



همان‌طور که نشست‌ام تا این مطلب را بنویسم، سه موضوع درباره مکالمه، ذهنم را درگیر کرده است؛ مکالمه با مشتریان، خانواده و دوستان. بیشتر ما به روشنی می‌دانیم که دلمان می‌خواهد چه احساسی داشته باشیم؛ شاد، آزاد، استوار. اما به‌جای این احساسات، با سرخوردگی و پریشانی و فشار مواجه می‌شویم. گیج و مبهوت می‌شویم که چگونه مثبت‌زودگذر را پایدار و درونی کنیم. در جستجوی حالت‌های ظاهراً گیج‌کننده آرامش و رضایت از زندگی، زهرهای گوناگون و متداولی آشکار می‌شوند، اما شما می‌توانید تغییرشان دهید! یا بهتر، حذفشان کنید.

زندگی‌تان را ارزیابی کنید و ببینید چه چیزهایی مانع زندگی درست شما می‌شوند. در اینجا چهار عامل ناخوشایند را می‌آوریم، شاید وقت آن رسیده باشد که زندگی‌تان را پاکسازی کنید.

روابط سمی:

بگذارید با آن روبرو شویم: روابط از هر نوعی، دوستان، خانواده و همکاران، می‌توانند سمی باشند. قضاوت‌ها، عقاید و انتظارات می‌توانند احساس اعتماد و رفاقت را نابود کنند. آیا کسی در زندگی شما هست که محدودتان کند؟ آیا زمانی که با او هستید احساس مثبت و سیلی خوردن به شما دست می‌دهد؟

می‌دانید؟ این مشتهای آنهاست نه شما. هر وقت احساس کردید به‌جای این‌که ایده‌ها و عملکردهای‌تان گسترش پیدا کند، در فشار و محدودیت هستید، احتمالاً در یک رابطه مضر و سمی قرار دارید. احساس درونی و ژرفتان، بی‌غل و غش‌ترین نشانگر فعل و انفعالات شماست.

: مثبت را جایگزین منفی کنید

با تعیین حد و حدود، راه‌هایی برای تغییر انرژی منفی روابط مضر پیدا کنید، به این توجه کنید که چه می‌خواهید، یا حتی این روابط را قطع کنید. با آنهایی باشید که حمایت‌تان می‌کنند، به شما ایمان دارند، شما را می‌پذیرند و تشویق‌تان می‌کنند. تصور کنید اگر هیچ‌کس در سرتان قرار نگیرد، چه زندگی خواهید داشت.

: عقاید سمی

چگونه در مسیر خودتان قرار خواهید گرفت؟ وقتی دقیقاً به سخنان درون‌تان گوش دهید، می‌شنوید، " نمی‌توانم این کار را بکنم. ممکن است شکست بخورم. خیلی سخت است. من به اندازه کافی قوی نیستم، به اندازه کافی باهوش نیستم، یا به اندازه کافی زیبا نیستم." در جهت قدرت و توان‌تان حرکت کنید، نه دور از آن.

به ترس، تردید، و بی‌ثباتی سلام کنید؛ آنها را به چالش بکشید. آنها را با اندیشه‌های قدرتمند جایگزین نمایید. شاکی و انتقام‌جو (چیزی هم تراز با اینها) باشید و مهارت‌محدودش کنید! شما سزاوار این نیستید که طعمه افکار منفی شوید؛ بلکه می‌توانید هرکاری بخواهید انجام دهید. این کار با باور این‌که می‌توانید، ارزشش را دارید و کافی هستید، شروع می‌شود.

: تعهدات سمی و بیش از اندازه

!متهم به گناه

من تمام این چهارمورد سمی را در زندگی تجربه کرده‌ام اما این موردی است که بیشترین مبارزه را با آن داشته‌ام. همه ما از این شاکی هستیم که مسئولیت‌ها و تعهدات زیادی داریم. بیش از حد مجبور و مدیونیم و گاهی هم بیش از حد مسئول. راستی! وقتی در حال حاضر در بشقاب‌تان گوشت، حبوبات، سبزیجات، میوه و کمی هم لبنیات دارید، دیگر به سبب زمینی نیازی ندارید.

بنابراین یک نفس عمیق بکشید، یک قدم به عقب برگردید، هدف بزرگ‌تان را بررسی کنید، حتی اگر ریسک سرخوردگی و ناامیدی کس دیگری وجود دارد، شروع کنید به کنار گذاشتن چیزهای اضافی. الویت بندی کنید، وقتی فعالیت‌تان بیش از اندازه گسترده باشد، نه تنها در هیچ‌کدامشان موفق نخواهید بود، بلکه در عوض، خسته و ناخوش خواهید شد.

چندتا از این چهارمورد سمی و خطرناک در زندگی شما وجود دارد؟ زمانی‌که با اندیشه به سردرگمی‌ها، محدودیت‌ها و مداخله‌گرهای گوناگون در زندگی که سرتان هستند توجه کنید، باطمینان می‌توانید بسنجید که چه چیزی به خوبی لیاقت شما را دارد و چه چیزی نه.

به خودتان اجازه " نه " گفتن را بدهید، حد و حدودها را مشخص کنید و فضایی برای تغییر ایجاد نمایید. از این کار شاد خواهید شد.