیر هدایت را برای ما هموار می کند

*گاهی برای رسیدن به اهداف غرور تنها یک مانع بزرگ بر سر راه ماست

*تا جای ممکن به حوادث ها و اتفاقات اطرافمان خوش بین باشیم خوش بینی روح انسان را آرام می کند و ما را از کینه و حسادت دور می کند

*همه ما در این دنیا یک جایگاه و مقام ویژه داریم برای بدست آوردن این جایگاه تنها باید تلاش م کنیم

*تنها انسان موفق بعد از ۱۰۰۰بار شکست نا امید نمی شود

*کسانی که می گویند فرصت دست نیافتنی است کافیت به ضربان قلب خود گوش کنند

*همراه داشتن کتاب باری به ما اضافه نمی کند اما بار اضافی جهل را از دوش ما بر می دارد

*بین توانستن و نخواستن تنها یک حرف است و حذف این حرف ما را به قله پیروزی نزدیک می کند

*خوشبختی در چند قدمی ماست کافیه زاویه نگاهمان را تغییر بدیم

*زمانی می توانم روی اطرافم تاثیر بگذارم که خودم را کامل شناخته باشم

*برای امروز زندگی کن برای آینده بساز و اتفاقات گذشته را فراموش کن

*خودت را باور داشته باش به توانایی و استعدادت ایمان داشته باش و به خدای متعال توکل کن آینده از آن توست هیچ نیرویی نمی تواند مانع پیشرفت ات بشه

*هر روز زندگی نامه انسان های موفق را مطالعه کن و اونها را الگوی زندگی قرار بده

*فیلم های انگیزشی ، کتاب های موفقیت یک تمرین پرورش ذهن و روح هست تو برای

رسیدن به خواسته هات نیاز به مقدماتی داری که تکرار این تمرین ها تو را به سمت هدف ات سوق می دهند

*هر چیزی که تو را نسبت به آینده مایوس می کند را به طور کامل از زندگی ات حذف کن

حال یک دوست صمیمی یک عکس یک نوشته یک خاطره و یا هر چیز دیگه ای ؛نباید اجازه

بدی اندیشه های منفی تو رو از حرکت باز نگه دارد تو نیاز به امید و انگیزه داری پس خودت را آماده کن

* از اطرافیانت بخواه که تو رو در مسیر اهداف تشویق کنند هیچ چیز به اندازه تشویق نمی تونه انگیزه آدم ها را برای ادامه دادن چند برابر کنه حتی اگه اطرافیانت این کارو نکردند سعی کن به خودت امتیاز و پاداش بدی برای هر قدمی که به سمت اهدافت بر می داری یک پاداش در نظر بگیر ، این پاداش می تونه یک خودکار باشه یا یک کتاب یا لباس و به طور کل هر چیزی که خوشحال ات کنه و باعث تقویت روحیه ات بشه

* سعی کنیم به جای قرزدن و ایراد گرفتن در مورد نکات مثبت زندگی حرف بزنینم عادت کنیم به خوب گفتن، خوب شنیدن، خوب دیدن آدم های منفی از بهترین اتفاقات زندگی هم ایراد می گیرند، همیشه با شور و شوق به سمت انجام کاری برویم با انگیزه حرف بزنینم با انگیزه عمل کنیم برای خودتون لحظه های ناب را بسازید

* با قدرت تلقین می توانید بر خیلی از انرژی های منفی مسلط بشین و افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید

* فراموش نکنیم که به خودمون احترام بگذاریم و خودمون را دوست داشته باشیم، انتخاب لباس مناسب، خوردن غذای سالم، کنترل بهداشت فردی بالا بردن سطح معلومات همه نشانه های دوست داشتن خودمون است

* حسادت به خودمان بهتر از حسادت به دیگران هست به جای اینکه به موفقیت های دیگران حسادت کنیم به نداشته های خودمون حسادت کنیم و برای بدست آوردن اونها تلاش کنیم

* جلوی آینه بایستیم و از خودمون تعریف کنیم روی نقاط قوت امون تاکید کنیم

* کسانی که در بدترین شرایط هم روحیه ی خودشون را حفظ می کنند قطعاً از پس موانع زندگی بر می آیند

* با یک برگ پاییز نمیشه و با یکبار شکست هم کسی نا امید نمی شود

* تو لحظه لحظه های زندگی مون باید خدا را احساس کنیم همین که یک نفر مراقب ما است با اطمینان بیشتری به سمت آینده قدم بر می داریم

