

هوای خودتان را داشته باشید!



واحد مشاوره  
مبتکران

# خودتان را کشف کنید!

هیچ وقت به ما نمی گویند ذهن و فکر ما چگونه کار می کند، پس ما چطور می توانیم بفهمیم چگونه از آن استفاده کنیم؟!

✘ **تجربه و آزمون و خطا** جواب اصلی است!

پس باید صبور باشید و خودتان را کشف کنید.

اولین راه برای این کشف، تعامل با خودتان است!



# صدای شما روی کاغذ شنیدنی است

✘ ما شبانه روز فکر می کنیم و کلی افکار متنوع در ذهن داریم ، در نتیجه نمی توانیم درست تصمیم بگیریم. همین امر باعث می شود افکارمان با هم تصادف کنند.

✘ راه حل درست آن نوشتن است، با کمک یک کاغذ و قلم می توانید قوه تخیلتان را فعال کنید. انگار تمام فکرهایتان روی کاغذ ریخته باشد. در این حالت می توانید با نگاه کردن به نوشته های خود در مورد هر موضوعی راه حل مناسب را تشخیص دهید و درست تصمیم بگیرید.





# صفحات صبحگاهی



یک تمرین برای برای شما در نظر گرفته‌ایم. در این روش شما باید به محض اینکه از خواب بیدار شدید، شروع کنید به نوشتن سه صفحه مطلب. چه مطلبی؟! اصلاً مهم نیست! با ربط بودن و بی ربط بودن مهم نیست، فقط و فقط باید بنویسید. می‌توانید غر بزنیید یا ابراز شادی کنید! یا حتی پشت سر هم بنویسید: «نمی‌دانم چه بنویسم، نمی‌دانم چه بنویسم، نمی‌دانم..» تا ۳ صفحه شما تمام شود!



# به خودتان هدیه دهید!

ما معمولاً اشتباهات دوستانمان را راحت می‌بخشیم، برایشان کادو می‌خریم. با اینکه خیلی وقت‌ها ممکن است بدانیم موفق نخواهند شد، به آنها امیدواری می‌دهیم و از آنها حمایت می‌کنیم. چرا با خودمان اینطور نیستیم؟!  
به خودمان سخت می‌گیریم، ضعف‌های خودمان را چند برابر می‌کنیم و خلاصه هیچ وقت از خودمان حمایت نمی‌کنیم.  
پس بیایید از الان شروع کنیم. چطور است برای آشتی‌کنان برای خودتان یک کادو بخرید؟!



# من مثل بقیه نیستم!

برای این کار، باید یاد بگیرید که کمتر نگران طرز فکر دیگران از خودمان و تصمیم هایمان باشیم. در این مرحله اگر این تصمیم ها صادقانه و درست باشند دیگر لازم نیست نگران نظر دیگران درباره شان باشیم. موضوع دیگری که گاهی اذیتمان می کند این است که فکر می کنیم اگر دیگران ما را دوست نداشته باشند یعنی ما آدم خوبی نیستیم.

اما حقیقت این است که افرادی هستند که اصلاً از ما خوششان نمی آید، پس طبیعی است که همه هم از ما خوش شان نیاید. وقتی این حقیقت را بپذیریم که دیگران نباید لزوماً دوست مان داشته باشند، حس آزادی فوق العاده ای به ما دست خواهد داد.





# برای خود هوووووورااا بکشیم!

انتخاب کردن اهداف دست یافتنی به این معنا نیست که اگر به آن ها نرسیم، حق داریم خودمان را ملامت کنیم.

ما می توانیم موفقیت های کوچکمان را جشن بگیریم. مثلاً برای خود به عنوان جایزه، هدایایی کوچک بخریم. آن هدیه هر چه که باشد، باید مطمئن شویم زمانی آن را به خود می دهیم که در حال جشن گرفتن موفقیتی هستیم.

این باعث می شود که چنین تفکری در ما تقویت شود که ما افرادی فوق العاده هستیم و لیاقت جایزه ای را که دریافت می کنیم، داریم.



# در نهایت...

به حرف خودتان گوش دهید و شکست خوردن را حق خود بدانید.  
چرا که ...

شکست خوردن سخت است

اما سخت تر از آن وقتی است که ببیند راه طولانی را آمده اید، در حالی که این راه، راه شما نبوده است!

