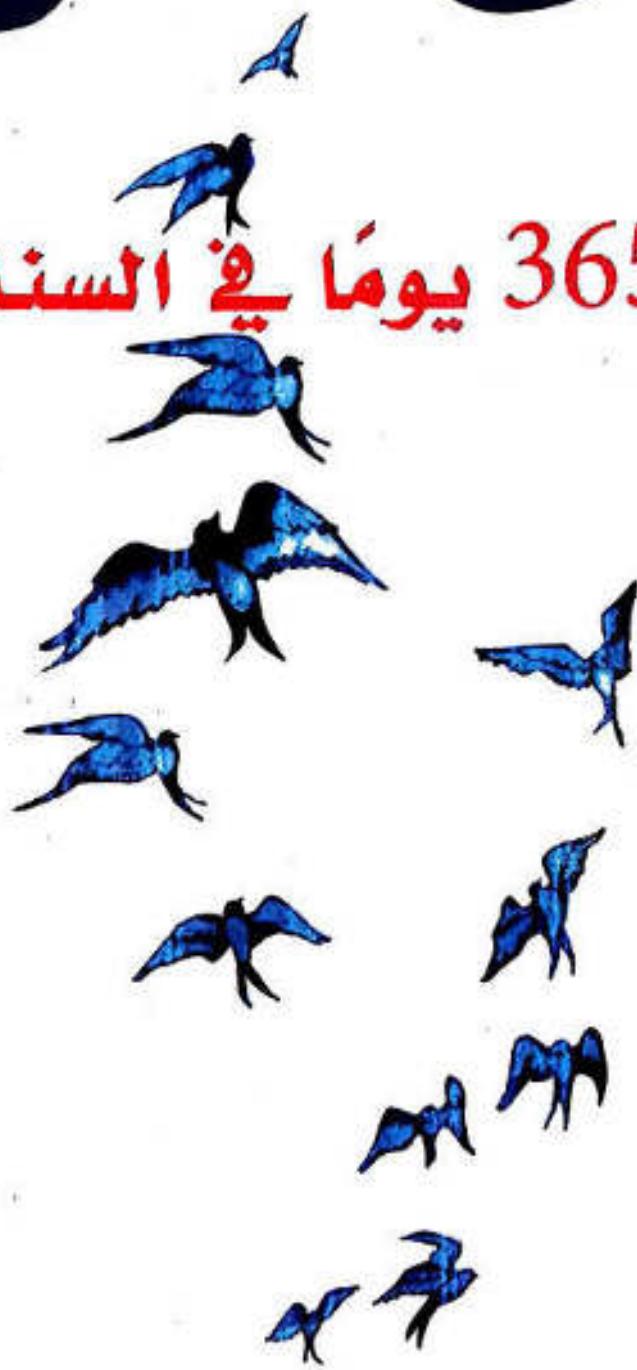


ابو قوبا

365 يوماً في السنة



ديمي لوفاتو



سقدسته سهلة من

كايتى كوريك

التيكيت "ديمي" للمرة الأولى خلال تناول الإفطار في فندق لندن في صيف عام ٢٠١٢. كانت حينها في أوج مسيرتها المهنية، حيث حققت أغنيتها، Give Your Heart a Break Skyscraper نجاحاً مدوياً. وكانت أغنيتها ترتفع تصنيف الأغانيات الناجحة (حتى وصلت في نهاية المطاف إلى قمة الأغانيات الناجحة)، كما أنها كانت على وشك الالتحاق ببرنامج "إكس فاكتور" كواحدة من الحكام بعد عدة أشهر إلى جانب كل من "سايمون كويل" و"بريتني سبيرز".

بالنسبة لفتاة بلفت للتتو العشرين من عمرها وتوجت كملكة ممثلي ديزني المراهقين، كانت تبدو أكثر حكمة مما تدل عليه سنوات عمرها؛ حيث إنها عبرت الكثير من العقبات خلال رحلتها نحو تحقيق النجاح. قصت على "ديمي" صراعاتها الشخصية، من بينها صراعها مع مرضي فقدان الشهية والنهم، وكذلك التنمر، والرغبة في إيذاء الذات والاضطراب ثنائي القطب، وكيف أن هذه العقبات كادت تدمر مسيرتها المهنية.

كنت، كوالدة لفتاتين، ممتنة لأن "ديمي" استخدمت تجاربها الشخصية المؤلمة للتتحدث بصراحة مع الفتيات وتدعهن يدركن أن الشهرة لا تكون بالضرورة درعاً تحمي من عدم الشعور بالأمان وانعدام الثقة بالنفس. من خلال إزاحة الستار اللامع لكونها شخصية مشهورة، وعرض جانبها الإنساني العادي، جعلت "ديمي" عدداً لا يحصى من الفتيات الصغيرات اللواتي يواجهن المشكلات ذاتها يشعرن بأنهن لسن بمفردهن.

بعد وقت قصير من لقائنا الأول، استقبلت "ديمي" في موقع تصوير البرنامج التليفزيوني الذي أقدمه. لم يدهشني كونها جذابة ومحبوبة مفوهة، لدرجة أن رغبتها في التحدث بانفتاح في منتدى عام، ألهمتني أنا أيضاً لأن أقص تجربتي مع اضطرابات الشهية عندما كنت في العشرينات من عمري، وهو أمر لم أتحدث عنه من قبل مطلقاً. جعلتني صراحة "ديمي" أشعر بالأمان لأن أكون صريحة أنا أيضاً فيما يتعلق بماضي.

تمتلك "ديمي" علاقة استثنائية بمعجبيها؛ حيث إنهم يحبونها وتحبهم في المقابل. لقد علمتنا كل ما نحتاج إليه من أجل أن نريح قلوبنا في الأوقات العصيبة، وأن نستمتع بوقتنا ناظرين للعالم من فوق ناطحة السحاب عندما نكون في أوج نجاحنا.

سواء كنت في السادسة عشرة من العمر، أو، كما في حالي، في السادسة والخمسين، ستتعلم شيئاً من رحلة "ديمي" ونصائحها الحياتية، وسينتهي بك الأمر بأن تقدّرها أكثر فأكثر.

لقد مررت بجميع أنواع التجارب التي قد تتصورها خلال حياتي، ومررت بصراعات تراوحت ما بين الإدمان والاكتئاب، كل هذا في أثناء محاولتي البحث عن ذاتي الحقيقية وعن السعادة. إن الحياة تمتلئ بالنجاحات والإخفاقات، والهزائم والانتصارات، وكل شيء آخر يقع فيما بين ذلك. لذا، في بعض الأحيان، قد تشكل حتى أقل الكلمات فارقاً كبيراً؛ حيث إنها من الممكن أن تواسي ومن الممكن أن تلهم.

كل يوم من أيام حياتي، أتأمل وأصلي من أجل أن أتمكن من التواصل مع القوى التي تكمن بداخلي. بغض النظر عن عمرك، أو جنسنوك، أو جنسك أو ديانتك، من المهم جداً أن تؤمن بقوى أكبر منك تلجأ إليها طلباً للراحة. إنه الله. رغم أن بعض الأيام قد تكون عبارة عن صراع، فإنه من المهم جداً أن نمتلك شيئاً من شأنه أن يحفزنا ويلهمنا ويساعدنا على أن نظل إيجابيين وأن نواصل التقدم للأمام.

يحتوي هذا الكتاب على مجموعة من كلماتي، والاقتباسات التي ألهمني، وكذلك الدروس والتأملات والأفكار والأهداف اليومية التي ساعدتني كثيراً، والتي أعتبرها هدية شخصية خاصة أرغب في أن أشارككم إياها.

أينما كنت في مفترك الحياة، اقرأ هذا الكتاب واعلم أنني سأكون متواجدة دائماً من أجلك. كن قوياً، وشجاعاً، وأحب بصدق وإخلاص، ولن يوجد ما تخسره.

مع حبي،

ديمي

لقد خلقت بجمال وروعه

منذ وقت ليس ببعيد، قررت أتنى بحاجة إلى شعار خاص بي... شعار يحمل معنى كبيراً يمكنني من خلاله أنأشعر بالراحة والحب، وأن أحيا في اللحظة الحالية. قرأت في أحد الكتب القديمة: "لقد خلقت على نحو مخيف ورائع" ، لذا خرجت أنا بمقوله: "لقد خلقت بجمال وروعه". أخبر نفسي بذلك طوال الوقت مما يساعدني على إيجاد السلام الداخلي؛ لأنني أعلم أتنى كاملة كما أنا ولا أحتاج إلى أي شيء آخر سوى ما أمتلكه بداخلي.

الهدف: في هذا العام الجديد، ابتكر لنفسك شعاراً يعبر عنك. انظر للمرأة وكرر هذا الشعار لنفسك. في كل يوم،

وجهة المرة ليست مكاناً يذهب إليه،
بل طريقة جديدة لرؤية الأشياء.

- هنري ميلر

كنت محظوظة لأنني تمكنت من السفر كثيراً خلال السنوات القليلة الماضية. كان من بين أعمق الأمور التي شهدتها في أثناء ترحالي هو أننا ننظر للكثير من الأشياء في حياتنا كمسلمات. فقد رأيت الكثير من الأحياء الفقيرة التي يسیر الناس في شوارعها بدون ملابس أو أحذية تقىيهم الصقيع، وزرت أماكن يمارس فيها الناس أعمالاً بدنية مرهقة لحد كبير بدون أن يحصلوا على ما يكفي لسد رمقهم. وقد علمتني هذا أن أقدر كل من يحيا على وجه الأرض وألا أعتبر عملي كأمر مسلم به.

الهدف: كن منفتحاً قدر الإمكان، واقض يوماً (أو أسبوعاً) في زيارة جزء من العالم لم تره من قبل. إذا لم تتمكن من الحصول على إجازة من عملك، فزر حياً قريباً في مدينتك، وكن ممتناً لكل ما تملكه.

لكل حياة غاية، شارك الآخرين قصتك
وقد تساعد شخصاً ما على إيجاد غايته.

السبب في اتخاذي قراراً بأن أقص معاناتي الشخصية يصدق هو أن الأمر التي مررت بها لا تزال من الأمور التي يحرّم التحدث بشأنها. وتعد الرغبة في إيذاء النفس، واضطرابات تناول الطعام، والإدمان، والتقلبات المزاجية، من الأمور التي لا يتحدث عنها الناس بانفتاح، ولكن من المهم جداً أن يبدأ شخص ما في التحدث عن هذه الأمور، بحيث يعلم من يعانون منها أن المساعدة موجودة. مهمتي هي أن أكون منارة الأمل التي ترشد الفتيات الصغيرات اللواتي لا يمتلكن من يرشدهن.

الهدف: هُب لمساعدة من لم يتمكنوا من التغلب على مصاعب الحياة بعد، ساندهم وقوهم.

ك بناير

قد تكون الحياة عصيبة في بعض الأحيان،
ولكن مقاومة الألم تستحق المحاولة، ومعاينة
جميع أنواع المشاعر أفضل من عدم الشعور بأي منها.

فكرت في هذا الاقتباس عندما كنت في جنازة والدي، وهو ما جعلني أحتمل هذه التجربة المؤلمة. لقد كانت تجتاحتني مشاعر عاصفة، في الماضي كنت ألجأ إلى الإدمان، أو العزلة، أو أي شيء آخر يجنبني الشعور بالألم. والناس عادة ما يلجأون إلى المخدرات من أجل تسكين آلامهم، ولكن الشجاعة أن تعبر النار المستعرة بعينين مفتوحتين. وبدلاً من تسكين آلامي بالمخدرات، استسلمت لجميع المشاعر التي انتابتي في تلك التجربة. كانت هذه واحدة من أصعب لحظات حياتي، ولكن ساعدني الشعور بالحزن واليأس على التخلّي عن تقديس الحياة، وهو الأمر الذي ساعدني على الشفاء بطريقة صحية وصادقة.

الهدف: اترك نفسك لتشعر بالمشاعر التي تتجلبها، اطلب أصدقاءك، وتقبل الحقيقة بأنك تكون ضعيفاً في بعض الأحيان، وشاركهم ما تشعر به.

هناك الكثير من الأشخاص
الموهوبين الرائعين في العالم. لا تدع أي
شيء يعوقك عن بلوغ طاقاتك الكامنة.

قابلت في حياتي الكثير من الأشخاص الذين ظلوا يخبرونني بأنني لست قادرًا على القيام بأمر ما. وهؤلاء الأشخاص يختبرون عزيمتك فقط، فلا تدعهم يحبطونك. أما الأصدقاء الحقيقيون فهم من يساعدونك على التقدم ويومنون بقدراتك. لا تسمح لأحد بأن يقول لك إنك لست قادرًا على أن تتحقق حلمك لأنك إذا لم تؤمن بنفسك فلن يؤمن بك أحد.

الهدف: فكر في أمر كنت عازفًا عن القيام به، وابدأ في القيام به الآن. تحل بالشجاعة.

٦ ينایر

حرّض نفسك لأعظم مخاوفك، بعد هذا،
لن يكون للخوف سلطان عليك.

- جيم موريسون

عندما كنت طفلاً، كنت أخاف للغاية من التقيؤ، لذا انتهى بي الأمر مريضة بالزهم. كنت أتصرف، من دون وعي مني، من منطلق أعظم مخاوفي. لقد كنت أكره التقيؤ بشدة، الأمر الذي سبب لي المرض.

الهدف: تأكد من أنك لا تحيا طبقاً لمخاوفك، بل حاول إطلاق العنان لها. حاول أن تتذكر أن هناك هدفاً وراء كل صعوبة تواجهها أو فرصة تتوافر لك في حياتك.

٧ ينایر

إذا غيرت أفكارك، ستتغير حياتك.

- لاوتسو -

عندما كنت مريضة بالاكتئاب، أتذكر سماع هذه المقوله، ولكنني لم أفهمها للوهلة الأولى. عندما قررت أن أطبقها على حياتي، انفتح عالم جديد كامل أمام عيني. حول أفكارك السلبية التي تجعلك تكره نفسك إلى أفكار إيجابية معززة للذات. عندما تنظر لنفسك وما حولك بإيجابية، ستتمكن من النظر للعالم من منظور جديد. إن حياتك الحالية هي ما تصنعها بنفسك.

الهدف: تنبه للوتيرة التي تسير عليها أفكارك.

الحب هو الحل.

- إنجلاند دان وجون فورد كولي

تحمل هذه العبارة الكثير من الحقيقة. فرغم كل شيء، الحب هو ما يضع كل شيء في مكانه الصحيح. مررت بالكثير من اللحظات في حياتي شعرت فيها بالحيرة واليأس، ولكن عندما كنت أعود للحب الذي أمتلكه في قلبي نحو أصدقائي وعائلتي ونفسي، كنت أشعر بالسلام الداخلي.

الهدف: أجعل كل من تحبه يعلم بأنك تحبه. أخبرهم بهذا صراحة، اكتبها لهم على كعكة أعددتها من أجهم، اكتبها في خطاب وأرسله إليهم، أو ارسمها في لوحة من أجهم. لا تدعهم يأخذوا حبك لهم بأمر مسلم به عندما تمتلك الكثير لتقديمه لهم.

كن في المكان الذي ترغب في الوجود به،
وابتعد عن المكان الذي لا ترغب في الوجود به.
وأحاط نفسك بأشخاص وأجواء إيجابية.

لا تضيع وقتك مع من لا يقدرون ما تفعله من أجلهم. إنني أعرف الكثير من الفتيات اللواتي يتمسكن برجال يعتقدن أنهن قادرات على تغييرهم أو صديقات لا يهتممن بهن بصدق. تلك الفتيات لن ينفعن في حياتهن إذا ما وصلن فعل ذلك. إن الاحترام المتبادل أحد أهم المقومات الأساسية للعلاقات والصلوات الدائمة.

الهدف: لا تضيع وقتك في البقاء مع أي شخص أخبرك بأنه لا يريدك في حياته. قِّيم جميع علاقاتك بالآخرين واجتنب السلبية في هذه العلاقات من جذورها.

١٠ ينابير

لا تستخف بمشاعرك، بل قدرها
حق قدرها.

اعتدت أن أفر وأن أختبئ من مشاعري، خاصة إذا ما شعرت بأنها ستزعجني أو تؤلمني أو تشعرني بعدم الراحة، ولكنني تعلمت بمرور الوقت أن أتقبل جميع مشاعري. أصبحت أدرك أنه من أجل أن أتغلب على المشاعر، يجب عليّ أولاً أن أقدرها وأن أتقبلها. إنها جزء مني، لذا فهي ذات مغزى حقيقي.

الهدف: تقبل الشعور الذي تخاف أو تخجل منه. إن الشعور بالخوف أو الغضب أو الحزن لا يأس به ما دمت لا تترك هذه المشاعر تتحكم في حياتك. تقبل مشاعرك وذكر نفسك بقيمتها الحقيقية.

يمكنك أن توجه حياتك في أي تجاه تختاره.

- دكتور سوس

إنها حياتك - وأنت تمثلك جميع ما تحتاج إليه من أجل أن تحيا الحياة التي تحلم بها. استغل كل ما تعلمته واحتبرته من أجل أن تخلق واقعك الخاص. إن ما يميز الحياة هو أنك إن لم تكن تعب ما وصلت إليه، فهناك دائمًا لحظة جديدة يوم جديد لتبدأ من جديد.

الهدف: اتخاذ قراراتك بذكاء ويتأنٍ. شجّع نفسك على تحديد خياراتك للمستقبل الذي تأمله على الفور.

الحلم هو أمنية تمناها قلبك.

- سندريلا

مقولة بسيطة كما تبدو، لكنها واحدة من أعمق الرسائل التي وجهتها لنا القصص الخرافية التي أنتجتها شركة ديزني. يمكننا أن نشب لنكون ما رغبنا في أن نكونه - أيًّا كان ما ترغب في أن تكونه. إذا ما كان لديك هدف، فحاول أن تتحققه بكل ما أوتيت من قوة. كل شيء ممكن.

الهدف: تمنِّيًّا ما من أعماق قلبك وطارد كل حلم يراودك. أنت فقط من يمكنه تحقيق أهدافك، ولن يمكن لأيًّا أحد مهما كان أن يتحققها من أجلك.

١٣ يناير

كن أفضل أصدقائك.

تعلمت بمرور الأعوام أن أكون أفضل أصدقائي. قضيت الكثير من الليالي وأنا أبكي حتى أنام منهكة وحزينة ووحيدة مصابة بجراح عميق في قلبي. بمرور الوقت، أدركت أنه علىي أن أتعلم مواساة نفسي لأنتمكن من التغلب على الألم. إن الأمر مجرد عملية مستمرة لا أزال أتعلم حتى الآن كيفية القيام بها، ولكنني تحسنت كثيراً في مزاولتها. يمكنني أن أقول الآن وبصدق إنني أصبحت أفضل صديقائي.

الهدف: أحب نفسك وعاملها كما تعامل أفضل أصدقائك، فأنت تستحق درجة الحب نفسها التي تمنحها الآخرين.

لَا يَهُم مَا وُلِدَ النَّاسُ عَلَيْهِ، بَلْ مَا
سِيَصْبِحُونَ حِنْدَمَا يَشْبُؤُنَ.

- جيه. كيه. رولينج

يمتلك كل منا لحظة تبدأ فيها قصبة حياة كل منا في أماكن مختلفة، ولكن عندما ندرس قلوبنا وعقولنا لتحقيق ما نرغب بشدة في تحقيقه، لن يوجد ما يعوقنا، إن النصر والنجاح يقاسان بمدى محاولاتك والمقابل الذي تحصل عليه.

الرسالة: كن فخوراً بكينونتك وأصولك، تطلع إلى الوجهة التي ترغب في الوصول إليها والشخصية التي ترغب في أن تكونها.

لطالما قالت لي والدتي إنه إن لم تتمكن من
إيجاد شيء تعيش من أجله، فاعثر على شيء
تموت من أجله.

- توباك

يمتلك كل منا هدفاً في هذه الحياة الرائعة، والأمر يرجع إلينا وحدنا بـشأن
ما نفعله في حياتنا وما نختار تحقيقه منها. إن الأمر الأهم في حياتك هو أن
تمتلك قضية تسعى للفوز بها، شيئاً تؤمن به من شأنه أن ينير طريقك ويربطك
بالهدف من حياتك.

الهدف: أبحث في حياتك عن شيء يجعلك تستيقظ في الصباح متحمساً،
وواصل القيام به. ساند الأمور التي تؤمن بها.

عندما يبدأ موقفك في التعقد، ضع نفسك
في موضع شخص آخر.

من السهل أن يتملكك عالمك وأن تدع الحزن يسيطر عليك، ومن الصعب أن تلحوظ ذلك لأنك غارق حتى أذنيك فيما تفعل. قد يكون هذا الأمر خطيراً للغاية؛ لأنك قد تفقد اتصالك بالواقع سريعاً. لا تقلل من قدر مشاعرك أو الصعوبات التي تواجهها، ولكن تذكر أن هناك من هو في هذا العالم أسوأ حالاً منك.

الهدف: احصل على منظور جديد للعالم من خلال القيام ببعض الخدمات المجتمعية أو الأعمال الخيرية. أعد قائمة تحتوي على ١٠ أو ١٥ من الأمور أو الأشخاص الذين تشعر بالامتنان لهم - بغض النظر عن مدى البساطة أو الأهمية التي قد يبدون عليها.

تذكرة: لا يمكن لأحد أن يحظى من
قدرك بدون موافقتك.

- إلينور روزفلت

هناك أشخاص في هذا العالم قد يقومون باستغلالك ويخبرونك صراحة برأيهم فيك، يعود الأمر لك فيما تفعله بهذه المعلومات التي تلقيتها منهم، إن اللحظة التي تسمح فيها للآخرين باتخاذ القرارات بالنيابة عنك، هي اللحظة ذاتها التي تتخلّى فيها عن كرامتك، ولكن يمكنك دائمًا أن تستعيد كرامتك مرة أخرى ما دام بإمكانك أن تذكر التواصل مع القوى الروحية داخلك.

الهدف: لا تدع أي أحد يستغلك أو يتلاعب بك. ذكر نفسك دائمًا بأنك تستحق الحياة والحب اللذين ترغب فيهما.

إنني أؤمن بشدة بأن كل شيء يحدث لسبب.

إنني لا أؤمن بالمصادفات، بل أعتقد أن الأمور تحدث بالطريقة المقدرة لها. عندما تستعرض وتقيم جميع التجارب التي مرت بها في حياتك، ستجد أنها نتيجة مباشرة لأفعالك وأفكارك.

الهرف: لا تصارع أو تتنمن زوال الأحداث غير المتوقعة في حياتك، ففي الوقت المناسب وبطريقتها الخاصة، ستثبت لك أنها تحسن من حياتك بشكل ما.

١٩ يناير

الطريقة الأكثر شيوعاً التي يتبعها الناس عند
الشعور باليأس من مواطن قوتهم هي من خلال
اعتقادهم بأنهم لا يمتلكون أياً منها.

- أليس ووكر

عندما تدع الناس يحبطونك ويقولون إنك لا تمتلك شيئاً لتقديمه، فإنك تستسلم
لهم، وتمنحهم الإذن لفعل ذلك من خلال خضوعك لهم. لا يمتلك أي أحد
الحق في سلب قوتك منه - إنها ملكك، وملكك وحده.

الهدف: استخدم صوتك الذي منحك الله إياه، واصرخ بما تؤمن به من أعماق
قلبك، ولا تسمح لأي أحد بأن يخرسك.

٢٠ يناير

لا يعلم أحد ما يناسبك سواك، لذا
اتبع حدسوك.

استمع لهذا الصوت الخافت الذي ينبع من داخلك، كما لو كان صوت أحد أبويك أو أصدقائك المقربين. إن هذا الصوت هو أكثر أجزاء روحك صدقًا، كما أنه مفتاح السعادة. أحياناً ما تكون الأفكار - أو المخاوف أو الأشخاص الآخرون - ذات صوت عالٍ يمنعنا عن سماع هذا الصوت الداخلي الخافت، لذا قم بما يحب عليك من أجل استعادة التواصل معه.

اللهم: اتبع ما يملئه عليه قلبك اليوم قبل الغد.

القلق لا يخلِي الغد من الأسى، بل يخلِي اليوم من قوته.

