

آشغال نما رادور بیز

درس چهارم

غرغر و شکایت و نا اصدی



از یکدیگر می شنویم

۱- آیا شما شخصی غرغرو و شاکی هستید؟
(از ۱ تا ۱۰ به خودتان چه نمره ای می دهید؟)

۲- شخص غرغرو چه خصوصیات دارد؟

قدم عملی

۱. بیاییم در این هفته خودمان را از موقعیت های منفی دور کنیم.
۲. تمرین سپاسگزاری کنیم. در روز ۳ موهبتی که خدا به ما عطا کرده را شکر کنیم تا میزان شادی و اشتیاق مان بالا رود. چون از نظر فیزیولوژی امکان این وجود ندارد که همزمان هم شکرگزار باشیم هم نق بزنیم. پس تمرین کنیم همیشه سپاسگزار باشیم.
۳. به ازای هر غر زدن یک جریمه نقدی برای خود صادر کنیم.
۴. تمرین کنیم تا از این به بعد ابتدا نیمه پر لیوان را ببینیم بعد نیمه خالی.

یادداشت

A series of horizontal dotted lines for writing notes, set against a background of a stylized world map and clouds.

