

إليكى هذه الأسرار

لحياة ناجحة مليئة بالسعادة

النجاح عزيزي يبدأ من داخلك بمعنى أدق من أفكارك لأن سلوكك وتصرفاتك وأفعالك وأقوالك هي ناتجة من عقلك من أفكار واعتقادات فسعادتك ترتبط مع ما في ذهنك وأينما كان موقعك الآن من الحياة هو تحصيل لأفكارك فإذا كانت لديك أفكار إيجابية فسوف تخلق لك هذه الأفكار الدفعة الإيجابية عن نفسك وعن الحياة من حولك.

إليكى هذا الاقتباس الرائع من كتاب (غير افكارك):

(راقب أفكارك لأنها سوف تصبح كلمات وراقب كلامك لأنه سيصبح إجراءات عملية وراقب أفعالك لأنها ستصبح عادات، وراقب عاداتك لأنها ستصبح شخصية وراقب شخصيتك لأنها ستصبح مصيرك وقدرك)

فأنتي الآن حين أوصلتك أفكارك وأنتى غداً حيث تاخذك أفكارك فاذا بدأت بتغيير أفكارك السلبية عن ذاتك سوف تتغير كل سلوكياتك السلبية ومما لا شك فيه أن التفكير الإيجابي يؤدي إلى المشاعر الإيجابية و ينتج بعد ذلك السلوك الإيجابي.

فعندما تتحملين مسؤولية حياتك فإنك تركزين أفكارك وطاقتك في تحقيق أهداف حياتك وسوف تصبحين الشخصية التي تريدين فاحرصي على تحمل المسؤولية

يذكر الدكتور (ابراهيم الفقي) أن هناك سبعة أركان اساسية للحياة المتوازنة:

- ١- الركن الروحاني :يحتوي على حب الله سبحانه وتعالى، والتسامح المتكامل، والعطاء الغير مشروط.
- ٢- الركن الصحي: يتكون من التفكير الصحي، وشرب المياه، ونظام تغذية صحي، والتدريبات الرياضية.

٣- الركن الشخصي: يتكون من الثقة في النفس، تنمية الذات،

التقدير الذاتي، والصورة الذاتية.

٤- الركن العائلي: يتكون من العلاقات العائلية والزوجية،

وعلاقة الوالدين بالأبناء.

٥- الركن الاجتماعي: يتكون من علاقاتك الاجتماعية، وقدرتك

على الاتصال بالآخرين.

٦- الركن المهني: يتكون من أهدافك المهنية، عملك، تميزك في

مهنتك، تحسين مهاراتك المهنية.

٧- الركن المادي: يتكون من دخلك الحالي، وأهدافك المادية.

لكي تكوني سعيدة ومنتزعة يجب أن تكون أهدافك في الأركان

السبعة واضحة تماماً بالنسبة لكي.

يقول (ويليام جيمس)

(إن البشر يستطيعون إحداث تغيير في المظاهر الخارجية في حياتهم

وذلك بتغيير الاتجاهات الداخلية لعقولهم)

ما هو الفرق بين المفكر والفكر والتفكير؟

المفكر / هو صانع الأفكار

الأفكار / تسبب التفكير

والتفكير / يسبب الأحاسيس والأحاسيس تسبب السلوك،

والسلوك يسبب النتائج، والنتائج تحدد واقع حياتك فلو أردتني فعلاً أن

تحديثي تغييراً في حياتك غيري إدراك التفكير.