- كوري تين بوروم

أعتقد أن الناس يؤمنون بأن القلق يمتلك نوعاً من الأهداف البناءة. إن القلق يمتص طاقتكم وسعادةكم من كل ما تفعله. القلق من طبائع البشر، ولكن عندما يستمر، فإننا نواجه المزيد من المشكلات. قد يمنحك القلق شيئاً تقوم به، ولكن هذا شيء لن يصلك إلى أي مكان.

الهدف: في المرة القادمة التي تقلق فيها حيال أمر ما، حاول أن تذكر أنك لا تمتلك السيطرة على مجريات الأمور طوال الوقت، وبدلأً من هذا، قم ببعض الأمور العملية مثل تحديد ميزانية أو وضع جدول للعمل. تتمتع بروح المبادرة وتخلص من القلق؛ حيث إنه لن يغير من أي شيء في نهاية المطاف.

لا تخجل من مشاعرك؛ حيث إنك تتمتع بالحرية
لأنك تشعر بما تريده وأنك تفعل ما يجعلك
سعيداً.

إتنا لسنا أشخاصاً آليين، إن ما يجعلنا، نحن البشر، استثنائيين هو أننا نملك
القدرة على الشعور بكم كبير من المشاعر في الوقت ذاته. رغم أن هذا الأمر
قد يكون عصيّاً للغاية في بعض الأحيان، فإن ما يمكن لأجسامنا أن تفعله يظل
أمراً مذهلاً. كنت في بعض الأحيان أضحك في أثناء البكاء أو أبكي في أثناء
الضحك، في كلتا الحالتين، لا تعتبر المشاعر دلالة على الضعف، بل دلالة على
القوة والشفف.

الهدف: شاهد فيلماً يجعلك تضحك، أو استمع لأغنية تجعلك تبكي. تقبل
مشاعرك وكن فخوراً بما تشعر به.

الجمال في عدم الكمال، والعبقرية جنون،
وأن تكون ساخراً أفضل من أن تكون مملاً.

- مارلين مونرو

لم أكتشف أنتي مصابة بالاضطراب ثنائي القطب إلا عندما بدأت العلاج، عندئذ أدركت أن الاضطراب ثنائي القطب عبارة عن مرض عقلي، وأنه مرض لا يمكنني التحكم به، والذي يجب أن أتلقي المساعدة من أجل الشفاء منه، ولهذا السبب لم أشعر بالخجل. إن الجميع يصابون بالمرض، سواء كان بسيطاً مثل بثور الوجه أو خطيراً مثل المرض العقلي، ولكن عندما تتذكر أن كلاً منا يواجه صعوباته الخاصة، ستجد أنه يجب علينا أن نتكافف من أجل دعم بعضنا.

الهدف: بغض النظر عن مدى صفر المشكلة، كن عطوفاً وابحث عن الدعم لما تواجهه أنت أو أي من أصدقائك. انظر صفحة ٤٠٢ لتعرف على بعض المصادر التي قد تساعدك على هذا.

أسرارنا هي ما يصيّبنا بالمرض.

- مجهول -

قد تعمل أسرارنا عمل السم وقد لا يمكننا إدراك هذا. تعلمت أن كتمي للأسرار هو ما جعلني ألجأ للكحوليات والمخدرات منذ البداية - حتى أتوارى عن نفسي. عندما بدأت أنفتح على العالم من حولي، بدأت في التعافي. من خلال الحديث مع شخص ما والتعبير عما أشعر به، كنت قادرة على التتفيس عن بعض من المشاعر القوية التي كانت تثقل صدري.

الهدف: شارك أحد أصدقائك أو أقاربك في أمر كنت تخفيه. وانظر مدى شعورك بالتحسن بعد ذلك.

لا تتمن تحقيق النجاح فحسب،
بل ارغب أيضاً في أن تزيد من قيمتك.

- البرت أينشتين

من السهل جداً أن تخربط في رغبات تحقيق النجاح والثروة والشهرة. إذا ما كان هذا هو نوع التقدير الذي ترغبه في حياتك، فإنه لن يدوم؛ لأنه لن يكون تقديراً حقيقياً. لقد خلقنا من أجل أن نخدم البشرية وأن نعلي من قيمتنا، وأن نساعد الآخرين بطرقنا الخاصة الفريدة من نوعها. إن النجاح لا يعبر عن كينونتك، بل إنه مجرد تذكرة بما يمكننا تحقيقه.

اللهرف: فكر في الأمور التي تهمك وتأكد من أنك تقوم بها من أجل الأهداف الصحيحة، ولا تحاول أن ترضي غرورك. تأكد من أن أهدافك تناسبك.

ابذل أقصى ما بوسعك ثم ارتح وغنْ
أغنية تهدئ من روحك.

- سنواريت -

أحياناً لا يمكنك أن تفعل أي شيء سوى أن تبذل قصارى جهودك. وفر الوقت الذي تحتاج إليه وابحث عن شيء يسعدك. عندما أغنى أو أعزف الموسيقى أكون قادرة على أن أريح نفسي من أي شيء يزعجني. إذا كنت تحب ممارسة الرياضة، فاختر من منزلك لتمارسها. إذا ما كنت تعمل بجد، فجرب أن تقضي بعض الوقت في التأمل أو ممارسة اليوجا. الأمر الأهم هو أن نعتني بأنفسنا.

الهدف: غنْ بأعلى صوتك الاليوم قبل الغد. اضحك أو غنْ كالجنون. كافٌ نفسك بأي شيء يسعدك، فأنت تستحق كل هذا.

تعلم من تجارب الماضي وشارك
خبراتك مع الآخرين. عزز الحاضر
وتطلع للمستقبل.

هناك فارق كبير بين التعلق بالماضي والتعلم منه. إن ما فات قد فات، وقد أدركت أنه من المهم ألا أفكر كثيراً فيما حدث بالفعل لأنه لا يمكنني تغييره. رغم هذا، أرغب، في الوقت ذاته، في أن أفكر فيما حدث في الماضي لأنني لأنعلم من أخطائي ونجاحاتي في حياتي المستقبلية. إن المستقبل يثيرني هو أيضاً، ولكن في نهاية اليوم، كل ما نملكه هو اللحظة الحالية، لذا يجب أن نعززها ونحبها.

الهدف: قم بجهد واع لكي تعيي اللحظة الحالية. عندما تكتشف أنك مهوس بالماضي أو قلق بشأن المستقبل، تذكر فقط أنك في المكان الذي ترغب في الوجود به في الوقت الحالي.

أرَغَبُ فِي أَنْ أَتَقْدِمَ فِي السَّنِ بِدُونِ أَنْ أُجْرِي
عَمَلِيَّاتٍ شَدَّ لِلْوِجْهِ. أَرَغَبُ فِي أَنْ أَمْتَلِكَ الشُّجَاعَةَ
لَاْظِلَّ وَفِيهَا لِلْوِجْهِ الَّذِي خَلَقْتُ بِهِ.

- مارلين مونرو

ليس من السهل دائمًا أن نشعر بالراحة والفاخر بالجسد الذي نعيش بداخله، فقد نمر بأيام تكون فيها بشرتنا سيئة المظهر وشعرنا غير منتناسق، أو أن نشعر بالبدانة، ولا يمكننا أن نجد الملابس الملائمة التي تخفي كل هذا. قد يشعر الجميع بهذا من وقت لآخر. أن تحب ذاتك كما هي، أمر يتطلب الكثير من الشجاعة.

الهدف: اكتشف كم يكون الأمر رائعًا عندما لا تنتقد ذاتك، بدلاً من أن تنتقد أعضاء جسديك، ذكر نفسك بأنها نعم من الله أنعم بها عليك.

٢٩ يناير

يختلف المتدینون من دخول النار، أما
الروحانيون فهم من دخلوا النار بالفعل ولا
يرغبون في العودة إليها.

- مجهول

أن نحيا حياتنا بحذر محاولين إلا نجرح مشاعر الآخرين مجرد مضيعة للوقت.
من السهل أن ننخرط في محاولة إسعاد الآخرين حتى ننسى هويتنا الحقيقية.
لن يمكنك أن تكون مثالياً أو محبوباً في نظر الجميع. ستتجد أنه من الأفضل أن
تحيا حياتك وتتعلم من أخطائك حتى لا تتكرر في المستقبل.
الهدف: تعامل على طبيعتك ولا تسمح لأحد بأن يؤثر على ثقتك بتفرديك.

من شأن العصي والحجارة أن تكسر عظامها
ولكن الكلمات من شأنها أن تجعلها ترحب
في قتل نفسها.

- مجهول -

يقول الناس إن العصي والحجارة قد تكسر عظامك أما الكلمات فلا يمكنها إيداؤك - ولكن هذا بعيد كل البعد عن الحقيقة، ففي بعض الأحيان قد تؤلمنا الكلمات معنوياً أكثر من الألم البدني، هناك كلمات قيلت لي في الماضي لا تزال تؤلمني حتى يومنا هذا. أتذكر أنني قلت لوالدي إنتي أفضل أن يضربني أو يلكمني أضخم الأولاد وأكثرهم تتمراً بدلاً من أن يقولوا لي تلك الكلمات القاسية التي اعتادوا قولها لي، لأن ما قالوه لي تسبب في تغيير حياتي جذرياً إلى الأبد.

اللهفة: ساند أي شخص تعرض للتثمر في المدرسة أو العمل. ذكر نفسك والأخرين بالقوة التي يمكن أن تكون عليها الكلمات. وعندما تتحدث مع الآخرين، اختر كلماتك بعناية.

يبدأ كل حلم بحالم. تذكر دائمًا أنك تمتلك
داخلك القوة والصبر والشغف للوصول
إلى عنان السماء وتغيير العالم.

- هارييت توبيمان

علينا جميًعا أن نبدأ رحلتنا من مكان ما وعلينا أن نتذكر أن رحلاتنا لم يتم
إعداد مساراتها من أجلنا. إن أحلامك ورؤاك ستتطور وتتغير عندما تتطور
وتتغير أنت.

الهدف: كن حالماً جسوراً - إن العالم محارتك المغلقة. دون ٥-١٠ أمر
ترغب بشدة في تحقيقها في الشهر المقبل. لا تتوقف أبداً عن التطلع لأن تكون
أفضل ما يمكن أن تكونه.

١ فبراير

عندما نُظهر حبنا، يفتح العالم ذراعيه
من أجلنا.

إنك تحصد ما زرعته في العالم من حولك. ازرع الطاقة الإيجابية وستحصد الإيجابية. يمتلك الحب إمكانية مذهلة لتهيئة أي موقف. حتى وإن تصرف الآخرون بطرق ضارة أو مؤذية، عندما تقابلها بالحب والتعاطف، سيكون ردّاً قوياً عليها. أيّاً كانت النتيجة، ستعلم أنك ستخلد للنوم في نهاية اليوم وأنت تعلم أنك قد تصرفت بشكل صحيح، وهذا هو كل ما يمكنك التحكم به.

الهدف: أظهر الحب في قلبك اليوم قبل الغد، واجعل العالم كله يعلم مقدار الحب الذي يكمن بداخلك. احتضن أكبر عدد ممكن من الناس أو ارسم البسمة على وجوههم.

٢ فبراير

عندما يكون قلبك جزءاً من حلمك، فلن يكون
هناك شيء صعب التحقيق.

- بينوكيو

الأمر الأهم هو أن تتبع ما تحب وتسعى للحصول عليه. فما دمت تقدر أصدق رغباتك فلن يكون هناك أي حلم صعب التحقيق. في حقيقة الأمر، كلما سمحت لنفسك بأن تعلم أحلاماً أكبر، زادت حياتك سعادة.

الهدف: اسمح لنفسك بأن تعلم أكبر الأحلام اليوم، واعثر على السلام الداخلي من خلال إدراك أنه من خلال حلمك بتلك الأحلام ستقترب خطوة أخرى من تحقيقها.

٣ فبراير

نصيحتي الوحيدة لك أن تظل واعيًا وأن تستمع
باهتمام وأن تطلب المساعدة إذا ما احتجت إليها.

- جودي بلو

وأصل التطور، وأصل النمو، وأصل الوقع في الأخطاء، أحبب، دع قلبك
ينكسر، انهض وانقض غبار الفشل وكسر المحاولة. إن كل ما نمر به يجعلنا
شعر أكثر بالحياة، والنشاط، والسعادة. لا تجعل الخوف أو الخجل يعيطلك.
وأصل المحاولة، وأصل الحياة.

للهرف؛ واجه أحد مخاوفك اليوم، وحاول أن تتذكر أمراً صعباً ترغب في
التقلب عليه وما تعلمته منه. كيف جعلك أقوى؟

٤ فبراير

لن تحل أية مشكلة بدون وجود حل، سواء
أجلًا أم عاجلاً.

إنتي أحاول أن أبدأ كل يوم من أيام حياتي بالأمور التي أشعر بالقلق نحوها؛ لأن هذا يجعلني أشعر بمزيد من القوة والتمكن أثناء يومي. عندما نخرس فلقنا ومخاوفنا، سيمكننا أن نهتم بأمور أفضل.

الهدف: اعتن بجميع أمورك المعلقة اليوم - أيًا كانت، وسوف أضمن لك أنك ستشعر بخففه أكبر اليوم وربما لبقية الأسبوع.

٥ فبراير

ربما يستمر البكاء طوال الليل ولكن السعادة
ستظهر في الصباح.

نحتاج أحياناً لأن تتمكن الدموع من الوصول إلى أعماق سعادتنا. عندما تمر بأوقات عصبية، تأكد من أن تدع نفسك تشعر بالحزن. دع دموعك تهمر عالماً بأنها ستنتهي وسيحدث لك أمر رائع فيما بعد.

اللسان: إذا كنت تشعر بالحزن، فاقض بعض الوقت في محاولة تذكر أن السعادة لابد آتية. تذكر أن الليل يكون في أعمق أوقاته قبل بزوغ شمس فجر جديد.

٦ فبراير

أرى الندوب كجروح المعارك - تحمل
جمالاً من نوع خاص، حيث إنها تظهر أنك قد نجوت وكذلك
تظهر مدى قوتك لتمكنك من النجاة.

الندوب هي رمز لمرورك بمواصف عصبية. يحمل بعضنا ندوياً جسدية يمكننا
رؤيتها، وعندما نراها، فإنها تذكرنا بالمرحلة المرهقة التي مررنا بها بالنسبة
للكثيرين منا لا تكون الندوب ظاهرة. حيث تعد كنایة عن المعارك التي
خضناها وانتصرنا بها.

الهدف: فكر في ندوبك وكيف أنها ساعدتك على تحسين حياتك.

عندما تتعلم كيف تتوصل مع الآخرين،
فلن توجد مشكلة لا يمكنكم التغلب عليها معاً.

لن يوافق الناس على هذه المقوله؛ لأنه لا يوجد شخصان متماثلان. إن لكل
منا تاريخاً طويلاً معقداً، والذي يحدد كيفية رؤيتنا لأنفسنا وللعالم من حولنا.
اعتقد فيما سبق أن أشهر بالإحباط والغضب عندما لا أتمكن من التواصل مع
شخص ما، ولكنني أدركت بمرور الوقت أن الأمر المهم في العلاقات بين الناس
ليس التوافق طوال الوقت - بل تعلم كيفية النقاش حول الاختلافات.

الهدف: واجه أصدقائك أو زملاءك بمودة إذا ما طرأ أمر ما بعقلك. لا تخف
الأمور التي تشعرك بالاستياء، ولكن حاول بهدوء أن تكتشف طريقة يمكنكم،
من خلالها أن تعيدوا الأمور إلى نصابها الصحيح. عبر عما يجعلك هذه
المشكلة تشعر به وكذلك الطريقة التي قد تمنع تكرارها.

١ فبراير

إن من يخاطرون بالدخول إلى المجهول هم فقط
من سيمكنهم أن يدركوا إلى أي مدى يمكن للمرء أن يتقدم.

- تي. اس. اليوت

إتنا نتعلم بالتجربة، من خلال خوض المجهول من دون خوف وعن افتاء. أن
نجرب ونفشل أفضل من تخيل ما قد يحدث. أما أن نسأل ماذالو، فمن شأن
ذلك أن يحيطنا.

الهدف: لا تتردد في الإقدام على الأمور المهمة بالنسبة لك - انظر كم يمكنك
أن تتقدم، انظر إلى أي مدى يمكنك أن تصل. ابذل أقصى ما يسعك لتحصل
على الحياة التي تمناها اليوم، لكي لا تلدم في المستقبل. ما الذي يمكنك فعله
اليوم لتحصل على الحياة التي تمناها غداً؟

الثروة العظمى هي الصحة.

- شاعر روماني

الصحة السليمة شيء لا يمكن لجميع ثروات الدنيا أن تشتريه. اهتم بنفسك جيداً واسكر الله على نعمه. كن ممتنًا لأنك استيقظت من نومك اليوم لأن الحياة ليست مضمونة. لقد قضيت وقتاً طويلاً أعامل صحتي الجيدة كأمر مسلم به، لدرجة أنني نسيت نعمة الله على بائني ما زلت حية. إن جسدي هو معبدنا فعامله كما لو كان ملادلك.

الهدف: افعل شيئاً جيداً من أجل جسدي اليوم. اذهب للغدو أو السير، أو تلق درساً في اليوجا. ولكن الأمر الأهم: كن ممتنًا للحياة التي تحياها اليوم.

١٠ فبراير

لا تذهب في الاتجاه الذي قد يؤدي إليه الطريق،
بل اذهب إلى المكان الذي لا يؤدي إليه أني طريق
ولا تتبع أحداً.

- رالف والدو إيمeson

في بعض الأحيان، يكون من الأكثر سهولة وأماناً أن نتبع خطى الآخرين، ولكن إذا لم نسع للعثور على أماكن وأفكار جديدة ما كنا لنحصل على المخترعات الرائعة في العصر الحالي. ولو لم يؤمن "توماس إديسون" بالكهرباء، لم نكن لنحصل على الإنارة في الوقت الحالي. ولو لم تساند "روزا باركس" ما تؤمن به، لم تكن لتلهم الآخرين بأن يخذوا حذوها. إننا نملك القدرة على تغيير العالم إذا ما توقفنا عن الاستماع للصوت الذي يقول "لا يمكنك هذا" ، أو "لا يجب علينا هذا".

الهدف: انسحب وابداً طريقك الخاص - ابتكر. فكر بطريقة غير مألوفة. كل شيء ممكن التحقيق.

إن المشاكل التي تكسر قلبك، تشفيه في
بعض الأحيان.

ـ نيكولاوس سباركس

في الكثير من الأحيان، عندما أعاني خسارة أو حسرة، كنت أقضي الكثير جداً
من الوقت في محاولة إيجاد إجابات كانت موجودة داخلي طوال الوقت. أمتلك
مليون رأي عن كيفية التعامل مع شيء أو شخص ما، ولكني تجاهلت الجزء
الأكثر وضوحاً وهو أن الشيء الذي يسبب الألم هو الذي يملك القدرة على
شفائي.

الهدف: تذكر أنه لا يوجد أبداً حلًّ فوري للمشكلات. كن صبوراً واطلب
المساعدة من شخص على دراية أكبر بالتعامل مع الحياة.

اكتشف الطفل الذي يكمن داخل الجميع.

أحياناً، عندما أشعر بالضيق أو الغضب من شخص ما، أتذكر أنه كان طفلاً في يوم من الأيام.

أغلق عيني وأتصور شكله عندما كان صغيراً، وعندما أفتح عيني مرة أخرى، كل ما أشعر به تجاه هذا الشخص هو الحب والعطف. لم يعد السبب الذي جعله يتصرف على هذا النحو يهمني، إن براءته هي التي تطفى على فكري، ولا أجد خياراً سوى التواضع في وجوده.

الهدف: اكتشف احتمالية الطيبة في داخل الجميع واعطُف على خصومك. تذكر أنك لا تعلم ما يحدث خلف الأبواب المغلقة، لذا تسامح مع أفعالهم، فمن المحتمل أنهم يشعرون بالألم هم أيضاً.

لا تنتظِر، فلن يأتي الوقت المناسب أبداً.

-نابليون هيل-

أحياناً ننتظر اللحظة المناسبة للقيام بأمر ما. ولقد اكتشفت أن هذا الانتظار من شأنه أن يؤجل سعادتنا. إن أغلب اللحظات السعيدة في حياتي حدثت لأنني سعيت من أجل الحصول عليها، ولا يعني هذا أنه لن يحدث أمر سحري في بعض الأحيان، لأنه سيحدث، خاصة إذا كنت تقوم بما عليك وتفكر بإيجابية، ولكن تحتاج الحياة أحياناً إلى الإقدام على المخاطر.

الهدف: اخط خطوتک الكبرى الأولى نحو شيء كنت تواصل إخبار نفسك بأن تنتظر حدوثه.

١٤ فبراير

أينما ذهبت، اذهب بكل ما في قلبك.

- حكمة هندية -

ما دمنا نترك قلوبنا تقودنا، فإننا سنقوم بخيارات صادقة وأصيلة يمكننا مناصرتها. أعتقد أن العالم يحتاج إلى المزيد من الأشخاص الذين تقودهم قلوبهم ويعنون الحب من دون انتظار مقابل. إذا ما تصرفنا جميعاً طبقاً للأمور التي نشعر بالشفف حيالها، فإن فرص تحقيقنا لأهدافنا ستزداد كثيراً.

الهدف: استمع لحدسك وتذكر أنه لا يكذب. ثق بروحك وانشر الحب على الجميع.

عدم طلب المساعدة لا يعني بالضرورة أنك شجاع.

- فريق ستراي لايتن، أغنية SYMPATHY FOR THE MARTYR.

إذا ما كان التوتر الناتج عن المشاعر الطاغية يتزايد، فمن شأنه أن يسبب لك ضرراً أكبر مما تخيل. ليس من السهل أن تطلب المساعدة، ولكن من فضلك، ابحث في داخلك عن الطريقة التي تمكنت من ذلك. اكتب رسالة، اتصل بشخص ما، افعل أي شيء من أجل الحصول على المساعدة. إن المساعدة تتذكر دائماً، وأشجع الناس في العالم هم من يسكنهم طلبتها.

الهدف: كن شجاعاً وأخبر شخص ما بأنك بحاجة للمساعدة.

١٦ فبراير

إذا كنت تفكـر في أمور سعيدة، فإنـها ستـشعـرـكـ من وجهـكـ كـأشـعـةـ الشـمـسـ، وـستـبـدوـ جـميـلاـ دـائـماـ.

- رولد دال

عندما تتمكن من السيطرة على حياتك وسعادتك، ستتصبح سعادتك معدية. لا يوجد في العالم شيء يجعل المرء يبدو جميلاً أفضل من أن يشع وجهه بالسعادة. لن يمكنك أن تدرك مدى تأثير ابتسامة بسيطة أو سؤالك "كيف حالك؟" على أحد أصدقائك أو حتى على الحياة بأكملها.

الهدف: ابتسـمـ وأـظـهـرـ لـلـعـالـمـ مـدـىـ جـمـالـكـ. كـنـ مـرـاعـيـاـ مشـاعـرـ الآخـرـينـ منـ حـولـكـ وـتـذـكـرـ تـأـثـيرـكـ عـلـيـهـمـ.

أنا أناني وعديم الصبر ولا أشعر بالأمان.
أرتكب الأخطاء، ولا أسيطر على نفسي، وصعب
المراس أحياناً، ولكن إذا لم تتمكن من التعامل
معي في أسوأ حالاتي، فإنك لا تستحقني وأنا في
أفضل حالاتي.

- مارلين مونرو

أي شخص يحبك ويدعمك بحق سيكون بجانبك دائماً. الطريقة الفضلى
لتكتشف أصدقاءك الحقيقيين هي أن ترى من سيقف بجانبك في أوقات
الاضطراب والمعاناة، فإذا لم يتمكنوا من تقبلك في أثناء معاناتك، فلا شك
في أنهم لا يستحقونك وأنت في أفضل حالاتك. من المهم وضع هذا في الاعتبار
عندما يحين الوقت لاتخاذ القرار بمن تقيمه حولك.

الهدف: تأكد من أن تكون من نوعية الأصدقاء الذين ترغب في تواجدهم في
حياتك، كن مهتماً لتلك العلاقات التي تثبت أنها تستحقك.

