

« چگونه بهترین سال زندگی خود را بسازید؟ »

شما می‌توانید این PDF را کپی کنید!

شما می‌توانید این PDF را هدیه بدهید!

شما می‌توانید این PDF را به اشتراک بگذارید!

شما نمی‌توانید این PDF را بفروشید!

شما نمی‌توانید این PDF را تغییر بدهید!

شما نمی‌توانید متن این PDF را بدون ذکر

منبع به صورت آنلاین یا آفلاین استفاده کنید!

این قطعه کیک خوشمزه نوش جانان!

آناهیتا چشمه علایی

# « چگونه بهترین سال زندگی خود را بسازید؟ »

## هفته هشتم: عادات ناسالم را رها کن!

بسیاری از ما هر روز کارهایی را انجام می‌دهیم که می‌دانیم برای ما خوب نیستند.



برای مثال زیاد تلویزیون تماشا می‌کنیم، غذاهای فست فودی می‌خوریم، غذاهای چرب و شیرین زیادی می‌خوریم یا سیگار می‌کشیم.

این عادات زیانبار، نه تنها سلامت ما را به خطر می‌اندازند، بلکه اعتماد به نفس ما را کاهش می‌دهند. زیرا احساس می‌کنیم اسیر آن‌ها هستیم و نمی‌توانیم خود را از شرشان خلاص کنیم.

اگر متعهد شویم که فقط یک هفته عادت ناسالم خود را رها کنیم، انگیزه بیشتری برای پایدار کردن این تغییر در زندگی خود پیدا خواهیم کرد.

نفس عمیقی بکشید. این هفته می‌توانید امتیازات زیادی کسب کنید. برای هفته آینده شما را دعوت می‌کنم که در یک رقابت شرکت کنید. رقابت با چه کسی؟ رقابت با خودتان! هفته آینده یکی از عادات ناسالم خود را کاهش دهید و ببینید که این تصمیم شجاعانه چه اندازه در همه جنبه‌های زندگیتان تاثیر می‌گذارد.

# « چگونه بهترین سال زندگی خود را بسازید؟ »

## تمرین:

تمرین این هفته به شما کمک می‌کند که یک گام بلند و موثر در راه پاکسازی جسم و روح و ذهن خود بردارید. کمی فکر کنید و ببینید که دلتان می‌خواهد هفته آینده کدام عادت ناسالم خود را رها کنید که بیشترین فایده را برای سلامتی شما دارد.

توجه! گفتم یک عادت ناسالم. برنارید یک لیست بلندبالا از عادات ناسالم خود تهیه کنید و بعد این هفته خود را شکنجه بدهیدها!

و همین الان تصمیم بگیرید به جای این رفتار ناسالم می‌خواهید چه رفتاری را جایگزین کنید. به عبارت دیگر وقتی می‌چ خود را در حین انجام عادت ناسالم گرفتید، می‌خواهید چه کاری را به جای آن انجام بدهید؟

این رفتار جایگزین به شما کمک می‌کند که در شرایط سخت و اضطرار، بتوانید خود را کنترل کنید و دوباره رفتار ناسالم را انجام ندهید.

برای مثال اگر سیگار می‌کشید، هربار وسوسه روشن کردن یک نخ سیگار به شما هجوم آورد، یک بار دور حیاط راه بروید. یا به جای شیرینی خوردن، یک خیار گاز بزنید.

همچنین یک پاداش ویژه برای این هفته در نظر بگیرید. من به شما افتخار می‌کنم که این قدر شجاع هستید و اقدام به این بزرگی در راه دوست داشتن خود انجام می‌دهید.

## امتیاز:

چون این هفته یک عادت ناسالم خود را کنار گذاشته‌اید، ۵۰۰ امتیاز برای خودتان در نظر بگیرید. جایزه ویژه را برای کوچولوی درون خود فراموش نکنید. داره با شما خوب راه می‌آیدها! هواشو داشته باشید.

# « چگونه بهترین سال زندگی خود را بسازید؟ »

بهترین‌ها را برایتان آرزو دارم  
گیس گلابتون

آیا شما تجربیات هفته قبل خود را در «**باشگاه بهترین سال زندگی**» با بقیه دوستان سهیم می‌شوید؟ این کار دو فایده دارد. هم شما با بیان و نوشتن تجربه خود، به آموخته‌های خود عمق بیشتری می‌دهید و هم سایر دوستان شما به ادامه راه تشویق می‌شوند.

