

فقط برای امروز

۸ مرداد

ترازنامه مستمر

«تداوم تهیه ترازنامه شخصی بدین معناست که ما به بررسی خود، اعمال، نگرش ها و روابط خود به طور مستمر عادت می کنیم.»

کتاب پایه



تهیه ترازنامه مستمر عاملی مهم در الگوی جدید زندگی ماست. در دوران اعتیاد، تا کمترین حد ممکن خود را بررسی می کردیم. از شیوه زندگی خود راضی نبودیم، اما احساس نمی کردیم قادر به تغییر شیوه زندگی خود باشیم. احساس می کردیم بررسی خود، عمل دردناک و بیهوده ای است.

امروز، همه این احساسات تغییر کرده است. در حالی که در برابر اعتیاد خود عاجز بودیم، نیرویی برتر از خود را پیدا کرده ایم که در قطع مصرف به ما کمک کرده است. در حالی که زمانی در پیچ و خم زندگی احساس سردرگمی می کردیم، با کمک گرفتن از تجربه معتادان در حال بهبودی انجمن خود و از طریق برقراری رابطه رو به رشد خود با نیروی برتر، راهنمایی کسب کرده ایم. نباید احساس کنیم که هنوز در دام الگوهای مخرب گذشته خود هستیم. اگر بخواهیم می توانیم زندگی خود را تغییر دهیم.

با تعیین الگوی مستمر برای تهیه ترازنامه، به خود این فرصت را می دهیم هر چیزی را که در زندگی مان مؤثر نیست، تغییر دهیم. اگر انجام کاری را شروع کرده ایم که مشکل ایجاد می کند، می توانیم رفتار خود را قبل از اینکه کاملاً از کنترل خارج شود، تغییر دهیم. اگر کاری انجام می دهیم که از وقوع مشکل جلوگیری می کند، می توانیم از آن هم یادداشت برداریم و خود را به انجام کاری که مؤثر است، تشویق کنیم.



فقط برای امروز: قول می دهیم در الگوی جدید زندگی خود، تهیه ترازنامه ای مستمر را در نظر بگیریم.