تبدأ الثقة من الجمال، ويبدأ الجمال
من السلام الداخلي.

ذهبت إلى الكثير من الحفلات التي رأيت فيها فتيات رائعتات يتوارين عن الأنظار خوفاً من التحدث مع أي شخص. يمكنني أن أقول إنهن لا يشعرن بالثقة بالنفس. ربما يعتقدن أنهن لسن على قدر كافٍ من الجمال أو أنهن لا يرتدين الثياب الملائمة، ولكن هذا من شأنه أن يطفئ نورهم الداخلي على الفور. بالنسبة لي، لا يوجد شيء أكثر جاذبية من شخص يعتز بنفسه داخل الجسد الذي خلقه له ربها.

الهدف: اعثر على ما يشعرك بالراحة والثقة. تذكر مدى تميزك وتفردك عن الآخرين وافخر بنفسك.

١٩ فبراير

ليست الأخطاء سوى فرص للتعلم والتطور
وتحسين المستقبل.

من السهل علينا أن نعاقب أنفسنا على الأخطاء التي ارتكبناها. إن الأخطاء جزء لا يتجزأ عن الطبيعة البشرية كما أنها جزء من كوننا أحياء. إن أخطائنا عبارة عن نعم وفرص لمواصلة التعلم والتطور، ولكن حتى عندما نتعلم من أخطائك لا تتوقع ألا ترتكب أخطاء أخرى لأنك ستترتب المزيد منها ولا بأس في هذا.

السهرف: واصل النمو وتقبل جميع التحديات على أنها فرصة لتعلم شيء جديد وستذهلك سهولة التغلب عليها.

لیل و این

أحياناً عندما تصبح الأمور مرهقة ومؤلمة، كل ما نفكر به هو: لماذا أنا من دون الناس أمر بهذه الأمور، ولماذا استحق ذلك؟ لكن، هناك طريقة أخرى للنظر إلى المواقف التي نمر بها في حياتنا. بدلاً من مقاومتها، حاول أن تستسلم لها وأن تدرك أن هناك سبباً لمرورك بها من دون غيرك. إذا ما تمكنت من التعامل مع هذه المواقف، فهذا جزء لا يتجزأ عن رحلة حياتك.

الهدف: في المرة القادمة التي تمر بها بمواصف عصيبة، ابحث عن طرق يمكنك من خلالها أن تنمو وتتعلم بدلاً من الاستمرار في البكاء على معاناتك.

٢١ فبراير

عندما لا يعبر الناس عن أنفسهم، فإنهم
يموتون بالتدريج.

- لوري هالس أندرسون

لطالما ساعدتني الموسيقى على التعبير عن الأمور التي لم أتمكن من التعبير عنها بالكلمات. من بين الأمور المثمرة المتعلقة بمهنتي أنتي أتمكن من استخدام صوتي وأغنياتي للتأثير على الآخرين وإمدادهم بالقوة. أعلم جيداً ما تشعر به إذا ما كنت تجلس وحدك في غرفتك، مكسورة، مجرورة من الداخل والخارج، وحيداً، وتتوق للشعور بالحب والتواصل مع الآخرين. لم أغنى أغنياتي من أجل وحدي، ولكنها من أجل جميع من في العالم الذين يحتاجون إلى أصدقاء. إنها من أجل أي شخص شعر بأنه بحاجة إلى شخص ما ليسانده. إذا ما كنت تقرأ هذا الكتاب، فاعلم أنني هنا من أجلك، وأنني راغبة في البقاء لمساعدتك على التغلب على أسوأ الأيام التي قد تمر بها.

للهدف: استمع إلى الأغاني التي تجعلك تشعر بأنك في حال أفضل. إذا ما كنت موسقياً أو مؤلف أغاني، فاحمل تلك الموسيقية وعبر عن نفسك.

٢٢ فبراير

إن أفضل وأجمل الأشياء في العالم لا
يمكن رؤيتها أو حتى لمسها - بل يجب
الشعور بها بقلبك.

- هيلين كيلر

إن الأمور غير المحسوسة هي ما تجعل الحياة رائعة. إن أكثر ذكريات حياتي
روعه هي تلك التجارب والعواطف التي لا يمكنني وصفها أو إعادةتها. لقد قضيت
سنوات طولة محاولة أن أشعر بالسعادة من خلال المخدرات والكحوليات
عندما كنت قليلة الخبرة والتجارب، لقد كانت السعادة القصوى جلية أمامي
طوال الوقت - الحياة.

الهدف: اقض الوقت الكافي لتبطئ من إيقاع حياتك ولتختبر أمراً لا يمكنك
رؤيته، ولكنه أمر جميل يمكنك الشعور به.

٢٣ فبراير

كن دائمًا النسخة الأولى من نفسك بدلاً
من أن تكون النسخة الثانية من شخص آخر.

- جودي جارلاند

كما هي الحال مع نصف الثلوج، لا يوجد على وجه الأرض من يشبهك، لا تضيع وقتك في محاولة أن تتشبه بالآخرين، كن أفضل ما يمكنك أن تكونه وواصل ذلك. ستكون في أفضل حالاتك عندما تكون نفسك - وليس أي شخص آخر. إذا ما بدوا جميعاً وتحديثنا وسرنا بالطريقة ذاتها، فلن يكون هناك شخص مميز. لن يوجد التفرد، كوننا مختلفين عن بعضنا هو ما يجعلنا مميزين ويجعل العالم من حولنا مثيراً.

الهدف: قيم شخصيتك، وتأكد من أنك لا تحاكي شخصية شخص آخر، بل أن تكون من ترثب في أن تكونه. هيا، كن غريب الأطوار لأن "الشخص الطبيعي" ممل.

تحل بالشجاعة للتغيير.

- مجهول

التغيير جزء لا يتجزأ من الحياة، ولكنه، لبعض الأسباب، يبدو مخيفاً. التغيير يعني النمو، والنمو يعني بدوره أننا نتطور. أتذكر، عندما كنت طفلاً صغيرة، أن والدي أخبراني بأنه يجب علي تعلم دروس معينة من أجل أن أشب. عندما شبيت عن الطوق، لم أدرك أن تلك الدروس أصبحت صعبة الفهم والسيطرة فحسب، بل أصبحت أيضاً أكثر قيمة. يتطلب النمو التحلي بالشجاعة، لذا عندما تمر بالآلام النمو في حياتك تذكر أن تظل قوياً وشجاعاً ومقداماً، لأنك تنمو وتتحول إلى شخص أفضل.

الهدف: ما الشيء الذي ترغب في تغييره في حياتك أو نفسك؟ ابحث في داخلك عن الشجاعة المطلوبة لتحقيق هذا الأمر بالتدريج.

بغض النظر عما مررت به في حياتك، سواء
كان جيداً أو سيئاً، لا تأخذه كأمر مسلم به.
هناك دروس نتعلمها من كل لحظة من
لحظات حياتنا.

نختلف حياة كل منا عن حياة الآخرين، حيث إننا نمر بتجارب لن يفهمها
غيرنا. إن قصة حياتك تحمل دروساً قيمة قد تساعد على إلهام وتعليم وتحفيز
شخص آخر تختاره لمشاركه إياها. في أثناء تلقي العلاج، سمعت الكثير من
القصص المختلفة. عندما استمعت لها، تعلمت الكثير من الدروس المختلفة.
أشكر الله على أنني وجدت الشجاعة الكافية لأنتمكن من سرد قصتي والتحدث
عما مررت به في حياتي. إن هذا الأمر لم يساعدني بصورة فردية فحسب، بل
ساعدني على إمداد الكثيرين بالقوة والمنظور الصحيح للحياة، وأنا أشجعك
الآن على فعل المثل.

الهدف: شارك قصتك شخصاً ما. لن يمكنك أن تعرف كيف يمكن لجملة
واحدة من قصة حياتك أن تلهم شخصاً آخر لأن يعيد كتابة قصة حياته.

٢٦ فبراير

لا يوجد مستحيل، فلو نظرت للمعنى الإنجليز للكلمة وهي
ستجد لها تقول impossible أي I'm possible
تقول: "أنا ممكن".

- أودري هيبيون

إن الأمور ممكنة التحقيق في هذا العالم تتعلق بقدراتك. في أثناء عملنا على توسيع معرفتنا وأدراكتنا، نواصل النمو. والأمور التي اعتقدنا أنها ليست ممكنة التحقيق أصبحت فجأة في متناول أيدينا. كلما تشعجنا لتوسيعة معرفتنا وطريقنا فهمنا كيفية سير الأمور في حياتنا، زاد ما أمكننا تحقيقه.

الهدف: كرس تفكيرك للقيام بمهمة ما اليوم. حول المستحيل إلى أمر ممكن التحقيق. أعد قائمة بالطرق التي يمكن من خلالها تحقيق أصعب أحلامك في يوم ما.

أن يهتم العقل بالجسد فهذا هو الموت،
أما اهتمام العقل بالروح فهو الحياة والسكينة.

كشخص عانى من اضطرابات الشهية في أغلب أوقات حياته، كنت أقضى الكثير من الوقت في التركيز على المظهر الخارجي بدلاً من الجمال الداخلي، لذا كنت أشعر بأن روحي ميتة، ولكن عندما بدأت الاهتمام بذاتي، وبشخصيتي الحقيقية، بدأت في غرس علاقة حب مع نفسي، حينها فقط تمكنت من الشعور بالثقة والجمال الذاتي.

الهدف: ركز على ما تمتلكه في داخلك و يجعلك تشعر بالجمال. أعد قائمة ودون فيها خمس أو عشر صفات غير مادية تمتلكها والتي يجعلك الإنسان الرائع الذي أنت عليه بالفعل.

يحتاج الناس إلى بعضهم البعض -
هذا أمر يشمل الجميع.

عندما نحاول التواري عن أنظار بعضنا البعض، فمن السهل جداً أن نشعر بالانعزال، وتمرر الوقت، نبدأ في إخفاء مشاعرنا داخلنا، ونتصرف بشكل منعزل، وقبل أن تدرك، نجد أنفسنا بمفردنا تماماً. من شأن هذا أن يجعلنا نشعر بالاكتئاب. رغم أنه من المهم أن تعلم كيف تكون وحدك وترتاح إلى وجودك بمفردك، فإن علينا أيضاً أن نتذكر أننا بحاجة إلى حب الآخرين وصحبتهم. عندما توقفت عن عزل نفسى عن العالم وأعدت التواصل مع أصدقائي وعائلتي، شعرت بزوال حمل ثقيل عن كاهلي.

الهدف: تواصل مع أقرب الناس إليك وأبدأ في إعادة بناء العلاقات معهم. اخرج من نطاق راحتك وفك في طرق يمكنك من خلالها السعي للحصول على الدعم من الآخرين.

١ سارس

أحياناً ما تكون أعظم هدية تقدمها لنفسك
هي الهدية التي تقدمها لشخص آخر.

عندما كنت في الثالثة عشرة من عمري، قدمت ١٥٠ دولاراً من الأموال التي تحصلت عليها من عملي كجليسه أطفال إلى دار العبادة في الحي الذي أعيش به. كنت فخورة جداً بمنفسي بفضل هذا العمل الخير الذي قمت به لدرجة أتي أخبرت جميع معارفي بما فعلت. في وقت لاحق من ذلك اليوم، لم أكن أشعر بنفس القدر من الفخر الذي كنتأشعر به من قبل ولم أتمكن من تبيان السبب، أدركت أنني قمت بهذا بشكل جزئي من أجل نيل التقدير، وليس فقط من منطلق الخير في قلبي. من المهم أن نقوم بتقديم الخير للأ الآخرين من دون انتظار مقابل منهم، إن الشفقة الحالمة والبساطة تظهر بوضوح وتساعد الآخرين وأنفسنا بطرق لن يمكننا فهمها بالكامل.

الهدف: قدم الحب والخير في الخفاء. قدم الخير لشخص غريب اليوم من دون أن تنتظر مقابلأ وتعلق بالشعور الذي نما داخلك بفضل العطاء.

الكراهية، نوع من الحب لم يجد طريقة
ليعبر عن نفسه بمنطقية.

- ليل واين

في أثناء الدراسة، كنت أشعر بالكراهية تجاه من يتتمرون عليّ. أدركت بعد
هذا أن الاستياء من الآخرين لا يورثني سوى الضرر الذاتي. انتهى بي الأمر
باظهار عدم الثقة بذاتي والتفيس عن نفسي من خلال إيداء الآخرين. إنه
تفاعل تسلسلي. ولو كنت أكثر تصميماً وثقة في قدرتي على حب نفسي، لتمكنـت
من إيجاد المزيد من الطرق البناءة لمواجهة الآخرين والترفع عن سلبيتهم.

الهدف: لاتدع الكراهية تفسد جمالك الداخلي. تعاطف مع من يتتمرون عليك
اليوم من خلال فهم أن أفعالهم ناتجة عن التعasse والألم اللذين يستقران
داخلهم.

ليس السؤال المهم هو من سيسمح لي، بل
من سيوقفني.

- أين راند

لو كنت قد صدقـت جميع من قالوا لي إنـي لا أملك ما يتطلـبه النجـاح، ما كـنت لأنـجـحـ. لقد استغرـقت بعض الـوقـت حتى تمـكـنتـ من بنـاء ثـقـتيـ بـنـفـسيـ، قد يـكونـ الأمـرـ مـخـيفـاـ، ولكنـ منـ الأـفـضـلـ أنـ نـهـبـ لـمـواجهـةـ التـحدـيـاتـ وـالتـغلـبـ عـلـىـ تـلـكـ المشـاعـرـ؛ لأنـهـ فيـ النـهاـيـةـ سـتـجـدـ أنـ هـؤـلـاءـ الأـشـخـاصـ لاـ يـهـمـونـكـ منـ قـرـيبـ أوـ بـعـيدـ. طـوـالـ رـحـلـةـ حـيـاتـيـ، توـقـفتـ عـنـ القـلـقـ بـشـأنـ الأـمـورـ التـافـهـةـ. لقد توـقـفتـ عـنـ مـحاـوـلـةـ التـحـكـمـ فـيـ حـيـاتـيـ وـسـمـحـتـ لـمـاـ أـجـيـدـهـ بـالـسـيـطـرـةـ عـلـىـ مـجـرـيـاتـ حـيـاتـيـ بـدـلـاـمـنـ القـلـقـ بـشـأنـ الفـشـلـ. الشـخـصـ الـوحـيدـ الـذـيـ كانـ يـعـوقـتـيـ هوـذـاتـيـ. عـنـدـمـاـ أـقـابـلـ فـيـ الـوقـتـ الـحـالـيـ أـشـخـاصـاـ يـقـولـونـ لـيـ إـنـهـ لـاـ يـمـكـنـيـ تـحـقـيقـ شـيـءـ، يـذـكـرـنـيـ الـأـمـرـ بـأـنـهـ لـاـ يـجـبـ عـلـيـ أـسـتـمـعـ إـلـيـهـمـ، بلـ عـلـيـ أـوـمـنـ بـنـفـسـيـ وـحـدـهــ.

الـهـرـفـ: هلـ هـنـاكـ شـخـصـ ماـ فـيـ حـيـاتـكـ يـحـاـوـلـ دـائـمـاـ أـنـ يـقـفـ فـيـ طـرـيقـ نـجـاحـكـ؟ رـيـماـ حـانـ الـوقـتـ لـتـتـحـدـثـ مـعـهـ أـوـ أـنـ تـطـرـدـهـ مـنـ حـيـاتـكـ.

ك مارس

الثقة هي رابطة تجمع بين شخصين تنشأ
عندما يتمكن كل منهما من الاستماع
لآخر وفهم ما يقصد. بالنسبة لي، هذا هو
أساس نجاح الصداقات والعلاقات بين الناس.

إن العلاقات مع العائلة والأصدقاء والأشخاص المهمين والزملاء معرفة
ومليئة بتجارب التعلم. لا يولد أي شخص وهو يعلم كل شيء، بل تمر جميعاً
بمختلف التجارب ونرتكب الأخطاء ونتحقق النجاحات، ومن ثم نرتكب المزيد
من الأخطاء التي نتعلم منها الكثير. إن القدرة على الثقة بالآخرين والاستماع
لهم هي الأساس الذي تُبنى عليه جميع العلاقات الناجحة.

الهدف: عندما تتحدث مع أصدقائك، تأكد من أن تستمع لما يقولونه ولا تجعل
أي شيء آخر يشغلك. إنك تدين بهذا لهم، وقد ترغب في المثل منهم.

منذ الآن فصاعداً، أصبحنا نحيا في عالم سار
فيه الإنسان على سطح القمر. إنها ليست معجزة،
ولكننا فقط قررنا أن نفعل ذلك.

-جييم لوفيل-

إن أغلب الأمور التي نحلم بها ممكنة التحقيق. عندما ننظر للسماء ونرى كم
يبعد القمر عنا، يبدو من المستحيل أن الإنسان يتمكن من الوصول إليه، ولكن
البشر حققوا المستحيل. وقد بدأ الأمر كله بحلم.

الهدف: آمن بتحقيق المستحيل اليوم، فقد لا يكون مستحيلاً على الإطلاق.
ما هو حلمك؟

٦ سارس

قدر اللحظة.

إن تلك اللحظة التي تحدث الآن، في أثناء قراءتك لهذا الكتاب، هي كل ما تملك. إنك تملك نفسك وحياتك اليوم، وهي كل ما تحتاج إليه، إننا نستغرق الكثير من الوقت في التركيز على الماضي أو المستقبل لدرجة أننا ننسى أنعم الله علينا به من أشياء جميلة تحيط بنا.

الهدف: حاول أن تستمتع باللحظة الحالية، قدر الحياة التي تعيشها الآن ونعمة الله عليك بكونك ما زلت حيًّا.

أشعر بالامتنان لكل من الحب والحزن اللذين
مررت بهما في حياتي، فقد كان تأثير كل منهما على حياتي
رائعاً بشكل متساو.

من خلال الحب، شعرت بالسعادة الغامرة وبالحزن، وشعرت بجميع المشاعر
التي تتراوح بينهما، مع تقدمي في العمر، تعلمت قبل جميع المشاعر المؤلمة،
لأنني أدركت أنها تزيد من قوتي كما أنها جزء لا يتجزأ من حياتي. من المؤلم
أن تحاول افتتاح الأوقات العصيبة بقوة، حيث إن الأمر أشبه بالعضلات، يجب
تدريبها حتى تصبح أقوى.

الهدف: فكر في بعض الأوقات المؤلمة من حياتك، ثم فكر كيف أن هذه
المشاعر لم تستمر للأبد رغم أنك اعتقادت ذلك. تذكر أن الحياة ستستمر،
 وأن الزمن يداوي جميع الجروح.

١ مارس

الطريقة الوحيدة للحصول على صديق هي أن تكونا شخصاً واحداً.

- رالف والدو إيمeson

لا تتوقع من الآخرين أن يعاملوك بشكل جيد إلا إذا بدأـت أنت في التعامل مع الآخرين بشكل جيد. قد لا تعلم أحياناً كيف تكون صديقاً جيداً إلا عندما تحتاج إلى صديق جيد. القاعدة الذهبية، هي تلك الكلمات التي سمعناها مليون مرة حتى شبنا عن الطوق - عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوك. قد تبدو تلك الكلمات مكررة، ولكن إذا ما عاش المزيد من الناس طبقاً لهذا الشعار، فسيكون العالم مكاناً أفضل بكثير.

الهدف: فكر في أمر تتمني أن يقوم به أحد أصدقائك من أجلك، وافعله من أجله. انتبه للطريقة التي تتعامل بها مع الآخرين.

لجميع أفعالنا عواقب؛ فما نغرسه سنحصده
في النهاية، لذا من الأفضل أن نقدم الخير طوال الوقت.

- يودا بيرج

من المهم جداً أن نراعي أفعالنا وكيفية تعاملنا مع الآخرين. لا يمكن لأحد أن يكون حذراً طوال الوقت عند التعامل مع الآخرين، ولكن يجب عليك أن تعامل الآخرين بطيبة واحترام صادقين. عندما تعامل مع الآخرين بوازع من غيرة أو أفكار سلبية، فيجب أن تكون مستعداً لعواقب أفعالك.

الهدف: حاول أن ترسم الابتسامة على وجوه خمسة عشر شخصاً على الأقل في اليوم. من الممتع أن تتنافس مع أحد أصدقائك لترى من سيتمكن من رسم الابتسامة على وجوه الخمسة عشر شخصاً أولاً، ومن يدري، قد يرد لك هؤلاء الأشخاص الابتسامة عندما تكون بحاجة فعلية إليها.

١٠ سارس

إذا لم تسر الأمور كما تتمناها، فثق بحدسك،
فالآمان أفضل من الندم.

قد نجد أنفسنا، في أغلب المواقف في حياتنا، نحاول بجد أن نكتشف كيف وفينا في هذه المواقف في المقام الأول. قبل أن ندرك الأمر، نجد أنفسنا قد تورطنا بدرجة كبيرة، للحد الذي نشعر فيه بشعور غريب بالالتزام نحو الاستمرار للنهاية. إذا ما كنت تشعر بأن هناك أمراً ما ليس على خير ما يرام، لا يجب أن تتورط به. إذا ما ضغط عليك أصدقاؤك من أجل القيام بأمر لا ترغب في القيام به، أو إذا أصر مديرك أو أحد زملائك في العمل على اتخاذ قرار غير أخلاقي، فاكتشف نواياهم ونواياك، وافعل فقط ما تشعر بأنه الصواب.

الهدف: افعل فقط ما يجعلك تشعر بالراحة؛ لأنك المرشد الوحيد لذاتك.

إذا كنت سأغنى مثل شخص آخر، فلا حاجة
بى إلى الغناء على الإطلاق.

- بيلي هوليداي

عليك أن تحيا حياتك بطبيعتك. وعندما يطلب منك شخص ما أن تكون مثل شخص آخر، فمن المهم أن تعرف نفسك بالدرجة الكافية لأن تظل مخلصاً لهويتك الحقيقية؛ حيث إن الثقة وعدم الخوف مما قد يعتقد الآخرون بك هي أكثر الصفات جاذبية. ففي النهاية، عندما تحاول أن تكون شخصاً آخر، ففي أغلب الأحيان، سيمكن الناس من اكتشاف ذلك.

الهدف: عن أغانيك، ومارس هواياتك، فإنك لست بحاجة لتقليد شخص آخر أو التصرف مثله.

هناك شقوق تدخل كل شيء،
وهي الطريق الذي يعبر منه النور إلى الداخل.

- أغنية "ANTHEM" ليونارد كوفين

نبع الكثير من الجمال والسعادة في حياتي من مروري بالمواقف العصبية، عندما أخرج من الظلمة، أشعر بالامتنان لأنها قد انتهت، فقد ساعدني الألم على النمو والتطور لأكون شخصاً أفضل وأقوى وأمتلئ بالمزيد من المزيده من الامتنان لكل ما أملكه في حياتي. قد يbedo ضوء الأمل في نهاية النفق على بعد أميال عده، ولكن كلما زاد الإيمان في داخلك، تمكنت من المرور بسرعة أكبر.
الهدف: أبحث عن الأمل في المواقف العصبية.

لا تخف من مساندة ما تؤمن به حتى لو
كان هذا يعني مساندته بمفردك.

- مجهول

هناك أوقات في الحياة تشعر فيها كما لو أنك الوحيد الذي يرى الأمور من منظور معين، ولكن ما دمت تتبع قلبك وضميرك وتقدر مشاعرك حق قدرها، فلن يهم ما يعتقد الآخرون. عليك أن تمسك بمبادئك وأن تفعل الصواب، فعلى مدار التاريخ، بدأت الحركات المناصرة لحقوق الإنسان بعدد قليل من الأشخاص، وكان الجميع ضدتهم يسخرون منهم، ولكنهم تمسكوا بمبادئهم، في النهاية، تمكنت هذه الحركات من تغيير التاريخ ومهدت الطريق لأن يتم التعامل مع الكثير من الأشخاص الرائعين بعدل وانصاف.

الهدف: ناصر مبدأ ما أو شخصاً ما اليوم، وقد يكون هذا الشخص غريباً عنك أو شخصاً تحبه. أو وحد جهودك مع مجموعة من الناس يناصرون ما تؤمن به.

