

# فقط برای امروز

## ۶ تیر

### تغییر و رشد

«وقتی فردی به یک کمبود اشاره می کند، اولین عکس العمل ما ممکن است تدافعی باشد. فضا برای رشد همواره وجود دارد.»

#### کتاب پایه



بهبودی فرآیندی است که در زندگی ما تغییر ایجاد می کند. اگر قرار است به رشد خود به سوی آزادی ادامه دهیم، به این تغییر احتیاج داریم. وقتی دیگران به کمبودهای ما اشاره می کنند، باید روشن بین باقی بمانیم؛ چراکه آنها فرصت هایی را جهت رشد و تغییر برای ما آشکار می کنند. عکس العمل تدافعی، توانایی ما را در استفاده از کمکی که آنها به ما ارائه می دهند، محدود می کند؛ رها شدن از حالت های تدافعی، دروازه رشد، تغییر و آزادی جدید را می گشاید.

هر یک از روزها در فرآیند بهبودی، فرصتی را برای رشد و تغییر بیشتر به ارمغان می آورد. هر چه بیشتر یاد می گیریم از تغییر با ذهنی روشن و قلبی گشوده استقبال کنیم، بیشتر رشد خواهیم کرد و در بهبودی خود راحت تر خواهیم بود.



فقط برای امروز: از هر فرصتی برای رشد با روشن بینی استقبال می کنم.