فقط برای امروز

۲۷ آبان

خودیابی

«قدم دهم به ما در اصلاح مشکلات زندگی خود کمک می کند و از وقوع مجدد آنها جلوگیری می نماید.»

کتاب پایه

هویت ما، طرز فکر و احساس ما از طریق تجربیات ما شکل گرفته است. برخی از تجربیات، از ما افراد بهتری ساخته است؛ برخی دیگر باعث شرم و خجالت ما شده است؛ همه اینها هویت امروز ما را تحت تأثیر قرار داده است. می توانیم از دانشی که در بررسی اشتباهات خود کسب کرده ایم، بهره ببریم و از این خرد برای هدایت تصمیماتی که امروز خواهیم گرفت، استفاده کنیم.

خویشتن پذیری به معنای پذیرفتن همه جنبه های خود یعنی نقاط قوت، نواقص، موفقیت ها و شکست هاست. احساس شرم وگناهی که بدان رسیدگی نمی شود، می تواند ما را از پای در آورد و از پیشرفت ما در زندگی جلوگیری کند. برخی از پرمعناترین جبران خسارت هایی که در برابر اشتباهات گذشته خود می توانیم انجام می دهیم ، صرفاً از طریق تغییر عملکرد و رفتار امروز ما صورت می گیرد. برای بهبودی تلاش می کنیم و موفقیت خود را از طریق مقایسه خود در گذشته و امروز ارزیابی می کنیم.

از آنجا که انسان هستیم، همچنان مرتکب اشتباه می شویم؛ اما نباید همین اشتباهات را دوباره تکرار کنیم. با بررسی گذشته خود و پی بردن به تغییر و پیشرفت خود، به آینده امید پیدا می کنیم. بهترین چیزها هنوز فرا نرسیده است.

فقط برای امروز: حداکثر تلاش خود را با آنچه در اختیار دارم، انجام می دهم.
هر روز چیز جدیدی یاد می گیرم که فردا به من کمک خواهد کرد.