قدر جميع مشاعرك حق قدرها
وستحيا بصدق.

من بين الأمور التي أحبها في الحياة، أنها متقلبة الحال، فأحياناً نشعر بالسعادة القاصرة أو بالملل أو بالخسارة واليأس. جميع تلك المشاعر هي الخيوط الرئيسية المكونة لنسيج حياتنا. لا يمكننا أن نتحكم في جميع مجريات الحياة، ولكن يمكننا أن نتحكم في الطريقة التي تؤثر بها هذه اللحظات المتباينة علينا. لقد اعتدت أن أعتبر كل خيبة أمل خسارة كبيرة، وتعبيرًا شخصيًّا عن مستقبل أحلامي، أما الآن، فقد تعلمت أن الحياة ستمتلىء بجميع أنواع المشاعر والأحساس، وأن هذه المشاعر ستكون جميلة ما دمت أقدر نفسي حق قدرها في كل لحظة من لحظات حياتي.

اللهرف: فكر في شخص ما أو أمر ما أحزنك، ثم فكر كيف جعلك هذا الشخص أو الشيء تغير لتكون شخصاً أفضل.

يا إلهي، ألهمني السكينة لأتقبل الأمور التي لا يمكنني تغييرها، والشجاعة لتغيير الأمور التي يمكنني تغييرها، والحكمة لاتتمكن من التمييز بينها.

- أغنية "SERENITY PRAYER" ، رينولد نيبور

يوافق اليوم الذكرى السنوية لتعقلِي، لهذا السبب أردت أن أشارككم دعاء السكينة. إن من يتعافون من جروح الحياة يستعينون بهذا الدعاء يومياً، ولكن الأمر المذهل بحق شأنه هو أنه ليس من الضروري أن تكون في مرحلة الشفاء حتى تستعين به. لقد استعنت بهذا الدعاء في كل يوم من أيام استشفائي وقد ساعدتني كثيراً على تهدئة بحر مشاعري العاصف الذي كان يعصف بي كياني، خاصة في الأيام العصيبة. إننا نبذل قصارى جهدنا في حياتنا، ونتعامل مع كل يوم على حدة، وأحياناً كل ما نحتاج إليه هو تذكرة بسيطة بهذا.

الهدف: قل هذا الدعاء بصوت عال بمفردك أو مع أحد أصدقائك اليوم ولاحظ كيف ستشعر بعد ذلك. كرر الدعاء يومياً لمدة أسبوع واسمح له بأن يغير من نظرتك للحياة.

اعثر على نورك الداخلي واجعله ينير
العالم من حولك.

يمتلك كل منا شيئاً مميزاً يقدمه للعالم ويسمم به في الحياة، حيث إن كلامنا يحاول أن يتدير أمور حياته بطريقته الخاصة. بالنسبة لي، يعتبر هذا النوع من اكتشاف النفس مذهلاً للغاية؛ حيث إنك تمتلك نوراً داخلياً تحتاج إليه لتمكن من فهم الأمور بوضوح أكبر. لا تدع أحداً يطفئ نورك الداخلي، لأنك بدونه لن تتمكن من رؤية أي شيء.

الهدف: دع نورك يشع. كيف يمكنك أن تكون بمثابة النور الذي يهدى الآخرين؟

إذا كنت تقضي حياتك بأكملها مطارداً
الحفل التالي، فما الذي تهرب منه؟

هناك الكثير من الشخصيات والرموز المظيمة في عالم الموسيقى والثقافة يرغبون في أن يعتقد الناس بأنهم أقوى وأشداء عن طريق المخدرات وارتياد الحفلات طوال الليل. بالنسبة لي، القوي هو من يحاول علاج مشكلاته ويترك العنان لمشاعره عندما لا يجب أن يهرب منها. مررت بالكثير من الليالي التي لم يهدأ لي فيها بال لأنني كنت أرغب في الحركة؛ لأنني، على المستوى البدني، لا يمكنني أن أستسلم للألم أو أحاول أن أشتت نفسي عن العيش في اللحظة الحالية.

الهدف: توقف عن الهروب وابدأ في التعامل مع الحياة وما تحمله من مشكلات. قد يكون الأمر بسهولة عدم ردك على الهاتف عندما لا تشعر بالراحة أو تكون وحيداً. استمع لما يدور بعقلك واحترم الأفكار التي تدور به.

احلم أحلاماً عظيمة أو انسحب؛ حيث
إننا لا نحيا سوى مرة واحدة، لذا تخل
عن الخوف وتقبل أحلامك.

لا تضيع ثانية أخرى من دون أن تفعل ما تحب؛ فإن أحلامك تراودك لهدف ما،
لذا اسع لتحقيقها فاتحًا ذراعيك. إن كل ما حققته في حياتي تحقق لأنني كنت
أعلم ما أريد وسعيت لتحقيقه بكل ما أوتيت من قوة. لطالما كنت أخاف من
الأحلام العظيمة، ولكن بمجرد أن بدأت في تحقيقها، بدأت في تقبلها، حينها
بدأت بدورها في تقبلي.

الهدف: دون كل حلم راودك في حياتك، وتذكر أنه لا يوجد حلم أكبر من
إمكانياتك. إن العالم بين يديك فاقبض عليه.

لا تطلق الافتراضات جزافاً، بل تشجع لطرح الأسئلة وللتعبير عما ترحب فيه. تواصل مع الآخرين بأكبر قدر ممكن من الوضوح للتتجنب الفهم الخطا والحزن والمشاعر العاصفة. عندما تتمكن من هذا، ستتمكن من تغيير حياتك بأكملها.

- ميجل أنجل روينز

من الأفضل أن تقضي الوقت في طرح التساؤلات وإيجاد الكلمات المناسبة للتعبير عما تشعر به؛ حيث إننا عادة ما نترك المجال للتأنويل سواء كان هذا بسبب اندفاعنا أو بسبب خوفنا من قول الحقيقة كاملة، ولكن هذا هو المكان الذي يبدأ فيه التواصل الخطأ؛ لذا، إذا لم تكن واثقاً مما يعنيه أو يشعر به شخص ما، فاسأله.

الهدف: متى كانت آخر مرة افترضت فيها أمراً ما وكان خطأً حاول أن تستقصي الحقيقة من دون أن تفترضها.

٢٠ مارس

ستتعرض دائمًا للإغراءات والاختبارات لتسلك أسهل طريق للنجاة.

دائمًا ما ستخضع قيمنا للاختبار، وسنخضع للإغراء لسلوك أسهل الطرق للنجاة من خلال الكذب والتحايل والسرقة؛ لأن هذه الأشياء تبدو أسهل في بعض الأحيان، ولكنني أثق بأنها ستلحق بك ضررًا كبيرًا. لا يمكنني أن أغفل مدى أهمية التأني قبل القيام بأمر قد تندم عليه، لهذا لا تستسلم للضغط ولا تجعل شخصًا أيًّا كان يؤثر على توجهاتك أو أفعالك.

الهدف: إذاً ما كان أحد أصدقائك أو زملائك يكذب أو يحتال أو يسرق، فمن المهم أن تجعله يعلم أن قيمه لا تتفق مع قيمك، وإلا ستبدأ عاداته السيئة في التأثير عليك.

في جميع المجتمعات، هناك عمل يجب القيام به،
وفي جميع الأمم، هناك جروح بحاجة للعلاج،
وفي كل جميع القلوب، هناك القوة الازمة للقيام بكل هذا.

- ماريون ويليامسون

بالنسبة لجميع المشكلات والكوارث والآسي التي نسمع عنها يومياً، من المهم
الا ترك مثل هذا الحزن يسيطر عليك ويدفعك إلى القنوط، فحيثما يوجد
الظلم يوجد النور، وأحياناً يخرج من أسوأ العواصف، أزهى قوس قزح.

الهدف: كيف يمكنك أن تنشر الحب والأمل والإيمان على جميع من حولك
اليوم؟ أسأل نفسك إذا ما كان هناك شخص ما في حياتك يحتاج إلى دعمك.

لا يمكنك أن تعالج مشكلات الآخرين، ولكن
يمكنك أن تجلس معهم وأن تشاركهم عبء
آلامهم لكي تخفف عنهم.

- أيودا بيرج

في أغلب الأحيان عندما نحاول التخفيف عمن نحبهم، يكون شغلنا الشاغل هو
أن نهدى من آلامهم، حيث إنه من طبيعتنا أن نهرب لمساعدة أحبابنا الذين هم
بحاجة لمساعدتنا، ولكن هناك مواقف كثيرة يكون من الضروري أن يمر الناس
بآلامها حتى يتلقوا منها ويخرجوا منها أقوى من ذي قبل. تذكر لا تحل مشكلة
الشخص الذي يحتاج لمساعدتك، بل ^{هُب} لمساعدته على إيجاد حل لمشكلته.
الهدف: في المرة القادمة التي يمر فيها أحد أحبابك بموقف عصيب، فكر
في الطريقة التي يمكنك مساعدته من خلالها بدلاً من أن تحل المشكلة نيابة عنه.

لا تحكم على الكتاب من عنوانه.

-مجهول-

من السهل أن تتعرف على الأشخاص وأن تحكم عليهم من منطلق بعض التفاصيل الصغيرة أو العيوب التي لاحظتها فيهم، ربما يبدو سلوكهم وقحاً، وربما لا يكونون ودودين كما يبدو عليهم، في كلتا الحالتين، بدون أن تأخذ الوقت الكافي للتعرف على شخص ما وتسمع ما مر به خلال حياته، لا يحق لك أن تحكم عليه. إن الأمور التي نلاحظها ظاهرياً عادةً ما تكون انتطباعات زائفة لا تعبر عما مر به الآخرون من تجارب.

الهدف: خذ الوقت الكافي للتعرف على حقيقة الآخرين، واسألهما عما مرروا به من تجارب، وكن مستمعاً جيداً.

٢٤ مارس

أعتقد أن الحياة عبارة عن هبة، ولكن أن
تحيا الحياة لا يعني بالضرورة أنك حي.

- من أغنية "MOMEMT 4 LIFE" ، نيكى ميناج

الحياة ثمينة، وما تفعله بها هو ما يحافظ على حياة روحك، لا يكفي أن نحيا
الحياة وأن تأخذ تلك الهبة كأمر مسلم به، فإن لكل منا مخاوفه، ولكن كلما
عملنا بجد من أجل التغلب عليها، زادت قدرتنا على الاستمتاع بحياتنا. يختلف
الخوف باختلاف نظرتنا للحياة أو التجارب التي مررنا بها، فما أزال حتى
يومنا هذا، تعصف المخاوف بعقلني كلما ركبت سيارة، ولكن الفكرة هي: إذا
كنت تحيا حياتك خائفاً، فإنك لا تعتبر حيّاً.

الهدف: حاول أن تواجه أحد مخاوفك اليوم.

من مميزات العقل المثقف أن يتمكن من الاستمتاع
بأحدى الأفكار بدون أن يتقبلها.

- أرسسطو

هناك الكثير من الجهل في هذا العالم، الذي يؤدي لنشوب الحروب والعنف والكرامة والحكم بدون ترو وعدم التسامح والتعاسة. بغض النظر عن مستوى التعليم، نمتلك جميعاً الخيار والقدرة على السعي للحصول على المزيد من المعرفة والفهم إذا ما حاولنا ذلك. حتى وإن كانت معتقداتك تختلف عن معتقدات الآخرين، أو كنت دائم الجدل مع من يخالفونك الرأي، علينا جميعاً أن تكون أكثر تقبلاً للنقد والأراء المختلفة.

الهدف: استمع لجميع الأراء واستخلص نتائجك الخاصة، خالف الآخرين الرأي بأدب إذا ما دخلت في جدل أو مناظرة معهم.

بغض النظر عن مدى الحزن الذي أشعر به في
قلبي، سأظل دائمًا شاكرة لأنه لا يزال ينبض.

لقد مررت بالكثير من العلاقات العاطفية الفاشلة خلال سنوات عمرى التي تبلغ الإحدى والعشرين. إن العلاقات العاطفية ممتعة وجميلة ومثيرة وأسرة ولكنها في الوقت ذاته معقدة. أعلم أن الجميع مرروا بعلاقات فاشلة خلال حياتهم، ولكن عندما يحدث هذا في الوقت الحالي، أدع نفسي أشعر بالألم، ورغم الألم الذي أشعر به، أتذكر دومًا أن الأمر يستحق لأنني أكون قادرة على الشعور بأمر ما عميقاً في قلبي. إن حقيقة أنني قادرة على الشعور بهذا القدر من الحب وأن أدع شخصًا ما يملك قلبي تعني أنني حية وقدرة على فعل الكثير.

الهدف: أشعر بالامتنان لجميع الأشخاص الذين أثروا في حياتك سواء بالسلب أو بالإيجاب، لأن كلاً منهم قد علمك درساً مختلفاً.

تذكري دائمًا أن هناك فتاة صغيرة في داخلك،
فعامليها كما لو كنت قد تعرفت عليها للتو.

طالما أذهلني مدى سهولة وجاهزية السماح لأنفسنا بكره أنفسنا، فقد اعتدنا على قول الكثير من الأشياء الرهيبة لأنفسنا بدون أن ندرى مدى الضرر الذي نسببه. هل كنت تقولين مثل هذه الأشياء لنفسك عندما كنت في الرابعة من عمرك؟ أحياناً عندماأشعر بالملل أو الإرهاق من العمل، وبدلًا من أن أعتنِي بنفسي، أجبر نفسي على الاستمرار متناسية أن هناك فتاة صغيرة هشة في داخلي. اطرحي هذا السؤال على نفسك دائمًا قبل أن توبخها، ثم اعزفي عن هذا. كيف ستعاملين طفلاً مريضاً من المهم جدًا أن تعتنِي بنفسكِ مهما تطلب الأمر.

الهدف: عاملِي نفسكِ جيداً، وأحبِي الطفل في داخلكِ واعتنِي به كما لو كان طفلكِ.

لماذا تكون كالجميع رغم أنك ولدت لتميز؟

- دكتور سوس

تقبل اختلافك عن الآخرين، حيث إننا لم نخلق لنكون كالجميع - فكل منا شخصيته المميزة. نعتقد أحياناً بأنه يجب علينا أن نخفي اختلافنا، ولكن، على النقيض، لا يجب علينا هذا. قد يكون من المخيف أن نحاول اكتشاف هويتنا وهدفنا في الحياة، ولكن من المهم أن نعثر على الإجابات حتى نتمكن من تقبل أنفسنا كما هي.

الهدف: لا تتوار عن نفسك، بل دع العالم يعلم حقيقتك وكن فخوراً بذلك.

لا يمر يوم من دون أن أفكر في الطعام أو في جسمي،
ولكنني أتعايش مع الأمر وأتمنى أن أتمكن من مساعدة
الفتيات الصغيرات على العثور على مكانهن الآمن
والبقاء فيه.

سواء كنت رجلاً أو امرأة، يواجه الجميع الأمور التي تقلل من ثقتهم بأنفسهم، خاصة في هذا العالم الذي يقدس المظهر الخارجي. يواجه الناس، كل يوم، الكثير من الصعوبات، ولكنهم يتمكنون، بطريقة ما، من إيجاد شيء بداخلهم يساعدهم على الاستمرار ومواصلة الحفاظ على قوتهم. إننا لسنا ما نتناول من طعام، كما أن عيوبنا لا تدل علينا.

الهدف: ترفع عن معايير المجتمع السطحية المتعلقة بالمظهر الخارجي، فإنك أفضل من ذلك وتستحق أن تكون نفسك بالفعل.

٣٠ مارس

إن ما تقاومه يستمر.

- كارل يونج

إذاً ما وجدت نفسك تضيع الكثير من الوقت خائفاً من أمر ما، فإنك تزيد من قوّة هذا الشيء وتجعل فكرته تسيطر على حياتك بدلاً من أن تدعه يختفي.
الهدف: آمن بأن هناك من يعتني بك في حياتك، ولا تفكّر كثيراً في الأمور الأخرى أو تجعلها تسيطر عليك.

استمع إلى قصص الآخرين ولا حظ مواطن
القوة والجمال في أفعالهم.

أحب أن أستمع لقصص معجبي لأنها تلهمني كثيراً، فإنها تجعلني أعلم كيف
تمكنوا من التغلب على التمر واضطرابات الشهية والإدمان وإيذاء النفس،
ومن المذهل أن يكتشف المرء وجود هذا القدر الكبير من القوة بداخلنا. أؤمن
أيضاً بأن المرء إن بدأ يروي قصة حياته، فإنه يزداد قوة ويتضاعف تأثيره على
آخرين. ولكن افتاحك على الآخرين يتطلب شجاعة كبيرة.

الهدف: اتصل بصديق بحاجة إليك وأخبره بقصة موقف عصيب مررت به
وتمكنت من التغلب عليه.

١ أَبْرِيل

الشَّاكُ أَلْمٌ وَحِيدٌ لِدَرْجَةٍ أَنَّهُ لَا يَعْلَمُ أَنَّ
الإِيمَانَ تَوَأْمِه.

- خليل جبران

قد يواافق اليوم يوم كذبة أبريل، ولكنك لست أحمق لتنطلي عليك الكذبة، لذا
توقف عن التشكيك في كل ما تفعله، وثق بحدسك وأمن بنفسك بالقدر الكافي
لاتخاذ القرارات الصحيحة، لقد وهبنا الله حدسنا لحكمة ما.

الهدف: عندما تجد نفسك قد بدأت في التشكيك في نفسك، توقف وقل
لنفسك: "أنا أؤمن بنفسي".

٢ لـبريل

أحياناً ما يشع الجمال من الناس، ليس من خلال مظاهرهم أو كلماتهم، بل من مجرد طبيعتهم.

- ماركوس زوساك

من السهل أن تنجذب إلى الجمال السطحي السائد في عالمنا، فقد تقابل شخصاً يهلك بجماله الحسي، وعندما تعرف إليه أكثر، يتضح أنه يفتقد أهم أساسيات الطيبة والتعاطف مع الآخرين. بمجرد أن يظهر أن المرأة لا يملك في قلبه تعاطفاً مع الآخرين، يختفي جماله الحسي على الفور، حيث إن الجمال الحقيقي ينبع من الطيبة والفضيلة والتعاطف، وتتطلب رؤية هذا النوع من الجمال أكثر من مجرد نظرة عفوية.

الهدف: خذ الوقت الكافي للتعرف على الناس على حقيقتهم، ومن ثم قرر مقدار الجمال الذي يتمتعون به، وسيزداد جمالك أنت عندئذ.

تذكرة دائماً أن الأفعال أبلغ
من الأقوال.

لطالما نفدت إلى أن أكون شخصاً أفضل من خلال تقدير أفعالي يوماً بيوم، وفي أيام مدي تأثيرها على الآخرين. عندما أدرك أن أفعالي قد تسببت في إيذاء شخص ما، أقر أن أذهب إليه وأعتذر. لطالما شعرت بشفور رائعاً كلما قمت بجهد واع يادراك أخطائي والقيام بكل ما يلزم من أجل تصحيحها، وإظهار حبي للآخرين. هذه الأفعال تمتلك تأثيراً أكبر بكثير من الكلمات.

الهدف: فكر في شخص ترغب في التواصل معه، سواء كان من أجل الاعتذار أو إعادة العلاقات معه، وأخبره بأنك تحبه أو بأنك آسف لما بدر منك.

٤ لبريل

لا يمكن للذهب أن يكون نقىًّا، ولا يمكن
للبشر أن يكونوا كاملين.

- مثل صيني

من المهم جداً أن تعرف بمواطن ضعفك وعيوبك. قد يكون هذا الأمر صعباً في البداية، ولكن بمجرد أن تبدأ في إدراك مواطن ضعفك وتقبّلها، فإنك تكون قد امتلكت مكاناً رائعاً لتبدأ تحسين نفسك منه. لا يجب علينا أن نتوقع لتحقيق الكمال؛ لأنّه ليس موجوداً في هذا العالم، فعندما نقبل الآخرين على طبيعتهم ونحب أنفسنا بشكل غير مشروط (بجميع عيوبنا)، فقد امتلكنا الفرصة لنكون منفتحين وفاعلين.

الهدف: اكتشف مواطن ضعفك وفكّر في الطرق السليمة التي يمكنك من خلالها أن تتحسن.

٥ أبريل

البطء والثبات يجعلانك تستمتع بالسباق.

- مايك باير

لطالما سمعنا مقوله: "الثاني والثبات يجعلانك تفوز بالسباق" ، ورغم أني أحب هذه الفكرة، فإنني أحب أكثر فكرة الإبطاء من أجل الاستمتاع بأدق لحظات حياتنا. من منطلق الحياة سريعة الإيقاع التي نحياها في العصر الحالي، من السهل أن ننخرط في روتين مزدحم، وأحياناً لا نمتلك الوقت الكافي للتقطاف أنفاسنا، وهذا قد لا يضر بصحتنا ويزيد من مستويات توترنا فحسب، بل إنه يزيل المتعة من كل ما نفعله.

لقد اكتشفت أن الوقت يمر سريعاً، وإذا لم أتوقف وأبطئ من إيقاع حياتي السريع، فسيضوّتي الكثير من تفاصيل حياتي. لذا، أيّاً كان المكان الذي تسرع للوصول إليه أو الهدف الذي تسرع لتحقيقه، تذكر أن تستمتع بالأمر أيضاً -
وala، فما الهدف الذي تسعى إليه؟

الهدف: عندما تبدأ بالشعور بأنك قد غرفت في حياتك المزدحمة، توقف، وخذ نفساً عميقاً، وحاول أن تتأمل أو تفعل أي شيء من شأنه تهدئتك.

٦ لـأبريل

لم يتمكن أحد، ولا حتى الشعراء، من قياس
مقدار ما يمكن للقلب أن يحتويه.

- زيلدا فيتزجيرالد

من المذهل أن تدرك كم الحب الذي يمكن للقلب أن يحتويه، ولاشك لدى في أن الحب يستحق أي ألم ومعاناة قد تصاحبه. في كل مرة شعرت فيها بالحزن، فكر في جميع تلك الأمور الرائعة التي تصحب الحب، خاصة في بدايته: الشعور الرائع في معدتك، الدوار الذي تشعر به في جميع أجزاء جسدك. لا أعتقد أنه قد يوجد في العالم ما يساوي المشاعر التي يجعلني الحبأشعر بها.

الهدف: افتح قلبك واسمح لنفسك بالشعور بجميع المشاعر من دون أن تخشى الشعور بالألم.

٧ أبريل

إننا جميعاً عبارة عن أعمال قيد التنفيذ.

- أغنية "WORK IN PROGRESS" ، ماري جيه. بليج

لم يقل أحد إنه يجب عليك أن تكتشف جميع الأمور في العالم؛ لأنه لا أحد قد تمكن من هذا، فالأمر الأهم هو أن تواصل العمل على نفسك، وأن تسمح لنفسك بفترات استشفاء ونمو وتعلم، وحافظ على تواضعك. عندما تشعر بأن عملك انتهى، ابدأ من جديد وتذكر أن الأمر يستحق ذلك.

اللهرف: فكر في أنك عبارة عن عمل قيد التنفيذ، وفك في مقدار نموك وتغيرك على مدار السنة الماضية. تخيل كيف ستواصل التغيير كل عام على مدى ما تبقى من حياتك. ما هو الجانب من ذاتك الذي يمكنك العمل على تحسينه اليوم؟

٨ أبريل

الاستشفاء هو أمر يجب عليك أن تراعيه
بشكل يومي، كما أنه أمر لا يحصل على إجازة.

أن تتمكن من الاستشفاء أمر ليس بالسهل دائمًا، فقد مررت بأيام جيدة وأيام
كنت فيها على وشك الاستسلام، ولكن هذه الأيام هي الأيام التي أعلم فيها أنه
يجب علي أن أطلب المساعدة، وهذا ليس بالأمر السهل. سواء كانت الصعوبة
التي نواجهها عبارة عن إدمان أو مشكلات بالصحة العقلية أو عجز أو صدمة
عاطفية، تواجهنا جميعاً مصاعب نحاول التغلب عليها، ولكن ليس الهدف أن
تحقق الكمال، بل أن تكون نسخة أكثر صحة من نفسك - جسدًا وروحًا.