جملات تاکیدی مثبت

من بهترین اهداف را	من قدرتمند هستم	من توانا هستم
پیش رو دارم		
من امیدوار هستم	من همیشه اولین هستم	من عاشقانه خودم را دوست دارم
من انگیزه قوی دارم	من پشتکار دارم	من ایده های جدیدی دارم
من افکار مثبتی دارم	من اهله مطالعه هستم	من خوش سلیقه هستم
من می توانم	من خوش پوش هستم	من اهله مدارا هستم
من حاله خوبی دارم	من کسی را آزار نمی دم	من نسبت به هم سالانم پیشرفت داشتم
من به دیگران انرژی می دهم	من آشغال در طبیعت نمی ریزم	من درک بالایی دارم
من به قوانین احترام می گذارم	من خوش صحبت هستم	من خوش بین هستم
من کسی را تحقیر نمی کنم	من صبور هستم	من اهله بخشش هستم
من به قله آرزوهایم می رسم	من به دیگران کمک می کنم	من اهله دعوا نیستم
من به سخن بزرگان توجه می کنم	من بیشتر از آنچه که در توان دارم تلاش می کنم	من خطا کار نیستم
من حق کسی را ضایع نمی کنم	من اهدافم را می نویسم	من خوش خط هستم
من برای همه ارزش قائل هستم	من اهله مشورت هستم	من قلب مهربونی دارم
من همیشه در حاله	من بهترین ها را انتخاب می کنم	من آینده نگر هستم

من راه درست را انتخاب می کنم	من خوش خنده و شوخ طبع هستم	یادگیری هستم من خدا را ناظر بر اعمالم می دونم من راستگو هستم من بر مهارت های زندگی مسلط هستم من به دیگران کتاب هدیه می دم
من به کسی تهمت نمی زنم من دروغ گو نیستم	من هیچ وقت نا امید نمی شم من همیشه به خدا توکل می کنم	من سخنور خوبی هستم من از هیچ چیزی نمی ترسم من بر مشکلات زندگی غلبه می کنم
من کینه ای نیستم	من منفعت طلب نیستم	من آدم مطمئنی هستم من از فرصت ها بهترین استفاده را می کنم
من به بزرگترها احترام میگذارم من به گذشته فکر نمی کنم	من به مردم خدمت می کنم من از جایگاهم سوءاستفاده نمی کنم	من از فرصت ها بهترین استفاده را می کنم
من هر روز نردبان ترقی را طی می کنم	من بی نظیر هستم	من از یک تصویر یک منظره یک اتفاق خوب لذت می برم
من از شکست ترسی ندارم من کمتر می خوابم و بیشتر تلاش می کنم	من کسی را مسخره نمی کنم من ارزشمندم	من لحظه های خوب زندگی امو به خاطر می سپارم
من حضور خداوند را در زندگی احساس می کنم	من شعر می خوانم و ادبیات را دوست دارم	
من اهل عبادت هستم	من به کسی مدیون نیستم	
من با خودم رو راست هستم	من فیلم های خوب و آموزشی می بینم	من آدم منضبطی هستم

من به کار خیر علاقه دارم	من سیگار نمی کشم	من اهله حسادت نیستم
من موسیقی آرامش بخش گوش می کنم	من در آینده آدم موفق می شوم	من از پیشرفت دیگران لذت می برم
من الگوهای زیادی در زندگی دارم	من قدر نعمت هایی که دارم را می دونم	من نقاط قوت زیادی دارم
من برای رسیدن به اهدافم شبانه روز تلاش می کنم	من به خودم امیدوارم	من اهله تمارض نیستم
من هیچ وقت در برابر سختی ها کم نمیارم	من اشتباهاتم را جبران می کنم	من از اشتباهات زندگیم درس می گیرم
من احساس خوشبختی می کنم	من خواسته هامو بلند فریاد می زنم	من به خودم افتخار می کنم
من از خودم توقع زیادی دارم	من به نظرات دیگران احترام می گذارم	من کمتر حرف می زنم و بیش تر عمل می کنم
من به خودم پیشنهادهای ویژه می دهم	من در حد توانم گره از مشکلات دیگران باز می کنم	من در هر کاری به پیشرفت توجه می کنم
من هر کاری را با شور و اشتیاق انجام می دهم	من کاری را می کنم که بهش علاقه دارم	من به جای ماهی گرفتن ماهیگیری را یاد می گیرم
من مورد اعتماد دیگران هستم	من بیشترین وقتم روی اهدافم تمرکز می کنم	من با تمام وجود به سمت اهدافم قدم بر می دارم
من همیشه لبخند بر صورت دارم	من با همه رفتار محترمانه دارم	من از کسب تجربه استقبال می کنم

شما هم جملات تاکیدی خود را یادداشت کنید

هدفگذاری کنید

نام هدف زمان، مکان و تاریخ وقوع هدف اتون را یادداشت کنید

