

اگر می‌خواهید برای افزایش عزت‌نفس‌تان کاری نکنید. باید چشمتان را روی هزارها مسئله مهم درزندگی ببندید.

همیشه آسیب زدن به خود، باید درتاریکی باشد. نمی‌توانید با چشمان باز و جلوی چشم همه به خودتان آسیب بزنید. اگر می‌خواهید علیه خودتان اقدام کنید. با خودتان دشمنی کنید. اجازه دهید دیگران هم به شما آسیب بزنند؛ باید همیشه چشمانتان را بر خیلی چیزها ببندید. به خلوتی دور از درسترس همه پناه ببرید. شخصیت اصلی خودتان را پنهان کنید. تا با خیال راحت، هم سر خویشتن خودتان بلا بیاورید و هم اجازه دهید دیگران سر شما بلا بیاورند.

حالا چگونه چشم‌های‌مان را باز کنیم. چگونه هوشیار بشیم. چگونه هم خودمان به خودمان احترام بگذاریم. هم این موقعیت را فراهم کنیم تا دیگران به ما احترام بگذارند و قدرمارا بدانند.

چگونه برای افزایش عزت‌نفس خودمان کاری کنیم؟!

۱. توجه کردن به بخش‌های از جسم‌تان که می‌دانید مشکل دارد.

مثلا فرض کنید دندان های شما خراب هست. شما به این بخش جسم‌تان بی توجه هستید. یا مثلا پوست، مو و یا دست و کمر شما مشکلی دارد. شما باید به این بخش رسیدگی می‌کردید ولی چشمتان را تا به امروز روی آن بسته بودید.

سعی کنید هرروز فقط پنج درصد بیشتر به آن بخش‌ها توجه کنید. مثلا اگر به دندان های خودتان بی توجه بوده اید از امروز شروع کنید؛ نخ دندان بزنید. اگر پوستتان مشکلی دارد از امروز شروع کنید و شستشوی روزانه پوستتان را آغاز کنید. توجه کنید که

کلا نمی‌توانید یک باره و یک روزه این موارد را بهبود ببخشید. دقت داشته باشید که هرروز فقط پنج درصد بیشتر چشمانتان را باز کنید.

۲. توجه کردن به هدفی که می‌دانید جز آرزوهای شما هست.

مثلا اگر هدف دارد که زبان خارجه یاد بگیرید. یا تناسب اندام داشته باشید و یا هر هدف دیگری، سعی کنید از امروز پنج درصد بیشتر به آن هدف رسیدگی و توجه کنید. برایش اقداماتی انجام دهید. مثلا اگر هدفتان یادگیری زبان خارجی هست به خودتان قول دهید که هرروز فقط پنج کلمه جدید یاد بگیرید. البته این به این معنا نیست که شما در این مرحله باقی می‌مانید. همین‌که اقدام می‌کنید، طلسم بی‌فعالیتی باطل می‌شود. هرروز به میزان انرژی و انگیزه شما اضافه می‌شود. شما در مسیر موفقیت و افزایش عزت نفس پیش می‌روید. این شروع کار است. برای اینکه چشم شما روی واقعیت‌های زندگی‌تان باز شود. خودتان برای افزایش عزت نفس‌تان اقدام کنید.

۳- توجه کردن به بخش‌های از رابطه عاطفی که می‌دانید مشکل دارد.

واقعیت این است که همه ما می‌دانیم چه چیزهایی برای رابطه عاطفی بد و چه چیزهایی خوب هست.

غر زدن، چک کردن طرف مقابل، توقعات بی‌جا داشتن، وابسته بودن، باج دادن.

کارهایی هستند که خودمان هم می‌دانیم اشتباه هستند.

ولی باز تکرارشان می‌کنیم. از امروز فقط پنج درصد بیشتر چشمانتان را باز کنید. کمتر چک کنید. کمتر وابسته باشید. به شخصیت خودتان این اجازه را بدهید برای افزایش

عزت نفس خودش راه باز کند. اجازه دهید با رها کردن این مسائل، با باز کردن چشمتان روی مسائلی که می‌دانید اشتباه است در مسیر افزایش عزت نفس قدم بردارید.

۴- توجه کردن به رابطه‌تان با خالق یکتا که می‌دانید کمرنگ شده است.

رابطه هر انسانی با خالق یکتا و مهربان مهم‌ترین اصل در افزایش عزت نفس هست. خودتان یک روش را طراحی کنید که از طریق آن با خداوند در ارتباط باشید. هرروز فقط پنج درصد بیشتر با خداوند ارتباط برقرار کنید. چشمتان را باز کنید. وقتی خودتان هم می‌دانید که احتیاج دارید به خداوند، به یک نیروی برتر، به فرمانروای کل کائنات. چرا چشمتان را روی مسئله به این مهمی می‌بندید. چشمانتان را باز کنید و هرروز فقط پنج درصد بیشتر این موضوع را در نظر بیاورید.

با در نظر گرفتن این چهار مورد و باز کردن چشمتان در جهت پیشرفت آنها قدم خیلی بزرگی برای افزایش عزت نفس خودتان برداشته اید.

به خاطر داشته باشید که هرروز فقط پنج درصد بیشتر چشمانتان را باز کنید.

تمرین زیر را هرروز انجام دهید و به خودتان امتیاز دهید.

روز:..... تاریخ:.....

اگر امروز بیشتر چشمم را روی جسم خودم باز کنم: نوشت اقدامات مربوطه

اگر امروز بیشتر چشمم را روی اهداف خودم باز کنم: نوشت اقدامات مربوطه

اگر امروز بیشتر چشمم را روی رابطه عاطفی باز کنم: نوشت اقدامات مربوطه

اگر امروز بیشتر چشمم را روی رابطه‌ام با خداوند باز کنم: نوشت اقدامات مربوطه



با آموزش های دیگر ما همراه باشید.