الهدف: ما الصدمات التي تخاول الشفاء منها؟ ما المشكلات التي تعمل على
التغلب عليها؟ تواصل مع أحد أصدقائك أو اطلب المساعدة من المتخصصين
لتساعد نفسك.

أعتقد أنه من الجيد أن تقضي الوقت بمفردك،
حيث إنك بحاجة لأن تكون وحدك وألا تربط
وجودك بوجود أي شخص آخر.

ـ أوليفيا وايلد

ليس من السهل دائمًا أن تتمكن من أن تكون بمفردك، ولكن عندما تمكنت من
قضاء بعض الوقت الرائع بمفردي لم يصبح الأمر أسهل فحسب، بل بدأت
أستمتع بوحدتي. سواء كنت شخصًا منطويًا أو منفتحًا، من المهم أن تجد
السلام الداخلي وأن تستمتع بالوقت الذي تقضيه وحدك. عندما نتمكن من
التعرف على أنفسنا بمفردنا، نصبح أشخاصًا أقوى وأصدقاء أفضل وأناسًا
أفضل بوجه عام.

الهدف: اغثر على راحتك في قضاء الوقت وحدك مع أفكارك.

١٠ أبريل

الوحدة والشعور بالرفض هما أقسى درجات الفقر.

- الأم تيريزا

بغض النظر عن ثروتك، لا يمكن للمال أن يشتري لك الحب أو التعاطف. إن الجميع يرغبون في الشعور بأنهم محظوظون ومحبوبون، ولكن هذا شأنه بالثروة المادية، فإن كل المال في العالم لا يهم، بل الحب والأشخاص الذين تحبّط نفسك بهم.

الهدف: انحرف عن طريقك قليلاً بفرض أن يجعل شخصاً ما يشعر بأنه مرغوب به ومعحب اليوم، وركز على أن تكون شيئاً بالحب.

١١ أبريل

حدد أهدافك واحلم بأشياء كبيرة.

أمر رائع أن تحلم بتحقيق أشياء كبيرة، ولكن لتتمكن من تحقيقها، عليك أن تبدأ في تحديد الأهداف وتدوينها، فليس كافياً أن تفكر فيها، بل يجب عليك أن تسعى لتحقيقها بنشاط. من أفضل المشاغر التي قد تشعر بها أن تزدف أحد أهدافك من القائمة بعد أن تعمل بجد لتحقيقه.

الهدف: ضع قائمة بأهدافك لهذا العام، وواصل تركيزك وأبدأ العمل من أجل حذفها من القائمة بعد تحقيقها.

١٢ أبريل

كن أنت التغيير الذي ترغب في أن يحدث في العالم من حولك.

- مجهول

لما قمت بما تتمنى أن تراه في العالم من حولك، زاد عدد من تلهمهم بالقيام بالمثل، إن الأمر بهذه البساطة حقاً. إذا ما أردت أن تغير، يجب أن تكون أنت التغيير الذي تحتاج إليه.

الهدف: ضع قائمة بالأمور التي تؤمن بها، ولا تخش مساندة الأمور التي تشعر بالحماس حيالها.

١٣ لـبريل

لقد خلقت من مجموعة من العيوب،
نسجت معًا بعنایة كبيرة.

- أو جستين بوروز

لكل منا عيوبه، ولم نمتلك تلك العيوب عن قصد منا، ولكن هذه هي طبيعة الحياة - أن نرتكب الأخطاء ونتعلم منها، حيث إن هذا ما يشكل هويتنا، الهدف: كن أكثر رفقاً وتعاطفاً مع نفسك، فتقبل عيوبك وكن ممثلاً لما تعلمنته منها.

١٤ أبريل

من الرائع ألا يحتاج المرء إلى الانتظار ثانية واحدة قبل أن يبدأ في تحسين العالم من حوله.

- أن فرانك

كنت أسير في الشارع ومررت برجل مشرد وراقبت الناس وهم يمرون به، الأمر الذي أحزني كثيراً، فتوقفت لأنتحدث معه. بعدما قدمت له نفسي، أخبرني بأن اسمه "دينبي". بدأنا في الحديث والضحك عندما قص على بعض النكات، بعد قليل دمعت عيناه وبدأ يشكرني، فسألته عن السبب، فأجابني بأن هذه هي المرة الأولى منذ أيام التي يتحدث فيها أي شخص معه. قال إنه يشعر بالسعادة الغامرة والامتنان لمجرد تمكنه من التواصل مع شخص ما. لم أصدق كيف أن الأمور البسيطة من شأنها أن تجعلنا نشعر بهذا القدر الكبير من السعادة، لن أنسى هذه اللحظة ما حييت.

الهدف: افعل شيئاً للشخص آخر اليوم لتجعل يومه أكثر إشراقاً.

لَا حاجة بنا للقلق بشأن الغد، فقد أنعم الله
عليها بالاليوم.

أعلم أن الجميع يشعرون بالقلق بشأن ما سيحدث في المستقبل، ولكنني أعلم، من منطلق خبرتي، أن هذا لن يفيدنا في شيء، بل إنه يزيد من مستويات توترنا وربما نقلق بشأن بعض الأمور التي من المحتمل أنها تحدث أبداً. اليوم، وتلك اللحظة الراهنة، هما كل ما نملك. لذا كن حاضراً وركز على النعم التي تمتلكها وأحصها وثق بأن البقية ستحدث حين يأتي وقتها.

الله زك: أحص نعم الخالق عليك اليوم.

١٦ أبريل

افعل شيئاً اليوم، وستشكر نفسك
عليه في المستقبل.

- إعلان لشركة نايك

إن جميع القرارات التي تتخذها اليوم تؤثر عليك على المدى الطويل. الأمور التي تخبر بها نفسك، والأشياء التي تدخلها إلى جسدك، والأشخاص الذين تحيط نفسك بهم - ستظل مصاحبه لك، سواء لعشرة أيام أو عشر سنوات من الآن. من المهم أن تتبّع طريقة التي تعامل بها نفسك، مع وضع هذا الأمر في الاعتبار. من المهم جداً النظر لما نفعله اليوم بشكل أكثر شمولاً.

الهدف: كلما راودتك أفكار مدمرة للذات، أخبر نفسك بما يخالفها. راقب كيف يمكن لسلوكك أن يتغير بسهولة عندما تكون متنبهاً وإيجابياً.

إن ما أشعر به حيال نفسي أهم من
مظيري الخارجي، وأن تشعر بالثقة
والراحة لما أنت عليه - هذا ما يجعلك
جميلاً بحق.

- بوببي براون

لا يمتلك أي شخص آخر ما تمتلكه أنت، فقد وهبك الله جسدك وملامحك،
فكن ممتناً لما أنعم به عليك. قضى صديقي "سبنسر ويست"، حياته بأكمالها
بدون ساقين، ولكن هذا لم يمنعه عن الاستمتاع بحياته. والآن، عندما أنتقد
جسدي، أتذكر قوة "سبنسر" المذهلة وأدرك كم أنتي محظوظة بامتلاكي
قدمين. إذا ما كان "سبنسر" قادرًا أن يصل لقمة المجد بدون قدمين،
فسيمكنني أنا أيضًا فعل ذلك.

الهدف: ضع نفسك مكان شخص آخر وقدر ما تمتلكه.

١٨ لـبريل

عيش اللحظة

-رام داس-

إن كل ما نمتلكه كامن بين أيدينا في الوقت الحاضر. وقد تعلمت هذا بعد أن قمت بالكثير من الأعمال والعروض التي أتذكرها بالكاد. كان هذا لأنني لم أعش في الوقت الحاضر، لم أكن متواجدة داخل ما كنت أفعله.

الهدف: نُخْ جمِيع الإلهاءات جانباً، وابْرُجْ من خلف هاتفك أو حاسبك واستمتع بعياتك كما هي.

١٩ لبريل

تقاس قوتك بقوه أضعف أعضاء
فرييكل، وتُقاس إيجابيتك بأكثر
أصدقائك سلبية.

- كيلي رولاند -

المرء على دين خليله، لذا تأكد من أنك تعرف أصدقاءك بحقد، وقيمهم
جيداً. تذكر مدى تأثير أصدقائنا علينا والعكس صحيح، وسيكون هذا الأمر
رائعاً مادام أصدقاؤنا يفمروننا بالحب والإخلاص والاحترام والطلاقة الإيجابية.

السؤال: هل يوجد شخص ما ممن يحيطون بك يجعلك تشعر بشعور سيئ نحو
نفسك؟ إذا كان هذا الشخص موجوداً، فربما يكون من الأفضل أن تجري معه
حديثاً من القلب للقلب وتتوصلاً لحل لهذا الوضع.

٢٠ أبريل

عندما ينغلق في وجهك باب، ينفتح آخر،
ولكننا عادة ما نظل ننظر طويلاً بندم إلى الباب
المغلق لدرجة أنها لا نرى الباب الذي انفتح من أجلنا.

- الكسندر جراهام بيل

بغض النظر عما تمر به من تجارب، هناك دائماً بارقة أمل أمامك، وقد يجد
الوصول إليها صعباً، ولكنك قادر على الوصول إليها. واصل التحرك نحوها
وستتمكن من رؤية الجانب الإيجابي للأمور. لقد أدركت أنتي قادرة دائماً على
إيجاد أمر ملائلاً لأتطلع إليه، سواء كان صغيراً أو كبيراً، من شأنه مساعدتي على
التغلب على الصعوبات التي تواجهني.

الهدف: تذكر أن الأوقات العصيبة ستمر وسرعان ما ستعبر إلى الجانب
الآخر.

٢١ لـبريل

قد تعيش حيثما ترغب، ولا تحب
حيثما تعيش.

- مقوله أيرلندية قديمة

تكون حياتنا من الجمال الذي يملؤها به - كلما زاد الجمال الذي نحيط أنفسنا
به، زادت حياتنا ثراءً، ولكن الرغبة في المزيد والمزيد من الحياة يمنعنا من
الاستمتاع بما نملكه بالفعل. من الجيد أن نرحب في المزيد من الحياة، ولكن
من المهم أيضًا إلا نصاب بالجشع.

الهدف: لا تتعلق بما لا تملكه، بل كن ممتئاً لما تملكه.

تذكر المسافة التي قطعتها، وليس فقط المسافة المتبقية لك. فأنك لم تصل إلى المكان الذي ترغبه، ولكنك لست أيضاً في المكان الذي كنت فيه.

- ديك وارن

أغلب لحظات حياتنا تسير بسرعة كبيرة؛ لدرجة إننا لا نمتلك الوقت الكافي للتوقف والتفكير فيما حرقناه حتى الآن، حيث إننا عادة ما نكون مشغولين بالتلطع للمستقبل، ولكن من المهم أن نواصل التحقق من أنفسنا. إننا نتغير طوال الوقت، ومن السهل أن يتملكك شعور بعدم الرضا عما وصلت إليه عندما لا تفتش عن الوقت لتقدير ما تمكنت من الوصول إليه. لا يجب أن تصل إلى المكان الذي تأمل الوصول إليه بالضبط، ولكن حقيقة أنك تسير في طريق الوصول إليه حقيقة استثنائية، حيث إن الأمور الجيدة والتقدّم يحتاجان إلى وقت.

الهدف: احتفل اليوم بالتقدّم الذي أحرزته في حياتك منذ العام الماضي. ما هو الشيء الذي غيرته في حياته وتتفاخر به؟

٢٣ لبريل

لا يوجد إنسان كامل، وما دمنا
نتوّق للتحسن، فستظل عيوبنا جزءاً
لا يتجزأ من رحلتنا.

كم من المرات قمنا بالأمور "بشكل خطأ"، ثم ندمنا على هذا فيما بعد؟ مادمنا نتعلم شيئاً جديداً من أخطائنا، فإن الواقع فيها لم يضع هباءً. إننا لسنا كاملين، بل إننا ولدنا لنتعلم من أخطائنا وعيوبنا، لأن نوبخ أنفسنا بسيبها.

الهدف: فكر في كيفية تحويل ندمرك إلى دروس تفيدك في المستقبل.

٢٤ لبريل

يُكمن الحب ذاته في قلوبنا جميعاً.

- أغنية "SAME LOVE" ، ماكلمر

رغم جميع اختلافاتنا الفردية وهباتنا الفريدة، فإننا مخلوقون من اللحم والدم ذاته، لذا فإننا متحدون ومتصلون باختلافاتنا وتشابهاتنا بشكل متساو. بغض النظر عن اختلافنا في طريقة عيشنا لحياتنا، فإننا جميعاً في رحلة لتعلم كيفية معرفة أنفسنا والآخرين بعمق وصدق أكبر.

الهدف: ركز على ما يربط بينك وبين أصدقائك وعائلتك وزملائك اليوم.

دع نفسك للتخييل بالضبط ما ترغب
في أن تبدو عليه حياتك - بدون خوف وبالشجاعة
الكافية لتحقيق أحلامك.

إن تخيلاتك والرؤى التي نسمح لأنفسنا بأن تراودنا على قدر كبير من الأهمية، ومن المهم بالنسبة لنا جمِيعاً أن نشعر بأننا قادرون على تحقيق أحلامنا. عن نفسي، أؤمن بشدة بأننا قادرون على ذلك، ولكن يتطلب تحقيق هذا الكثير من العمل؛ حيث إن هذا الأمر لن يتحقق بشكل سحري. لذا أطلق العنوان لخيالك ليتصور كل ما ترغب بأن تكون عليه حياتك بدلاً من العزوف عن ذلك لأنك لا تشعر بالراحة. تقبل تخيلك لحياتك، ودعه ليكون هدفك اليومي الذي تصبو لتحقيقه. لقد راودتك تلك التخيلات لحكمة وسبب ما.

الهدف: ضع قائمة بالأحلام التي ترغب في تحقيقها يوماً.

٢٦ لبريل

من المهم أن نستمع وننفتح على حكمة
أسلافنا؛ حيث إنه يجب علينا أن نحترم تعاليم
من سبقونا.

بالنظر إلى التاريخ الماضي، سنجد الكثير من القصص المذهلة والملهمة من
أجدادنا ومن كتب التاريخ التي نأخذها كأمر مسلم به، ولكن هؤلاء الأشخاص
هم من مهد الطريق لما نحن عليه الآن. ليس من المهم أن نتعلم منهم فحسب
ولكن أن نتذكر ونحترم ونمدح أيضاً كل ما فعلوه من أجلنا.

الهدف: افتح كتاب تاريخ أو اعثر على رمز تاريجي عبر الإنترنت لا تعلم عنه
شيئاً وتعلم شيئاً جديداً عنه. في أثناء قيامك بهذا، اسأل أحد أقاربك عن أحد
أجدادك القدامى - اكتشف كيف كان وبماذا كان يؤمن.

٢٧ لبريل

ابداً من حيث أنت، واستخدم ما تملك،
وافعل ما تقدر عليه.

- أرثر اش

لا يمكن لأحد أن يطلب منك أن تكون كاملاً؛ حيث إنه يكفي أن تبذل أقصى ما
بوسعك اليوم باستخدام ما تملكه بداخلك الآن. في أغلب الأحيان، نضطر على
أنفسنا كثيراً لنسعد الآخرين.

الهدف: أيا كان ما تشعر به عندما تستيقظ في الصباح سيكون كافياً، ابدأ
بذلك الشعور واحصل على الاستفادة القصوى من يومك.

٢٨ أبريل

أعتقد أن أغلبنا تعجبهم القوة ... ولكنني أتساءل
أحياناً عما إذا كنا نخلط بين الشجاعة وكلمات أخرى
على غرار العدواية أو حتى القوة.

- فريد روجرز، من مسلسل Mr. Rogers' Neighborhood

عادة ما يخلط الناس بين الشجاعة والعنف، وأعتقد أن الأطفال الذين تمرروا
عليه، والمتزمرين بوجه عام، يتوارون عن المهم الحقيقي من خلال إظهار حس
زائف بالقوة عن طريق التقليل من قدر الآخرين. إذا ما قدر المزيد من الناس
مشاعرهم وأقروا بضعفهم أو حزنهم أو قلة حيلتهم، فستتوافر لهم فرصة
البدء في الشفاء، حيث إن هذا النوع من الافتتاح والصدق يتطلب قوة وشجاعة
حقيقية.

الهدف: كن قوياً اليوم من أجل نفسك أو من أجل شخص آخر.

٢٩ لبريل

من بين أعظم لحظات السعادة في الحياة،
أن أشاهد طفلاً يضحك.

هناك أمر ما يتعلق ببراءة ضحكة الأطفال دائمًا ما يسعد أسبوعي بأكمله. إن الأطفال يعيشون في عالم صغير مليء بالعجبائب، حيث إنهم لم يروا، في غالب الأحيان، الأمور المحزنة التي تملأ العالم من حولهم كما يراها البالغون. عندما يبدأ عالمنا في الانفتاح، نشهد المزيد من الأمور، سواء كانت جيدة أو سيئة. لذا فإن مجرد رؤية طفل يضحك على أبسط الأمور تجعلنا نتوق لهذه الأوقات البسيطة من الحياة. من الجيد أن نتذكر طفولتنا بشوق، ولكن لا تجهد نفسك بالتفكير فيما مضى، بل استمتع بلحظاتك الحالية أيضًا.

للهرف: إذا ما توافرت لك الفرصة، اجعل طفلاً يضحك اليوم.

٣٠ لـبريل

الغناء طريق للفرار، فهو عالم آخر.
أنا لم أعد موجوداً على الأرض.

- إديث بياف

منذ أن كنت طفلاً صغيرة، طالما سمح لي صوتي بالفرار وأن أجد السعادة
أينما كنت. لكل منا ما يسعده في الحياة، ويحدث هذا عادة عندما تستمتع
بالحياة من خلال شغل نفسك حتى أذنيك في أمر ما. مثلما هي الحال مع إديث
بياف، فإننيأشعر بهذا عندما أغنى، حيث أحلق أنا أيضاً وأنسى أي شيء آخر.
الهدف: اعثر على الأمور التي تجعلك تشعر بالسعادة، واسمح لنفسك بالتحلية
إلى عنان السماء حتى إن كانت قدماك على الأرض.

١ حايو

كن فضوليًا بدون أن تحكم على الآخرين.

- والت ويقمان

من المهم أن نحافظ على الفضول وحب الاستطلاع اللذين نمتلكهما منذ الصغر. فعندما كنا أطفالًا كنا نختبر كل شيء للمرة الأولى: الزحف وتناول الطعام والمشي والكلام والأحاسيس، وكلما تقدم بنا العمر، نبدأ فيأخذ الأمور البسيطة كأمر مسلم بها. كلما زادت رغبتنا في أن نظل منفتحين وفضولييين فيما يتعلق بالعالم من حولنا، زادت قدرتنا على الاكتشاف والتعلم.

الهدف: كن مستكشفاً اليوم، ولا تأخذ أي شيء تراه أو تسمعه أو تلمسه كأمر مسلم به. اكتسب الرغبة في التدقيق في كل شيء وكن تلميذاً للبيئة المحيطة بك.

٢ سایر

احترم عقلك وجسدك وروحك، فإنك
تستحق ذلك.

إتنا أول من يحط من قدر أنفسنا؛ حيث إتنا أكثر نقاد أنفسنا قسوة، ويعتمد
جزء كبير من رحلتنا في الحياة على تعلم كيف نحب أنفسنا. يعني هذا أن
تعتنى جيداً بعقلك وجسدك وروحك ومعنوياتك. عامل نفسك كما تعامل
الأطفال الصغار وانظر الفارق الذي ستشعر به، فعندما تكون أكثر لطفاً مع
نفسك، سيتغير كل شيء نحو الأفضل.

الهدف: هف أمام المرأة اليوم وأخبر نفسك بأنك إنسان جميل.

٣ سایو

ستبدأ نهايتنا عندما ننصل عن الأمور المهمة.

- مارتن لوثر كينج الابن

من المهم جداً أن تدافع عن آرائك، لأنك إن لم تساند ما تؤمن به، فلن يفعل ذلك أي شخص آخر. ماذا لو كنت قد خلقت على هذه الأرض من أجل أن تساعد على تحقيق اكتشافات عظيمة، ولكنك لم تقدر أفكارك بالقدر الذي يكفي لتحقيق أي شيء؟

اللهفة: ساند ما تؤمن به، وعش الحياة التي تحمل معاني كبيرة بالنسبة لك، واخلد إلى فراشك في الليل وأنت تعلم أنك قد قمت بواجبك من أجل تحويل العالم إلى عالم أفضل. لا يوجد أي وقت مثل الوقت الحالي.

كـ سايو

دع الأطفال يقرأوا ما يحبون ثم تحدث معهم بشأن
ما قرأوه، فإذا تمكّن الآباء والأبناء من التحدث معاً،
فلن نحتاج للرقابة المشددة لأن الخوف سيختفي.

- جودي بلوم -

من المهم أن يشعر الأطفال بأنهم قادرون على التفكير والتحدث بانفتاح، لذا فإن وظيفة الآباء والمعلمين الرئيسية هي إلهام الشباب. كن مثالاً يُحتذى به في نظر أبنائك أو تلامذتك، ولا تحط من قدر آرائهم وأفكارهم، بل اجعلهم يشعرون بقيمتهم وذكائهم.

الهدف: بغض النظر عن عمرك، تأكّد من أن تلهم الآخرين وتنميهم وتدعهم على الدوام.

٥ سایر

أيًّا كان نوعك، جنسك، لونك أو وضعك الاجتماعي:
لا يوجد شخص أفضل من الآخرين.

إننا جميعًا متساوون، وإن كان هناك أي شخص يحاول أن يقنعك بالعكس،
في يمكنك أن تبدأ نقاشاً منفتحاً معه أو ألا تعيره أي اهتمام، ولا تجعل تجامله
وتفصبه يؤثرك عليه.

الهدف: ساعد على نشر التسامح في مجتمعك.

٦ سایو

لا تخضع للأخرين.

ينصاع بعض الناس للأخرين لأنهم يخشون عدم قدرتهم على تحقيق أي شيء أفضل في المستقبل، كما يخشون ألا يكونوا على القدر الكافي من الكفاءة. إنك تستحق بالضبط ما تتمناه من الحياة، ولكن عليك أن تصدق هذا والافلن تتمكن من تحقيق أي شيء أفضل في حياتك.

الهدف: اقضِ بعض الوقت لتدرك قيمتك الحقيقية.

٧ سایو

مواصلة الغضب مثل الإمساك بجمر ملتهب بنية القائه على شخص آخر، ولكنك من يحترق في النهاية.

- حكمة هندية -

تعلمت هذا الدرس مرات عديدة خلال حياتي؛ لأنه من الصعب التخلص من الغضب. إن الغضب والاستياء مشاعر ضارة للغاية لدرجة أنك تتضرر بنفسك في النهاية. عندما تشعر بالظلم، من الأفضل أن تواجهه هذا بالتسامح والعفو والقبول، حيث إنه من الأفضل أن تتخلى عن الغضب وإلا فسيظل يزداد حتى يدمرك.

الهدف: دون جميع الأمور التي تشعر بالغضب بشأنها على ورقة ثم احرقها.

لا بأس من أن تكون أناانياً في بعض الأحيان،
فأن تكون معلماً طوال الوقت من شأنه
أن يضر بصحتك العقلية والجسدية.

يقال إنه عندما تكون في طائرة تسقط، عليك أن ترتدي قناع الأكسجين الخام
بك قبل أن تساعد أي شخص آخر على ارتداء قناعه، يعني هذا أنك لن تتمكن
من العناية بالآخرين بدون أن تعطى بنفسك أولاً. قد يظن الناس أن هذه أناانية
منك، ولكنه نوع جيد من الأنانية، النوع الذي يمكنك من تكريس نفسك بشكل
أفضل وأصدق لخدمة الآخرين.

الهدف: قم بأمر واحد تحبه من أجل نفسك اليوم: اذهب لتحصل على بعض
التدليل، أو نم حتى وقت متأخر، أو تأمل.

٩ سايو

إذا ما أردت أن تعرف المعدن الحقيقى
لشخص ما، فانتظر كيف يعامل من هم أقل
منه، وليس من يساوونه في القدر.

- جيه. كيه. رولينج

لا يوجد أمر ينضرني أكثر من رؤية شخص يعامل شخصاً آخر بلطف لأنه يمتلك
السلطة ويعامل شخصاً ثالثاً بسوء لأنه يراه أقل منه في المنزلة الاجتماعية.
إن الطريقة الأفضل لرؤية الناس على حقيقتهم هي عندما تراهم يعاملون
الجميع، فإذا لم يكونوا يعاملونهم بالمساواة، فإن الأمر يستحق إعادة تقييم
علاقتك بهم.

اللهرن: عامل الجميع بالمثل، يحب واحترام ولطف بغض النظر عن وضعهم
المادي أو الاجتماعي. إنك لست أفضل أو أسوأ من أي شخص آخر بسبب ما
تملكه أو لا تملكه.

١٠ سايو

كن مثل القمر، اخرج من خلف
الغيموم، وأنر العالم.

- حكمة صينية -

نمر جميماً بأيام عصيبة، ولكن عادة ما ييزغ النور من الظلمة، لذا فإنك تمتلك الخيار والقدرة على أن تطلق من أية ظلمة أو مصاعب قد تستهلكك. استخدم نورك الداخلي لتشرق وتثير العالم من حولك، وقد يكون هذا الأمر بسيطاً كأن تفك في أفكار سعيدة أو تبتسم عندما لا تكون راغباً في ذلك.

الهدف: أنر العالم بابتسامتك حتى لو كنت تشعر بالحزن.

قالت لي أمي: "إذا كنت جندياً
فستصبح قائداً، وإذا كنت رجل دين،
فستكون واعظاً عظيماً" ، وبدلاً من هذا،
عملت رساماً فأصبحت بيكتور.

- بابلو بيكتور

لم أكن لأصل للمنزلة التي وصلت إليها الآن بدون الحب والصدقة والدعم
الذين وهبتم لي أمي العظيمة، والتي كانت تؤمن بي دائمًا حتى وإن لم أكن
أؤمن بنفسي. منحني هذا الإيمان القوي بي الكثير من الشجاعة لأسعى لتحقيق
أحلامي والعيش فيها.

لقد علمتني كيف أعيش باستقامة وإخلاص وقوة وحب، وأدركت أنني
محظوظة ومباركة للغاية بوجود هذه الأم الرائعة بجانبي.

الهدف: أخبر شخصاً أثراً في حياتك بمدى امتنانك للحب الذي وهبك إياه.

عندما نهتم كثيراً بما يعتقد الآخرون
عنا، فإننا نسمح لهم بأن يحددوا لنا كيف
نعيش حياتنا، وبالتالي، وبدون أن نشعر، فقد صلتنا بأنفسنا.

نرحب جميعاً في أن نشعر بأننا محبوبون ومرغوبون، ولكن عندما نركز على
هذا بدلاً من التأكد من أن نحب أنفسنا أولاً، فإننا نضل طريقنا داخل آراء
الآخرين وتتوقف عن عيش حياتنا بصدق. إذا ما أطلق عليك شخص ما اسمًا
تكرهه، لا تنزعج - ولا ترد عليه، حيث إن التجاوب مع ما يقول سيؤثر بالسلب
على شخصيتك.

الهدف: ما الذي يجعلك مميزاً وفريداً؟ فكر في واحدة من ميزاتك وواصل
تحليرها يومياً.

١٣ حاليو

لا تعذب نفسك بالغيرة، فإن تخيلك أن
حياة شخص ما أفضل من حياتك ما هو إلا
خيال سخيف، فالحقيقة هي أن لكل منا
طريقه الخاص ليسلكه.

مررت بأوقات من حياتي تركت نفسي فيها أغرق في الغيرة من حياة شخص آخر، ملابسه ومواهبه. إنه شعور شائع يمر به الجميع. ويُطلق على هذا الشعور الوحش ذو العين الخضراء؛ حيث إنه مدمر للذات، وعندما يراودك يستهلك بالكامل، لذا، كن قوياً ولا ترکز على ما يمتلكه الآخرون.

الهدف: تخل عن أية غيرة قد تشعر بها تجاه حياة شخص آخر واسمح لنفسك بأن تشعر بالامتنان العميق لأنك تحيا حياتك الخاصة.

لم يكن التغيير مؤلماً على الإطلاق، مقاومة
التغيير وحدها هي ما يؤلم.

- فيلسوف هندي

التغيير جزء لا يتجزأ من الحياة، ولا توجد أية طريقة معروفة لتفاديها، لذا
تقبل أن حياتك ستكتفى بجميع أنواع التغيير، والذي قد يكون في بعض الأحيان
مزعجاً. إنه ما يبني شخصياتنا ويجعلنا نواصل التقدم.

الهدف: تقبل التغييرات التي تحدث في حياتك سواء كانت إيجابية أو سلبية،
حيث إنها جميعاً تساعدك على التقدم. ولكن تبدأ فصلاً جديداً من حياتك
عليك بالتغيير، ولا بأس من أن تكون شاكراً للنعم التي أغدق الله عليك بها.

إنك تمتلك القدرة على تغيير حياتك بأكملها من خلال تغيير
منظورك للحياة قليلاً.

أحياناً يبدأ يومي بشكل سيئ وأبدأ في الشعور بالإحباط أو اليأس، وربما أهول لنفسي: انسى الأمر - لقد فسد اليوم، فأبدأ الشعور بشعور سيئ وقد أصاب بالقلق والعدوانية، الأمر الذي يؤثر على الآخرين من حولي. تعلمت أنه يمكنني أن أبدأ يومي من جديد في أية لحظة، حيث أجس بهدوء وأعيد نفسي إلى حالة السعادة، وأختار أن أغير من منظوري للأمور، وأخبر نفسي بأن الساعات المتبقية من اليوم ستتمثل بالنعم والفرص الرائعة. بعد ذلك، أدون قائمة مزاجي، وبالتالي يتغير يومي بأكمله.

الهدف: أعد كتيباً للامتنان اليومي، ودون فيه عشرة أشياء تشعر بالامتنان تجاهها يومياً.

١٦ سايو

لا تنس أن تتنفس.

نولد جميعاً ونحن نعرف كيف نتنفس، ولكن لسبب ما يكون هو الأمر الأول الذي تنساه خاصة عندما تشعر بالضغط والانشغال.

الهدف: ركز على التنفس في مكان هادئ، فإنه قادر على إحداث فارق كبير في إنارة طريقك وتغيير مزاجك.

عندما يسيء شخص ما - ساعدته
 أو وضعت عليه أمالاً كبيرة - معاملتى
 مسبباً لي الكثير من الألم،
 سأظل أعتبره معلمى.

- الدالاي لاما

إن الشعور بالشفقة تجاه الآخرين أمر مهم للغاية لسعادتنا، ويمكننا أن نتعلم دائمًا من الذين يجرحوننا. ليس ممكناً أن تعيش حياتك بأكملها بدون أن يجرحك أحد. حتى أقرب أصدقائنا الذين يحبوننا كثيراً قد يغضبوننا من وقت لآخر. إن صديقك المقرب ليس صديقاً مثالياً، وهو الأمر الذي يجب أن تضعه في اعتبارك، حيث إن من يحيطون بك بشر مثلك يخطئون، لذا من المهم أن تضع هذا الأمر في اعتبارك.

الهدف: تعلم من الجميع، حتى أولئك الذين يجرحونك ويختيرون ظنك.

١٨ مايو

تحرك بثقة نحو تحقيق أحلامك، وعش
حياتك كما تخيلتها.

- مجهول

إذا ما قال لك أي شخص إنه لا يمكنك أن تحيا الحياة التي تخيلتها، لا يجب عليك أن تعاوِل أن تثبت خطأه - بل واصل بذل أقصى ما في وسعك، واعلم في داخلك أنك قادر على ذلك، واستخدم سلوكه المتشكك كحافظ لك.

الهدف: إنك تستحق جميع السعادة الموجودة في العالم، لذا اسع للحصول عليها بكل ما تملكه روحك من جنون وشفف.

لا يمكننا أن نعتمد على الآخرين دائمًا من أجل الشعور بالسعادة، بل يجب علينا أولاً أن نعثر عليها داخلنا.

ادركت أخيرًا أنه من المهم للفانية أن يسعد المرء نفسه. ولا تخجل أبدًا مما تشعر به؛ لأننا جميعًا نشعر بالمشاعر ذاتها في وقت ما؛ ربما نعبر عنها بطرق مختلفة، ولكننا نشعر بالمشاعر ذاتها في الأساس، لهذا يمكننا جميعًا أن نتواصل من خلالها. الأمر الأهم لتذكرة هو أنه لا ينبغي أن ترك أي شخص كان يجعلك تشعر بالسوء تجاه مشاعرك.

الهدف: إذا ما كنت تمر بيوم عصيب، فلا تعتمد على الآخرين لتشعر بالسعادة، بل ابحث عنها داخلك.

٢٠ سايو

كلما ارتفع نجمي، تبعني كلب يُسمى الغرور.

- نيتشه

عندما نمتلك حياتنا ونبداً في تسلق سلم نجاحنا الشخصي، علينا أن نراعي ترك غرورنا خلفنا، وألا ندعه يتدخل في سلامته ومصداقية عملنا. سيظل غرورك دائئماً خلفك بالقرب منك يطاردك وينهش في قدميك في أثناء توجهك نحو قمة هذا العالم، لذا لا تجعله يتقدم عليك.

الهدف: قيم مقدار غرورك حالياً واحترس منه ولا تدعه يتحكم بك.

الابتسامة قد تنقذ حياة إنسان.

هل تعلم أن هناك دليلاً علمياً مؤكداً على أن الابتسام من شأنه تقوية الجهاز المناعي ومساعدتك على أن تعيش حياة أطول وأكثر سعادة، ناهيك عن أنه يجعل الآخرين من حولك سعداء، لأن الابتسام معد؟ في إحدى المرات، كنت أعبر بوابة الأمن بأحد المطارات عندما خرج من العدم عميل من وكالة أمن النقل وابتسم لي، وغير من مزاج يومي بأكمله. عندما تجعل يوم شخص آخر يشرق، فإن يومك يشرق أيضاً.

الهدف: ابتسم دائمًا - فإنك لا تعلم من ستجعل يومه يشرق، كما أنك لا تعلم تأثير ابتسامة واحدة على حياة شخص آخر.

عندما تلقي بالوحش، تخسر أرضك.

- مثل من تكساس

تدور الحياة بأكملها حول الخيارات، لذا فإننا نمتلك الخيار فيما يتعلق بالرد على الأشخاص العدوانيين. إن أكثر الأمور إغراءً في الحياة أن ترد على الإساءة بمثلها، ولكن اسأل نفسك، ما الذي ستستفيد منه من ذلك.

الهدف: في المرة القادمة التي يسيئ فيها شخص آخر إليك، اسأل نفسك عمما سيكون شعوره إذا ما أجبته بالمثل.

٢٣ سايو

السعادة الحقيقية تتبّع عندما تلهم وترشد
شخصاً ما إلى الطريق الذي يفيده.

- زيج زيجر

هناك الكثير من الأشخاص الغيورين في العالم، وأحياناً ما تتسبب سعادتك بحدوث توتر في العلاقات معهم، لذا تأكد من أن تكون داعماً لهم وسعيداً لشعورهم بالسعادة، فربما يعاملونك بالمثل.

الهدف: في المرة القادمة التي يخبرك فيها أحد أصدقائك أو أقربائك بأخبار سعيدة عنه، احرص على أن تكون سعادتك نابعة من القلب.

يحدث التغيير أحياناً عندما تستمع إلى
أشخاص يقومون بأمور لا تعتقد بصحتها
وتبدأ في النقاش معهم عنها.

-جين جودال

يبلغ تعداد سكان الأرض سبعة مليارات نسمة، ولكن لكل منا عقل واحد فقط ومجموعة واحدة من القيم والأراء. بغض النظر عن مستوى التعليم والشفف والنوع والانفتاح والإرادة، سنمر جميعاً بأوقات تكون فيها على خطأ. لن يمكننا أن نبرر لأنفسنا صحة قيمنا ونخسر آراء ومعتقدات الآخرين حتى لو كنا مختلفين معهم.

الهدف: حافظ على انفتاحك، وتقبل كونك على خطأ، ووسع من آفاقك بالعثور على اهتمامات جديدة، فإنه من المفيد لك أن تفتح عقلك وأن تفكر في الأمور من وجهات نظر مختلفة.

قد أُسِير ببطء، ولكنني لا أتراجع للخلف أبداً.

- إبراهام لينكولن

إن الشفاء عبارة عن عملية - بغض النظر عما نحاول التغلب عليه، ولا يمكننا القول إن شخصاً ما أفضل أو أعظم لأنه قادر على الشفاء بسرعة أكبر. إننا لسنا في سباق. إنك بحاجة إلى التحرك طبقاً لسرعتك الخاصة، حتى لو كانت سرعتك بطيئة. ستمر بأيام تتمنى فيها أن تستسلم - لا تفعل. وستمر بأيام قد تنتكس فيها - لا تفعل. مادمت تسير بسرعتك الخاصة ولا تراجع للخلف في عملية شفائك، فإنك تتقدم بشكل رائع، وهذا هو كل ما يهم. لذا كن فخوراً بكل ما حققته من أجل نفسك.

الهدف: لا تقارن عملية شفائك بالآخرين، وتذكر أن كلاً منا يُشفى بدنياً وعقلياً وعاطفياً طبقاً للسرعة المناسبة له، لذا، أعط نفسك الوقت الذي تحتاج إليه وستتحقق.

٢٦ مايو

يمر الوقت بسرعة كبيرة، ويدخل الناس
إلى حياتك ويخرجون منها، لذا يجب
عليك ألا تضيع فرصة إخبارهم بمدى
اعتزازك بهم.

- مجهول

الخسارة جزء لا يتجزأ من الحياة، فلقد فقدت على مدى سنوات الكثير من الأشخاص الذين اعزتهم كثيراً، ولا يمكن لأي شيء أن يعيدهم مرة أخرى سوى أنهم أحياء في ذكرياتي معهم، وقيمهם ومميزاتهم، ويمكنني أن أحافظ بأرواحهم حية في داخلي؛ الأمر الذي يعتبر شعوراً ذاتياً مغرياً كبيراً. الأمر الأهم لنذكره هو أن نحصل على أقصى استفادة ممكنة من الوقت الثمين الذي تقضيه مع من نحب.

الهدف: صلّ اليوم من أجل شخص تحبه ولم يعد على قيد الحياة.

في اللحظة الحالية، أنا موجودة في
المكان الذي أريده.

امتدت أن أقاوم كل شيء، فلم أكن واثقة من قدراتي الكبيرة، ولكن مع شفائي ورغبي في التغير، أصبحت أرى الآن أنني موجودة في المكان الذي من المفترض أن أكون فيه، في اللحظة الحالية التي أجد فيها سعادتي.

الهدف: فكر في المكان الذي توجد به اليوم: الإنجازات، العلاقات، المسيرة المهنية والسعادة المكتسبة من الحياة التي حققتها.

يمكن للأباء أن يوجهوا النصح لأبنائهم فقط أو أن يضعوهم على الطريق الصحيح، ولكن التفرد الموجود في شخصية شخص ما يعود إليه وحده.

- آن فرانك

تمكنت من الوصول إلى هذا القدر من رحلة حياتي بفضل توجيهات والدي، وهباتهما وأخطائهما، ولكنني اكتشفت، بعد شفائي، أنه يمكنني التعلم من والدي، ويعود الأمر إلى فيما يتعلق بأن أجعل حياتي على الصورة التي أرغبها.

الهدف: أشكر والديك على أنهما سبب وجودك في الحياة وقيامهما بأقصى ما في وسعهما من أجلك.

ليس التواضع أن تحط من قدرك، بل ألا تشعر بالغرور.

- سـيـ. اـسـ. لوـيسـ

يرفض الكثير من الناس إعطاء المشردين في الشوارع أموالاً، لذا يمكن فعل أمر آخر من أجلهم، بأن تشتري لأحدهم وجبة طعام أو زجاجة مياه نظيفة بحيث تتأكد من أنه قد حصل في مقابل المال على شيء مغذي ليأكله أو يشربه. في إحدى المرات رأيت رجلاً مشرداً، وتذكرت أنتي أحمل وجبة خفيفة في حقيبتي، فتوجهت إليه وقلت له: "لا أريد أن تشعر بالإهانة، ولكن إن كنت جائعاً، فأود أن أعطيك هذا"، فكان رد فعله كما لو أنه قد فاز بمبلغ كبير من المال. لم أصدق كيف أن شيئاً بسيطاً مثل هذا منحه هذا القدر الكبير من السعادة.

اللـهـدـفـ: انحرف عن طريقك اليومي لتساعد شخصاً مشرداً، أو أي شخص بحاجة إلى المساعدة.

لا يمكن للإبداع أن ينضب، فكلما استهلكت
منه حصلت على المزيد.

-مايا أنجلو-

أتذكر بعدها كتبت أغاني الأولى التي كنت قلقة من عدم قدرتي على إنتاج المزيد؛ حيث لم أكن أدرك في حينها أن السبيل الوحيد للحصول على المزيد من الإبداع هو من خلال مواصلة الإبداع.

الهدف: لا تكن حريصاً على إبداعك - أخرجه كله، وسوف يكون بعضه رائعاً وبعضه سخيفاً، ولكن لا تتوقف أبداً عن المحاولة.

لقد قُدر لك أن تكون في رعاية الله.

- مجهول

لقد خلق كل منا في هذه الحياة من أجل هدف محدد، ولا يوجد شخصان متشابهان. لقد خلقنا الله وهيأنا للقيام بما خلقنا من أجل القيام به. إنك ثمين وفريد من نوعك ومميز، لذا لا تدع شخصًا أياً كان يخبرك بالعكس.

الهدف: احتف بالطرق التي تجعلك مميزةً وفريدةً من نوعك.

١ يونيو

لا يزال أكثر الأفعال جرأةً أن تفكر في نفسك بصوت عالٍ.

- كوكو شانيل

لقد ولد كل منا وهو يمتلك موهبة فريدة ومميزة لا تقوم بتبديل حياتنا فحسب، بل وتغيير العالم من حولنا أيضاً، وأؤمن بصحّة هذا تماماً، لأنني اختبرت هذا الأمر كثيراً في حياتي. أيّاً كانت مواطن قوتك، قد تكون شيئاً يرحب شخص آخر في امتلاكه، لذا استخدم مواهبك بحكمة وسيذهلك مقدار الإلهام الذي قد تنشره بين الآخرين.

الهدف: أللهم شخصاً ما اليوم من خلال أن تكون على طبيعتك.

٢ يونيو

لا يوجد إنسان كامل، ولكن يمكننا
جميعاً أن نسعى لأن نكون أنساناً أفضل.

ما الحياة إلا رحلة وعملية تقدم لنا فرص النمو والتطور بشكل متواصل،
فكل يوم وكل عام تتاح لنا الفرصة لأن نواصل حياتنا بقوة أكبر وسعادة أكبر
وتعاطف أكبر.

الهدف: حدد هدفك لتكون شخصاً أفضل، وكن ملهمًا للمحيطين بك.

٣ يوليو

الحياة هي اللحظات الحالية.

- إميلي ديكنسون

توقف عن البحث عن الأمر العظيم الم قبل، فأنت تعيشه حالياً. إن اللحظة التالية ستأتي إليك عندما تكون مستعداً مادمت تعيش في حاضرك. من طبيعة البشر أن ينجذبوا إلى كل ما يرغبونه في الحياة، وإلى أين سيذهبون فيما بعد، وما الذي تركوه خلفهم، لذا ركز على ما وصلت إليه في الوقت الحالي بكل ما أوتيت من قوة.

الهدف: استوعب اللحظة الحالية واحتفظ بها في ذاكرتك.

ك بونيو

إنك تمتلك كل ما تحتاج إليه بداخلك، لذا
لكي تعيش حياتك بصدق عليك أن تتمكن
من التواصل مع نفسك الحقيقية.

اعتمد جزء كبير من شفائي على تعلم أنتي لست بحاجة إلى البحث خارج
نفسي، حيث إنتي أمتلك جميع الأجرة والسلام الداخلي داخل نفسك. وعندما
ندرك هذا الأمر في النهاية - يصبح الأمر محرراً للغاية.

الهدف: قف أمام المرأة اليوم وقل لنفسك: "أنا أمتلك كل ما أحتاج إليه في
داخلي".

٥ يونيو

لا تنسِ أعمق مخاوفنا من شعورنا
بعدم الكفاءة، بل من كوننا أقوىاء
للغاية. إن نورنا الداخلي هو أكثر شيء
يُخفِّفنا وليس الظلام بداخلنا.

– ماريون ويليامسون

قد تشعر بالخوف في بعض الأحيان عندما تدرك كم الأمور التي يمكنك القيام بها في هذا العالم، حيث إن كلاً منا قد ولد وهو يمتلك قدرة موروثة على تحقيق أمور استثنائية في الحياة. يقال إن القوة العظيمة تصاحبها مسئوليات عظيمة، لذا تحمل مسئولياتك عن تحقيق أمر رائع في حياتك – واعتز بها.

اللها ربِّي: استخدم ما تمتلك – في أمر ذي معنى اليوم.

٦ يونيو

لا تبك لأن اللحظة السعيدة قد مرت،
بل ابتسم لأنها حذلت.

- دكتور سوس

إن أي أحداث سعيدة تمر بها ستحصل في وقت ما إلى نهايتها، لذا بدلاً من أن تفكك في أنها انتهت، كن إيجابياً فيما يتعلق بحدوثها في المقام الأول. كنت حزينة للغاية عندما عدت للمنزل بعدما قضيت بعض الوقت في أفريقيا مع أصدقائي وعائلتي، لدرجة أننا بكينا جميعاً عندما حان وقت الرحيل - لم يكن أي منا يرغب في مغادرة هذا المكان الرائع. يمكنني أن أستعيد تلك الذكري الآن بدون أن أبكي، فقد أصبحت أشعر بالامتنان الشديد للوقت الذي قضيته هناك مع أناس أحبابهم، ولا أطريق صبراً حتى أكرر الأمر مرة أخرى.

الهدف: فكر في لحظة سعيدة في حياتك واشكر بامتنان للسعادة التي منحتك إياها. تذكر اللحظات السعيدة حتى وإن كانت قد مرت.

٧ يونيو

نصف حياتي عذاب ونصفها الآخر أمل.

- جين أوستين

إن الحصول على الدعم المناسب أمر مهم للجميع. مررت بأوقات واجهت فيها صعوبات كبيرة، ولكن ما ساعدني على الشعور بالسعادة مرة أخرى هو إيمان معجبي بي والأمل الذي أمنوني به، وقد علمني هذا أنني أمتلك الكثير من الدعم من معجبي والناس من حولي، ولا يمكنني أن أصف كم السعادة التي أشعر بها بفضل هذا.

الهدف: امنح الأمل لشخص يعاني، وأخبره بأنك هنا من أجله.

٨ يونيو

ليس الحب حالة من العناية الكاملة،
بل إنه اسم يعبر عن سلوك، مثل المعاناة.
أن تحب شخصاً ما هو أن تتقبل هذا الشخص
بكل ما فيه، الآن وهنا.

- فريد روجرز، من مسلسل Mister Rogers' Neighborhood -

من بين أصعب الأمور التي نواجهها في العلاقات مع الآخرين، أن نقبلهم كما هم. لا يمكنني أن أحصي عدد المرات التي حاولت فيها تغيير شيء ما في شخصية أحد أصدقائي أو شخص ما أحبه، ثم أتذكر أن لا أحد كامل، بالإضافة إلى أنا شخصياً.

الهدف: إذا ما وجدت نفسك تنتقد شخصاً ما، فتذكر أن لا أحد كامل - ومن بينهم أنت.

٩ يونيو

هناك من يكرهون العالم لدرجة أنهم
يفضلون الموت على أن يكونوا على طبيعتهم.

- أغنية "SAME LOVE" ، ماكلمور

هناك الكثير من الشباب الذين لجأوا إلى الانتحار بسبب أن المتنمرين جعلوهم
يشعرون بأنه لا قيمة لهم، وأنا، كواحدة تعرضت للتنمّر، أعلم جيداً كيف يمكن
للأمور الرهيبة التي يقولها الأطفال لبعضهم البعض أن تكون مدمرة ومحبطة.
ومع وجود التنمّر الإلكتروني، يشعر الناس بحرية أكبر، حيث إنهم يختبئون
خلف حواسيبهم ويقولون أكثر الأمور المنفرة للآخرين، ويمودون الأمر إلينا جميعاً
في مساندة أي شخص يتعرض للتنمّر أو الانتقاد المدمر بالكلمات القاسية.

الهدف: ساند اليوم شخصاً ما وساعدته على أن يعرف مدى أهميته لهذا
العالم.

١٠ يونيو

لا تنتظِر أن يشعر الآخرون بالسعادة من أجلك،
فإن أية سعادة تشعر بها عليك أن تصنعاها بنفسك.

- أليس ووكر -

لن يمكنك أن تحب أي شخص بشدة حتى تحب نفسك أولاً، ورغم الشعور الرائع الذي تورثه علاقات الحب، فإنك في النهاية، إن لم تشعر بالرضا عن نفسك، لن يسعدك وجود من تحب بجانبك. إنك لن تكون مع من تحب إلا عندما تكون مستيقظاً، كما أن وعيك هو ما يخلد للنوم على وسادتك كل ليلة وليس وعي الآخرين.

الهدف: سواء كنت متزوجاً أو غير متزوج، اقضِ الوقت الكافي في التعرف على نفسك والتواصل معها بشكل أفضل.

إنك لا تستحق أن تقتلوك وجهة نظر إذا كنت لا ترى
إلا نفسك.

ـ أغنية "PLAYING GOD" ، بارامور

هناك الكثير من الأشخاص يتحركون في هذا العالم في خياله وهم يشعرون بأحقيتهم بهذا دون الآخرين. بغض النظر عن المكان الذي أتيت منه أو من تظن نفسك، فإننا جميعاً من البشر وقلوينا تتبع بالمثل. في الكثير من الأحيان، يحكم الناس على بعضهم البعض ويفترضون أن وجهة نظرهم هي الصحيحة، لذا عليك أن تكون راغباً في أن تنظر خارج نفسك، وستجد أن هناك الكثير من الأشخاص في هذا العالم، وإذا ما طرحت على نفسك أسئلة تتعلق بهم، فستمتلك حيواتك بالسخافات.

الهدف: فكر جيداً قبل أن تحكم على أي شخص، وضع نفسك مكانه وتذكر أنه يلتزم كثيراً بوجهات نظره وأرائه، وأنه يرى العالم من منظور يختلف عن منظورك.

١٢ يونيو

لن تجد قدرك في حركات النجوم،
ولكن في داخلك.

- ويليام شكسبير

لطالما امتلكنا خياراتنا في الحياة، حيث إننا من يصنع الفرص، وعلينا أن نجدها داخل أنفسنا لتحقيق هدفنا. إننا لن نعرف أبداً ما يمكننا القيام به أو تحقيقه إلا بالمحاولة.

الهدف: توقف عن ترك الأمور المهمة للمصادفات، وتحكم أنت بها واظفر بالنتائج التي ترغبها.

١٣ يونيو

بدون حبِّي وتقبلي لنفسي، لم أكن
سأحقق النجاح.

ليس من السهل أن تحب نفسك وتقبلها، ولكنني تعلمت الكثير عن نفسي في
أثناء العلاج والشفاء، مما مكنتني من اكتشاف قوة حب النفس وتقبلها، ومازالت
أتعلم حتى يومنا هذا، ولكنني في النهاية، يجب علي أن أحب نفسي قبل أن
يحبني أي شخص آخر. كان من الصعب أن أتعلم هذا الأمر، ولكنه غيرَ كثيراً
من نظرتي للحياة.

الهدف: اكتشف الجزء الذي تكرهه من ذاتك وابدأ في حبه.

١٤ يونيو

أنا ضخم، أنا أحتوي على الكثير من الأمور.

- ويليام ويتمان -

من بين الأسباب التي جعلتني أشعر بالتعاسة لسنوات أنتي لم أكن قادرة على تقبل مشاعري، فقد كنت أحاول دائمًا أن أتحكم بها. لم أكن أدرك الأمر في حينها، ولكنني كنت أزيد الوضع سوءًا من خلال عدم الاهتمام بمشاعري بالقدر الكافي، فقد كان ما اعتقدت أنه يحافظ على سلامه عقلي هو ما جعلني أفقد ذاتي وأشعر بأنني غير قادرة على التحكم بها، ولكن بمجرد أن بدأت في تقبل مشاعري، بدأت أشعر بأنني كاملة مرة أخرى.

الهدف: ما المشاعر التي كنت تهرب منها؟ توقف، خذ نفساً عميقاً، واسمح لنفسك بأن تشعر بها. قد تشعر بالسوء في البداية، ولكن بمجرد أن تسمع لها بالظهور، لن تجدها مخيفة على الإطلاق.

١٥ يونيور

ستجد أنه من الضرورة أن تتخلى عن بعض الأمور لأنها ستثقل كا هلاك بعبء كبير.

- سعيد جوينيل سعيد.

يقدم كل يوم فرصة جديدة للنمو، ويعني جزء من هذا النمو أنه يجب تقبل أن هناك بعض الأمور لا يمكن تغييرها، وعندما نصر على تغيير الأمور التي لا يمكننا تغييرها وتستبدل بنا فكرة تغييرها، نفقد أنفسنا.

ولكن عندما نتخلى عن تلك الأمور، فإننا نريح قلوبنا وعقولنا وأجسامنا ونعدها لأمر أكثر أهمية. عندما أخذت هذه المساحة في قلبي، بدأت تفزوه الكثير من الأمور الرائعة.

الهرف: تخل عن شيء ما أو شخص ما ضار لك، وعند الضرورة، ألقى بشيء ما كنت تتمسك به أو اكتب خطاباً لشخص ما تحاول أن تقطع علاقتك به.

١٦ يونيو

عادة ما ننظر خارج أنفسنا بحثاً عن إجابات،
أو عن السعادة أو عن فرصة للشعور بالكمال.

أدركت الآن أنتي عندما كنت غارقة في الإدمان، كنت أنظر خارج نفسي بحثاً عن إجابات وعن السعادة والسلام والحب. لم أكن أعلم في حينها أنتي كنت أسبب لنفسي الكثير من الألم، وقد علمني استشفائي أنه يجب عليّ أن أتعثر على الإجابات والقوة بداخلي.

الهدف: فكر في الأمور التي ترغبها وليس الأمور التي يتوقعها منك الآخرون.

١٧ يونيو

افعل ما يملئه قلبك.

– الأميرة ديانا

هناك الكثير من الأوقات في حياتنا نصارع فيها من أجل اتخاذ القرارات، سواء كانت مهمة أو تافهة. يمكن لقلوبنا أن تخبرنا بأمر معين، وعقولنا بأمر آخر، وأصدقائنا بأمر مختلف تماماً، ومن المهم أن نقيم جميع الخيارات، ومن ثم نقوم بقطع بما تشعر قلوبنا بأنه الأمر الصائب. لا تقم بما يملئه قلبك أصدقاؤك من دون تفكير – عليك أن تتخذ قراراتك بناءً على حدسك.

الهدف: في المرة القادمة التي تتخذ فيها قراراً، قيم جميع الخيارات - خاصة تلك النابعة من قلبك.

قم، ولو لمرة، بما يقول الآخرون
إنك لا تستطيع القيام به، ولن
تنتبه مرة أخرى لكلماتهم المحبطة.

- كابتن جيمس آر. كوك

من بين أروع المشاعر في العالم، أن تُظهر لشخص لا يؤمن بقدراتك ما يمكنك القيام به. منذ المرة الأولى التي تشعر فيها بهذا الشعور، ستتعلم أن الاستماع للأشخاص الذين يعددون لك ما لا يمكنك القيام به مضيعة لوقت، وأنه من الأفضل أن تقضي الوقت في عرض الأمور التي يمكنك القيام بها على نفسك، وتذكر أن حدودك هي السماء نفسها.

الهدف: افعل شيئاً لطالما أخبرك أحدهم بأنك لن تقدر على القيام به.

يصاحب الألم والمعاناة والحزن الكثير
من فرص النمو والتغيير إذا ظللنا منفتحين.

عندما تخضع قوتك وإيمانك للاختبار، فقد توافرت لك فرصة ذهبية للنمو، ويعود الأمر إليك فيما ستفعله بها. قد يكون من الصعب أحياناً طلب المساعدة، ولكن لن يؤذيك أبداً الحصول عليها. لقد قطعت على نفسك عهداً عندما أواجه أوقاتاً عصيبة أن أطلب المساعدة وأن أتقبل هذا الجزء من رحلة حياتي بعقل منفتح. أعلم أن تلك العقبات ما هي إلا طريقة لزيادة قوتي وتنمية إيماني، ولكن لن يمكنني تحقيق هذا إلا بأن أظل منفتحة وأن أتقبل المساعدة من الآخرين.

الهدف: إذا ما كنت تواجهه أمراً مؤلماً، فكن منفتح العقل واطلب المساعدة، فلا حاجة بك لأن تواجهه كل شيء وحدك - هناك الكثير من موارد المساعدة المتاحة.

لا تعتمد السعادة على ما تملكه أو
ما أنت عليه، بل تعتمد فقط على ما تعتقد.

- حكمة هندية

يمتلك كل منا القدرة على الشعور بالسعادة الغامرة، ولكن قد يتطلب هذا الكثير من العمل في بعض الأحيان، لذا، إذاً ما كنت تشعر بالحزن، فانظر إلى نوعية الأفكار التي تراودك، وربما يتوجب عليك أن تدونها بحيث يمكنك أن ترى كيفية رؤيتك للحياة، فإذا وجدت أن أفكارك أكثر سلبية منها إيجابية، فسيجب عليك أن تبذل جهداً كبيراً من أجل تغييرها.

الهدف: ضع قائمة بجميع أفكارك السلبية ودون الأفكار المناقضة لكل منها. قف أمام المرأة واقرأ الأفكار الإيجابية بصوت عالٍ لنفسك.

٢١ يونيو

لقد خلقك الله في الحياة لسبب،
فاستخدم ما وهبك الله إياه.

أياً كانت الهبات التي وهبك الله إياها، استخدمها من أجل أن تحول العالم إلى مكان أفضل. لا يمتلك أحد ما تمتلكه، لذا طبق أفكارك لتسهم في تغيير العالم. لن نعلم أبداً تأثيرك على العالم إلا إذا آمنت بقدراتك وحاولت أن تحدث فارقاً.

الهدف: فكر في القضايا التي تشعر بأنها الأكثر أهمية، وافعل شيئاً لمساعدتها أو مناصرتها.

٢٢ يونيو

يمر الألم ويبيقى الجمال.

- بيير أو جست رينيه

عندما نمر بأوقات مرهقة أو عصيبة، من الصعب أن نتخيل أي شيء عدا المعاناة التي نشعر بها، ولكن دائمًا ما توجد بارقة أمل في النهاية. لقد تعلمت أن الألم عادة ما يمر، ولكن الجمال الذي يأتي من تغيرك هو ما يبقى للأبد. تذكر أنه في أحد الأيام ستتذكر تلك الأوقات العصيبة وستقدر التطورات التي ساعدتك على اكتسابها.

الهدف: لا تستسلم للألم - فإنه سوف ينتهي.

٣٣ يونيو

لا يعيش الكثير منا أحلامهم؛ لأنهم يحيون طبقاً لمخاوفهم.

- ليس براون

يمنعك الخوف من رؤية جميع الأمور المحتملة، لذا لا تدع الخوف يعترض طريق أي شيء تأمله، خاصة أحلامك. هل تعلم أن الخوف هو مرادف للأدلة الزائفة التي تبدو حقيقية؟ بمعنى آخر، تكون مخاوفك زائفة لأنها لا تحدث في الحقيقة - إنها تقوم على أمور لم تحدث بعد وبالتالي فهي ليست موجودة.

الهدف: استبدل بالخوف أملأ أو حلمًا لتحققه في حياتك واختر التركيز عليه بدلاً من الخوف.

٢٤ يونيو

ما نفكر في تتحققه يتحقق بالفعل.

- فيلسوف هندي

إن أحلامنا تتمتع بقوة كبيرة، لذا يجب علينا أن ننتبه إليها وأن نعي جيداً ما نخبر أنفسنا به. إننا قادرون على تحقيق أي شيء نرغبه من خلال قوة تفكيرنا، ولكننا عادة ما نقع فريسة أفكارنا السلبية من دون أن ندرك ذلك، وقبل أن ندرك الأمر نملاً حياتنا بجميع الأمور التي تخشاها. الشيء الجيد هو أن الأمر ذاته ينطبق على الأفكار الإيجابية، فمن خلال التفكير في الأمور الرائعة يمكننا، بشكل غير واع، أن نغيرها من خلال قوة تفكيرنا.

الهدف: تأكيد من أن تقضي اليوم في تأمل الأفكار التي تتفق مع أحلامك، وامتنع عن التفكير في الأمور التي قد تسبب لك الإحباط.

٢٥ يوليو

لقد اخترت ألا أكون ضحية.

من السهل أن ألعب دور الضحية مع كل المواقف التي أمر بها في حياتي، ولكن
هذا لن يفيدني في شيء، كما أنه لن يلهم أي شخص آخر أي شيء. لقد اخترت
أن أستخدم تجارب الماضي لتعليم نفسي وتهيئتها بحيث أتمكن من مساعدة
آخرين.

الهدف: فكر في موقف صادم مررت به في حياتك وابحث عن طريقة
لستخدمه من أجل تحقيق خير أسمى.

٣٦ يونيو

كن عطوفاً مع غريبِي الأطوار، فقد ينتهي
بك المطاف بأن تعلم لدى أحدهم.

- بيل جيتس

عامل الآخرين دائماً مثلاً تحب أن يعاملوك، حيث إنه يجب ألا تؤثر الحالة الاجتماعية للأشخاص أو أية معايير أخرى على طريقة تعاملك معهم، ولكن هذا لا يعتبر سبباً لمعاملة أي شخص بشكل مختلف، إذ يجب عليك أن تعامل الجميع بنفس درجة العطف والحب.

الهدف: لا تفترض أبداً أن شخصاً ما أقل منزلة منك، ولا ستقل منزلتك عنه.

٢٧ يونيو

إذا لم تكن تعلم إلى أين تذهب، فما ي
طريق سيأخذك إلى وجهتك.

- لويس كارول

إن امتلاك الإرادة للنمو وتقبل جميع الاحتمالات اللانهائية أكثر أهمية من أن
تعلم تحديداً إلى أين تذهب، حيث إن هذا من شأنه أن يغيرك عندما ترغب
في التغيير.

الهدف: كن منفتحاً على جميع الاحتمالات التي تقع أمامك، هانت لا تعلم أين
قد يظهر النجاح والسعادة.

إذا لم تحب نفسك بعيوبها ونقائصها،
فلا تتوقع أن يفعل أي شخص آخر ذلك.

أحياناً ما نشعر بالقلق حيال السمات التي يحبها الآخرون فينا، ولكن ليس من المفترض أن تبدو مثل الآخرين، فقد خلقنا الله مختلفين، لذا ابحث عن أي عيب أو نقصان في شخصيتك وتقبله لأنه جزء لا يتجزأ عنك.

الهدف: كن فخوراً بأصالة شخصيتك، فلا يوجد أي أحد في العالم يشبهك.

٢٩ يونيو

أحاط نفسك فقط بالأشخاص الذين
يمكنك التواصل معهم.

بعد التواصل أمراً حيوياً لجميع العلاقات، ولكن هناك في العالم أشخاصاً لا يمكنك التواصل مع شخصياتهم، فلا تضيع وقتك في محاولة تبيين السبب، بل تواصل مع آخرين يرغبون في وجودك معهم ويفهمونك، وستنتظم جميع الأمور الأخرى معهم.

الهدف: إذا كان هناك شخص في حياتك لا يمكنك التواصل معه، فحاول أن تعالج الأمر معه، وتأكد من أن تكون نبرة صوتك مليئة بالحب والاحترام حتى تتمكن من التواصل معه.

٣٠ يونيو

يجب علينا أن نتخلى عن الحياة التي خططنا لها فقط لكي نقبل الحياة التي تنتظرنا.

-جوزيف كامبل

من الجيد أن نمتلك أفكاراً وخططًا وأحلاماً، ولكنها أحياناً لا تتحقق كما تخيلناها. إن تخطيطك لأمور رائعة في عقلك قد ينتهي بخيبة أمل، لذا من الأفضل أن نظل منفتحين دائمًا وأن نتوقع التغيير.

الهدف: قد يكون الأمر مرهقاً ولكن تقبل ما تمنحك إياه الحياة.

أ يوليور

الحياة قصيرة، لذا افعل ما تحب،
فلا يوجد وقت كافٍ لإضاعته.

لذكر بوضوح عندما كنت في الخامسة من عمري، وكنت أتمنى أن أشب لأكون نجمة - أن أكون "شيرلي تمبل" التالية. وقفت في حب الفناء والرقص والتمثيل ركناً مصراً على تحقيق هدفي. أشعر بالامتنان لأنني بدأت أحلامي الكبيرة في مثل هذه السن الصغيرة، مما سمح لي بأن أركز بشدة على ما أرغب في تحقيقه. بغض النظر عن عمرك، عليك أن تسعى لتحقيق هدفك حتى تALLE، فإن الأحلام لا تتحقق بجلوسك منتظرًا أن تتحقق بمفردكها. إن الأحلام ربما لا تتحقق مثلاً تأمل، ولكن يعجب عليك أن تفعل ما يجعلك سعيداً.

الهدف: توقف عن تأجيل السعي لتحقيق أحلامك وافعل ما يمكنك إنجازه على الفور.

٢ يوليو

عندما نرى أشخاصاً مختلفين عنا، علينا أن ننظر بداخلنا
لنفحض شخصياتنا.

- حكمة صينية -

عندما تزعجنا أفعال الآخرين أو سلوكياتهم، فإن هذا عادة ما يكون انعكاساً لأمر ما نقاومه في أنفسنا، حيث إننا نميل إلى رؤية صورة منفكة عن صراعاتنا الداخلية في الآخرين، وإذا ما اهترقنا بوجود هذه الصراعات وعالجناها، بأنفسنا بوجه خاص، فلن نرى صراعاتنا الداخلية في الآخرين. من الممتع أن نتعمق داخل أنفسنا وأن نسألها عما يزعجنا، وقد نكتشف في بعض الأحيان أموراً مشوقة.

السؤال: ما السمة أو الخصيلة التي يمتلكها أجد أصدقائك أو أفراد عائلتك والتي تقودك للجهنون؟ فكر كيف يمكن أن تكون متصلة بك وابداً في العمل على حلولها.

٣ يوليو

داخل كل طفل فنان، المشكلة هي كيف يمكننا
الحافظ على هذا الفنان عندما يشب عن الطوق.

ـ بابلو بيكاسو

إن المحافظة على براءتنا وشبابنا وحريتنا أمر ضروري لأن نبقى سعداء، حيث
إننا جميعاً فنانون ونمتلك القوة الفطرية لخلق حياتنا وتشكيلها كما نرحب، مع
وضع هذا الأمر في الاعتبار، من الضروري ألا تفقد حسك بالتساؤل والفضول
عن نفسك وعن العالم من حولك.

للهرف؛ لا يعني البلوغ أن تتخلى عن هواياتك لتبدو ناضجاً، بل وفر وقتاً
لتمارس الأمور التي تستمتع بها.

ك يوليو

لا تعني الحرية كسر قيود شخص ما، بل
أن تحيا بطريقة تاحترم وتعزز حرية الآخرين.

- نيلسون مانديلا

إن التأكيد من أن الآخرين من حولك يعيشون بنفس القدر من الحرية البدنية والعاطفية التي تعيشها أنت جزء لا يتجزأ من عيش حياتك بصدق، إتنا نحيا، لمحسن الحظ، في بلد حر، ولكن هناك حالات ظلم اجتماعي تقع يومياً، ليس في أمريكا فحسب، بل في جميع أنحاء العالم أيضاً. يقع ضمن نطاق مسئولياتنا، كبشر متواطفين، أن نبذل أقصى ما بوسعنا من أجل أن نؤكد ونعزز حرية الآخرين من حولنا.

الهدف: لا تأخذ حريتك كأمر مسلم به، بل قدر حريتك وساعد الآخرين من حولك على فعل المثل.

٥ يوليو

العلاج الناجع للإحراج هو أن تملك
الثقة الكافية للسخرية من نفسك.

سقطت على خشبة المسرح مرات عدّة، فالحقيقة أنتي شخص أرعن، وقد
نلقيت أن أتقبل هذا وأن أحبه. في كل مرة أسقط فيها على خشبة المسرح،
كان أمامي خياران، إما أن أشعر بالإحراج وأعدو خارجة أو أن أقف وأتخذ
الوضعية الصحيحة للعمل وأبتسم. إذا ما تمكنت من أن أجعل الناس يضحكون
قبل أن يسخروا مني، فلا بأس من السقوط.

الهدف: اسخر من نفسك ولا تأخذ كل شيء على محمل الجد.

٦ يوليو

ليس التأمل وسيلة التسلية الوحيدة
لكبار السن، ولكنه إن فهم وطبق
بالطريقة الصحيحة، سيكون أقوى أداة للفعل.

ـ مهاتما غاندي

يظن الكثير من الناس أنه لكي تمارس التأمل يجب أن تقيم شعائر خاصة في أماكن خاصة، ولكن عندما أمارس التأمل، فإنني أتحدث مع الله، حيث لا أخفي ما أشعر به أو أنتظر لآكون في مكان خاص، فانا أعلم أنني أينما كنت، فسيسمعني جيداً، وفي هذه اللحظة، فإنك ستكون صادقاً مع نفسك، وسيظهر لك بث طافتك في العالم من حولك أنك منفتح على التغيير والتعلم وتنقى المساعدة.

الهدف: صل لله واطلب منه أن يمنحك المساعدة ويلهمك الحكمة لتمكن من التغلب على أي أمر يثقل كاملك.

٧ يوليو

عندما نعدد نعم الله علينا بدلاً من أن نعدد مشكلاتنا، سيتغير كل شيء إلى الأفضل.

بعد العلاج، أدركت أنه يجرب عليّ أن أغير من طريقة تفكيري في الكثير من الأمور. من بين أكبر التغيرات التي مررت بها كان التركيز على ما أملكه بدلاً مما لا أملكه. كلما ركزت أكثر على نعم الله عليّ والأشياء التي وهبتي إليها والأشخاص الذين أحاطوني بهم، زاد الشعور بوجود تلك الأشياء وأولئك الأشخاص في حياتي اليومية. عندما تبدأ في تخيل صورة إيجابية في عقلك والاحتفاظ بها، ستبدو كما لو كانت سحراً، هذه هي قوة الامتنان.

للهذه: ضع قائمة بأكثر خمسة أشخاص تلجم إليهم كلما طرأ طارئ في حياتك.

١ يوليو

لا يستحق أي شخص أقل من أن يكون محبوباً.

إننا نستحق أن نجرب جميع أنواع الحب. إن الأشخاص الذين يتعاملون بدناءة ولا يستحقون الحب الذي يقدمه لهم الآخرون، هم من حُرموا منه في أثناء طفولتهم. يعود الأمر لكل منا للتأكد من أننا نهبه من حولنا الحب الذي نهبه أنفسنا. إن الأشخاص الذين يبدون كارهين للآخرين أو ضارين بهم لا يجب بالضرورة أن تقضي وقتك معهم، ولكن اعرض عليهم وجهة نظرك الإيجابية على أقل تقدير.

الهدف: كن ممتناً لأنك قادر على الشعور بالحب وتجربته ووهبه وتلقيه، فإن هذا نعمة من نعم الله عليك.

٩ يوليو

السلام والحب يدومان.

-جون لينون

أتمنى أحياناً لو كنت أحياناً في حقبة السبعينيات من القرن العشرين لأنها كانت حقبة رائعة فيما يتعلق بالموسيقى وحقوق الإنسان والموضة والسياسة والثقافة، ولكن من بين أكثر أجزاء تلك الحقبة إلهاماً كانت حركة السلام. فرؤية الكثير من الأشخاص من مختلف الأجيال يتهددون معاً لمناصرة السلام والحب لهو أمر ملهم وجميل بالنسبة لي. أتمنى وأصلى لله أن نتمكن من مواصلة ممارسة التسامح والتعاطف والشفقة والسلام والحب في كل يوم من حياتنا، حيث إننا بحاجة لهذا الآن أكثر من أي وقت آخر، ويعود الأمر لكل واحد منا في ممارسة هذه القيم ونشرها.

المرئي: انشر رسالة السلام والحب أينما ذهبت، وعائق كل من تحب اليوم.

١. يوليو

اتبع سعادتك وسيفتح لك العالم أبواباً عندما
لا ترى أمامك سوى أسوار.

- جوزيف كامبل

في هذا العالم المليء بالتحديات والجهول، اتبع فنادق بسيطة، وهي أن
أفعل ما يجعلني سعيدة، حيث يفتح العالم أمامك بطرق لا تتوقعها عندما
تتظر في جميع الاحتمالات. لذا أفعل ما يجعلك سعيداً وسيتبع ذلك أمور رائعة.

اللهرف: اسع للأمور التي تجعلك تشعر بأكبر قدر من الإنجاز والسعادة.

١١ يوليو

يمنحك البكاء بعض الراحة، حيث ترضي
حزنك، وتحمله الدموع خارج روحك.

- أوفيد -

بغض النظر عن مدى القوة والشدة التي تظن أنك عليها، فإن كلاً منا بحاجة لأن يطلق العنان لمشاعره. يبكي بعض الأشخاص كثيراً في حين لا يبكي آخرون عادة، ولكنني أعلم أنني عندما أكون بحاجة ماسة للبكاء، وأطلق العنان للدموعي، فإننيأشعر كما لو أصبحت إنساناً جديداً نقياً، هذه هي طريقي في إطلاق العنان لمشاعري - للتعبير عن حزني.

الهدف: إن كبت مشاعرك القوية أمر يضر بصحتك، لذا أطلق العنان لها.

١٢ يوليو

إن الأمر الوحيد الذي يراود شخصاً نائماً،
هو الأحلام.

- قوباك

عليك أن تبذل قصارى ما بوسعيك من أجل تحقيق ما ترغب في تحقيقه وإن
تحققت أحلامك، فلا يمكنك أن تجلس مكانك وتنتظر أمراً ما أن يحدث. إن
الله يكون في عون أولئك الذين يكونون في عون أنفسهم، وهم فقط من يحقق
النجاح.

للهدف: لكل منا هدف في حياته - لذا احرص على أن تتحقق أحلامك.

١٣ يوليو

تقدّم، وتعثر، فإن العالم يبدو مختلفاً من على الأرض.

- أوبرا وينفري

نغير الإخفاقات والأخطاء وفرص التعلم جزءاً لا يتجزأ من الحياة. إذا ما كتّبنا ذهابي لمركز إعادة التأهيل دلالة على الفشل، لم أكن سأصل إلى ما أنا عليه اليوم، ولكنني بدلاً من ذلك، اخترت أن أبدأ من جديد وأن أوجه مشكلاتي وأن أنهض مرة أخرى واقفة على قدمي، صدقتي، لم يكن الأمر سهلاً، فقد مررت بأوقات كان من الأسهل فيها أن أستسلم وأن أبقى على حالي، ولكننا نحتاج أحياناً إلى الوصول إلى القاع قبل أن نرى طريق النجاة. إن إخفاقاتنا لا تعبّر عنا - بل تشكل شخصياتنا وتحسن جميعاً بفضلها.

الهدف: فكر في الإخفاقات التي غيرت من شخصيتك نحو الأفضل.

١٤ يوليو

الامتنان مفتاح السعادة.

أشعر بالامتنان الشديد لكل أصدقائي وأفراد عائلتي ومحبّي الذين ساعدوني على أن أظل قوية طوال رحلة علاجي، كما أشعر بالامتنان العميق لكل شخص ظل قوياً بجانبي، لأن هذا منحني القوة التي احتجت إليها للتغلب على ما مررت به ونجاح علاجي.

الهدف: أشكر اليوم كل من يحيط بك على وجوده في حياتك، خاصة أولئك الذين لم يتخلوا عنك خلال فترات المرض.

١٥ يوليو

لا تعذر أبداً عن وجودك في الحياة.

في كثير من الأحيان، يعتذر الناس عن أمور لا يجب أن يعتذروا عنها، جماعينا بفعل ذلك. عندما يصطدم شخص ما بنا، فإننا نعتذر رغم أن ما حدث ليس خطأنا، بل نحاول فقط أن نكون مهذبين. ولكن ما تفعله أنت في الحقيقة هو أنك تخبر نفسك بأنك لا تستحق المكان الذي تقف فيه. أعلم إنك تستحق مكانك على وجه الأرض أينما كنت.

الهدف: كن فخوراً بمكانك اليوم وبالمسافة التي قطعتها خلال رحلة حياتك، فقد وصلت إلى النقطة التي من المفترض أن تصل إليها.

١٦ يوليو

تضطر أحياناً للكذب، ولكن يجب أن تقول
الحقيقة لنفسك دائمًا.

- لويس فيتزهيو -

لا تشعر بالاستياء من خطأ ارتكبته، لأنه كان في الماضي ولا يمكنك العودة
بالزمن إلى الوراء لتصالحه، ولكن إن لم تكن أميناً مع نفسك فيما يتعلق
بخطئك، فستكون قد ارتكبت خطأ مدمراً. إننا نمر جميعاً بهذه الأمور، ونتعلم
منها طوال الوقت، ولكن من المهم أن نقر بالأمر عندما نرتكب خطأ، حتى وإن
كان غير مقصود. اعتذر وتقبل الأمر وحرر نفسك.

الهدف: اعتذر لشخص ارتكب بحقه خطأ بغض النظر عن حجمه.

١٧ يوليو

تصرف دائمًا كما لو كنت تتضع على رأسك تاجًا خفيًا.

- مجهول

عندما نكرس أنفسنا بشكل كبير لعملنا، من المهم أن نبذل أقصى ما يسعنا. بغض النظر عما يعتقد الآخرون حيال إبداعك، من المهم أن تعتز بعملك وأبداعك. يعتمد جزء من الإبداع على الممارسة والخبرة المتواصلتين، فكل مشروع تقم به سيكون أفضل من المشروع الذي سبقه، ولا يدور الإبداع حول الكمال - بل عن التحسن.

الهدف: بغض النظر عما تشعر به، لا تنس أن تقدر عملك الجاد ومثابرتك وأبداعك.

١٨ يوليو

لا تستسلم لمخاوفك، لأنك إن فعلت، فلن تتمكن
من التواصل مع قلبك.

- باولو كوييلهو

يضيء الحب كل شيء، ويحرف الخوف الحقيقة ويملاً عقلك بالأفكار السلبية.
يعطيك الخوف عذراً لأن تخبي خلف قلبك، الجميع يخافون، ولكن يتطلب
الأمر المزيد من القوة للتغلب على خوفك وتتبع قلبك.

الهدف: استمع لقلبك واتبع حدسك.

١٩ يوليو

تحصل في الحياة على ما تتشجع لطالبه.

- أبرا وينفري

يدخل الناس ويخبرجون من حياتك طوال الوقت، ولا يعلم أكثرهم ما يسعدك، ولكن لا تفكك كثيراً في هذا الأمر - بل انسه. إن الأشخاص الذين سيبقون هم من يجعلونك تشعر بالسعادة، ولكن لا تعتمد على الآخرين لتشعر بالسعادة، لأنك قد تشعر بخيبة الأمل في بعض الأحيان.

الهدف: إذا خيب شخص ما ظنك، فسأل نفسك - هل سيكون هذا الأمر مهمًا بعد عام من الآن؟ سيساعدك هذا على نسيان الأمر والتفكير السليم.

لكل شخص أحزانه الدفينة التي لا يعلم عنها العالم شيئاً، وفي كثير من الأحيان نقول عن شخص ما إنه متبدل المشاعر رغم شعوره بالحزن.

- هنري وادسون و لونجفيلاو

لا تأخذ أي شيء على محمل شخصي، فإذا كان ما يقوله أو يفعله الناس فهو ليس خطأك، بل هو إسقاط، لما يشعرون به بداخلهم، عندما يعاملك الناس بلطف ذلك لأنهم يعاملون أنفسهم بلطف ويع恨ونها، عندما ينفجر الناس في وجهك بالقول أو الفعل، فليس هذا لأنك فعلت أمراً سيئاً، بل لأنهم يعانون في داخلهم. كن رفيقاً بمن ينفجرون غاضبين في وجه الآخرين، حيث إنك لا تعلم ما يعانون منه في منازلهم.

الهدف: في المرة القادمة التي يقول فيها شخص ما أمراً يحرك، تخيل الأمر كما لو كان قطرة مياه تتدحرج على جسدك.

٢١ يوليو

يحتاج جميع الأطفال إلى القليل من المساعدة،
القليل من الأمل، وشخص يؤمن بهم.

ـ ماجيك جونسون

الأمل هبة رائعة نعطيها الصغار. لقد شب كثير من الأطفال في منازل مفككة
محروميين من الحب العاطفي والدعم. عندما تعطي طفلاً الأمل في الحياة
فسيرى الأحلام التي يمكنه تحقيقها.

اللهرف: اخُطْ خارج نفسك وتطوع لمساعدة الأطفال تمساء الحظ.

٣٣ يوليو

ليس كل ما نواجهه نستطيع تغييره، ولكن يمكننا تغيير شيء ما، فقط إذا واجهناه.

- جيمس بالدوين

كان تأثير التمر على حياتي كبيراً، فقد مررت بفترة طويلة من الزمن سمح فيها لل الألم بأن يحدد هويتي. كان من المهم بالنسبة لي أن أجد التوازن بين جميع تلك الأمور والتخلي عنها، لقد قمت بخطوة جريئة مع الفتاة التي تمرت علي، حيث أخبرتها كيف أخافتني كلماتها وجعلتني أشعر بأنني قليلة القيمة، الأمر الذي أدى بي إلى مشكلات عاطفية وجسدية أخرى مازلت أحارث التغلب عليها حتى الآن. لم تذكر الفتاة ما فعلت وكانت مقتنة لأنني أنا أيضاً كنت سأنسى ما حدث بعد النجاح الذي وصلت إليه، صُدمت من وجهات نظرنا المختلفة، ولكن بغض النظر عن أي شيء، شعرت كأن هناك حملًا كبيرًا انزاح عن كاهلي، لقد سامحتها، الأمر الذي جعلني أشعر بأنني أكثر قوة ووضوحاً، وكان هذا ما احتجت إليه.

الهدف: فكر في شخص من ماضيك أساء إليك، وتعاطف معه وتقاض عن أخطائه.

٢٣ يوليو

إن منع العادات السيئة أسهل من أن تحاول كسرها.

- بينجامين فرانكلين

حان الوقت للتخلّي عن العادات السيئة، حيث إنها لا تفعل شيئاً سوى تأخير شفائنا. أحياناً لا ندرك حتى ما تضررنا به عاداتنا السيئة. إنتا تخشى أن تتخلّى عنها، ولكن حان الوقت الآن لننحيها جانبًا.

اللهرف: ضع قائمة بعاداتك. هل تؤثر على حياتك بصورة إيجابية؟

٢٤ يوليو

سيكون كل شيء على خير ما يرام في النهاية، وإذا لم يكن على خير ما يرام، فإنها ليست النهاية.

- مجهول -

عندما تمر بأوقات عصيبة، قد تعتقد أن الحياة انتهت ودُمرت، ولكن ليس الأمر على هذا المنوال. عندما بدأت رحلة علاجي، كنت مفتونة بأن حياتي انتهت، فقد كنت أعتقد بأنني لن أعمل مرة أخرى وبأن الناس لن يحبوننيمرة أخرى. اعتقدت أن هذه هي النهاية، ولكنها في الحقيقة كانت بداية ما تبقى من حياتي. بغض النظر عمّا تمر به، سيمكنك أن تبدأ من جديد وتعثر على الإيجابية في البدايات الجديدة.

الهدف: وفر لنفسك الوقت ل تستوعب ما ثمر به في حياتك أيًّا كان، فلم يفت الوقت أبداً للبداية من جديد.

٢٥ يوليو

شغفك لا حدود له.

عندما تتوافق مع الشغف في داخلك، فلن تحده حدود، حيث إن الشغف هو القوة الدافعة لأي نوع من أنواع الفنون، كما أن الأمر يعود إليك لتفعل شيئاً رائعاً في حياتك.

الهدف: ذكر نفسك بأنك قادر على فعل الأمور العظيمة بعملك الجاد.

٢٦ يوليو

قم بدورك في جعل هذا العالم مكاناً أفضل.

أؤمن بشدة بأن علينا أن نجعل هذا العالم مكاناً أفضل للأجيال القادمة، فكوني شخصية شهيرة أتاح لي الكثير من فرص العطاء والتطوع والتأثير في حياة كثيرين على طول الطريق. لقد شرفت بتقديم النصح للأطفال والكبار من جميع أنحاء العالم الذين يعانون من التنمّر واضطرابات الشهية ومشكلات الصحة العقلية. يملك الجميع قضايا تهمنا، لذا، أيّاً كان ما تشغف به، قم بأمر ما لاحداث فارق فيه.

الهدف: ارفع سماعة الهاتف وتطوع في مؤسسة خيرية محلية لا تهدف للربح.

٢٧ يوليو

النجاح هو أن تكون ذاتك الحقيقية.

- مجهول

من بين التحديات الكبيرة في الحياة أن تكتشف ذاتك الحقيقية، فإذا ما كنت قد بدأت بالفعل رحلتك لاكتشافها - فإنك قد نجحت لأنك حفقت أمراً يعجز عنه الكثيرون.

الهدف: ساعد أحد أصدقائك الذي يشعر بالضياع، فربما تتمكن من مساعدته على العودة للمسار الصحيح لاكتشاف هويته الحقيقية.

لا يتمتع أحد بالقوة سوى من نمنحها إياه.

- اليس ووكر

يتوارى أغلبنا، من وقت لآخر، خلف الشخصيات الخيالية أو الأسطورية التي نفضلها، بالنسبة لي، كانت سندريلا، حيث كانت تعيش في ظل اختيها وأجبرت على خدمتهما حتى تحول حظها العاثر إلى حظ جيد. عندما كنت صفيرة كنت أعرف دائمًا باسم اخت "دالاس لوفاتو" الصغيرة. لم تكن اختي تعني أن أشعر بأنني أعيش هي ظلها، ولكنني فعلت، ودغمت أنني كنت أعتز كثيراً بأختي، فإني شعرت بأنني لن أتألق أبداً، فقد تطلب مني الأمر الكثير من العمل حتى أشعر بأنني قادرة على التألق بمفردي. أدركت أن التقلب على هذه العقبة جزء لا يتجزأ من رحلتي لأن أحب نفسي. لقد أصبحت علاقتي بأختي حالياً علاقة صداقة حقيقة، لأنني تمكنت من التخلص من حسدي لها.

الهدف: لا تسعد بكونك تعيش في ظل أحد أيا كان، لذا توقف عن ذلك وأحب نفسك كما هي.

٢٩ يوليو

لا تفقد الأمل أبداً، فإن أفضل شعور في العالم هو أن تعلم أن
الاحتمالات لا نهاية لها.

- مجهول

خلال الأوقات العصيبة التي تمر بها، ستجد دائماً بارقة أمل يجب عليك أن
تشمها وأن تدع إثارة جميع الاحتمالات تحفزك.

للهدف؛ عندما تشعر بالإحباط، ابحث عن بارقة الأمل في داخلك، ودع عقلك
يفكر بشدة في الأمور الواعدة التي ستحدث في المستقبل.

٣٠ يوليو

سيمر هذا الأمر أيضاً.

- مجهول

خلدما فكرت في بعض التجارب المؤلمة التي مرت بها، أدركت مدى صعوبة التغلب على الحزن والألم، وأدركت أن الزمن لن يمكنه علاج الجروح تماماً، ولكنه يساعد على تثحية الألم جانبياً. بغض النظر عن الوقت الذي سيسفر عنه الأمر، ولكنك متشرد بالتحسن في النهاية، وستقبل ما مرت به.

الهدف: أيًا كان ما تشعر به اليوم، اعلم أن الأمور ستتحسن، واسعد بهذا في الوقت الحالي، وسيتحسن الأمر.

٣١ يوليو

كن نفسك، فلن تجد من تحاكيه.

ـ أوسكار وايلد

نمر بالكثير من الأوقات التي نشعر فيها بالضياع، حيث ننظر إلى أصدقائنا وزملائنا وشركائنا في السكن وحتى إلى الأغراب معتقدين بأن الإجابة ربما يكمن في كوننا شخصا آخر وأن نغير من شخصياتنا. أقول لك إن هذا الأمر سيورثك التعasse، فإن يلهمك شخص ما يمتلك ذوقا وقيما رائعة ويؤثر فيك أمر، وأن تفكر بأن كونك شخصا آخر سيسعدك أمر مختلف تماما.

الهدف: كن نفسك اليوم وكل يوم.

١ لِفْسَطِن

من شأن الأمل أن يجعلك تتغلب على كل شيء.

مررت بأوقات كثيرة خلال حياتي شعرت فيها بالضياع والانكسار والارتباك والألم الشديد، لكن علمتني نجاحاتي وأخفاقاتي أنه يجب علىي أن أتحلى بالإيمان. أعلم الآن أنني مادمت أحافظ على الأمل والإيمان فسأكون على ما يرام دائمًا.

الهدف: تذكر مواقف من حياتك شعرت فيها بالإحباط، وتذكر كيف تمكنت من التغلب عليها، ومن ثم طبقها على المصاعب التي ستواجهها في المستقبل وستتمكن من التغلب على كل ما يواجهك.

٢ لِفْسَطِس

الحب هو الحل، ومن المؤكد أنك تعلم ذلك.

- أغنية "MIND GAMES" ، جون لينون

تتطلب جميع أنواع العلاقات الحب والاحترام، ولكن هذه الأمور تحتاج إلى وقت، لذا تأكد من تربية العلاقة بينك وبين نفسك وبينك وبين عائلتك وأصدقائك، ليس كافياً أن تخبرهم بأنك تحبهم، بل يجب عليك أن تمنحهم الوقت والجهد لكي تثبت حبك لهم من خلال كلماتك وأفعالك.

الهدف: أظهر لشخص ما أنك تحبه من خلال أفعالك؛ حيث إن كلمة "أحبك" لا تكون كافية في بعض الأحيان.

٣ لِفَسْطِلِسْ

يُتَطَلِّبُ النَّضُوجُ لِتَظَاهِرِ شَخْصِيَّتِكَ الْحَقِيقِيَّةِ
الْكَثِيرُ مِنَ الشُّجَاعَةِ.

- اي. اي. كامينجز

النضوج صعب، وعندما نظن أننا قد وصلنا إلى قمة النضوج، نجد أننا قد بدأنا للتو. عندما بدأت رحلة علاجي، اعتقدت أن مشكلاتي قد مرت وانتهت، ولكن الحقيقة هي أنه يجب عليك أن تواصل العمل على نفسك وعلى استشفائك. من الخطير جداً أن نحظى بقدر كبير من الراحة، لذا فإن الأمر يتطلب شجاعة للتقدم وتقبل التغيير.

الهدف: تغلب على جميع العقبات التي قد تعرض طريقك حتى تتمكن من أن تُظَاهِرَ شَخْصِيَّتِكَ الْحَقِيقِيَّةِ.

ك لفسطس

لكل فعل رد فعل مساوٍ له في المقدار
ومضاد له في الاتجاه.

- قانون نيوتن الثالث للحركة

عندما توفي والدي، شعرت بشعور عميق بالخسارة وانكسر قلبي بشدة، رغم مقدار الألم الكبير الذي شعرت به، كنت أعلم أن هناك شعوراً مساوياً بالألم في داخلي. كان من المهم بالنسبة لي أن أتقبل مشاعري، وكذلك أن أستخدم الألم الذي أشعر به في القيام بأمر مهم.

لم تكن علاقتي بوالدي قوية؛ لأنه كان يواجه مشكلات تتعلق بالصحة العقلية والإدمان، ولكني قررت أن أكرمه من خلال إنشاء منحة لوفاته في مصحة كاست للاستشفاء لمساعدة شخص واحد في كل مرة يواجه مشكلات تتعلق بالإدمان أو الصحة العقلية. كانت هذه طريقي فيأخذ اللحظات المأساوية في حياتي وتحويلها إلى أمر إيجابي.

الهدف: في المرة القادمة التي تمر فيها بموقف حزين، اثر على طريقة تحويله إلى أمر إيجابي.

٥ لِفْسَطِس

نَحْنُ مَا نَفْعَلُهُ عَلَى الدَّوَامِ، لَذَا لَنْ يَكُونَ
الْتَّمْيِيزُ حِينَهَا فَعْلًا، بَلْ عَادَةً.

- أَرْسَطُو

كُلُّ مَا تُرْغِبُ فِي أَنْ تُتَمَيِّزَ بِهِ يَحْتَاجُ إِلَى الصَّبْرِ وَالْمَمَارِسَةِ، وَقَدْ يَصْبِحُ الْأَمْرُ
فِي بِسَاطَةِ تَنْظِيفِ أَسْنَانِنَا، الْأَمْرُ الَّذِي لَا نَفْكِرُ بِهِ كَثِيرًا لَأَنَّنَا نَمَارِسُهُ ثَلَاثَ
مَرَاتٍ يَوْمِيًّا، مِنْ خَلَالِ مَمَارِسَةِ عَادَةٍ صَحِيَّةٍ باسْتِمرَارٍ، فَإِنَّنَا نَحْوُلُهَا إِلَى جُزءٍ
لَا يَنْجُزُ مِنْ نَظَامِ حَيَاتِنَا.. مِنَ الْجَيْدِ أَنْ نَمْتَلِكَ عَادَاتٍ صَحِيَّةً، وَكُلُّمَا زَادَتْ
عَادَاتُكَ الصَّحِيَّةَ، أَصْبَحْتَ شَخْصًا أَفْضَلَ، وَعِنْدَمَا تَتَوَقَّ يَوْمًا لَأَنْ تَكُونَ
شَخْصًا أَفْضَلَ، سَتَصْبِحُ كَذَلِكَ فِي النَّهَايَةِ.

الْهَدْفُ: اكْتُشِفْ مَا تُحِبُّ وَمَا يَجْعَلُكَ أَفْضَلَ وَاجْعَلْهُ عَادَةً.

٦ (أغسطس)

عليها أن نعيش، بغض النظر عن عدد
السماءات التي سقطت.

- دي. إتش. لورانس

تحدث لك المواقف للأسباب المناسبة في الأوقات المناسبة، لذا لا تقاوم
حدوثها، بل استسلم لهذه الهبات والتحديات بسعادة وراحة.

للهدف: أيًا كان ما تقاومه اليوم، استسلم له.

٧ لِفْسِطِن

لَا أُحِبُّ الْمَقَامَرَةَ وَلَكِنْ لَوْ كَانَ هُنَاكَ
شَيْءٌ وَاحِدٌ لَأُرَاهُنَّ عَلَيْهِ لَكَانَ أَنَا.

— بِيُونِسِيَّه

كانت رحلة علاجي مؤلمة ومذلة سمحت لي بأن أتعرف على نفسي جيداً بطريقه لم تخيل أنها ممكنة. هناك حرية تتعلق بمعرفة وتقبل أنتي لن تكون كاملة على الإطلاق. إن الشفاء جهد يومي مهم أواصل العمل بجد من أجل تحقيقه، فلا يمكنني أن أتقاعس عن القيام به أو أن آخذه كأمر مسلم به، ولكن هذا كان جزءاً من تجربة التعلم التي مررت بها.

اللهوف: سواء كنت تمر بمرحلة استشفاء أو لا، فكر في رحلتك وكيف يمكنك أن تواصل التحسن وإثراء حياتك كل يوم.

٨ (للفلسطinis)

لا تدور رحلة الاستكشاف حول البحث عن أراضٍ
جديدة بل الحصول على أعين جديدة.

- مارسيل براوست

من المهم أن تنفتح على العالم من حولك، وابحث دائمًا عن شيء جديد حتى
في الأماكن العادية. من الرائع أن ترى العالم، ولكن سيضيع هذا هباءً إذا لم
تكن على استعداد لرؤية الأمور الجديدة.

الهدف: حاول أن ترى شيئاً ما أو شخصاً ما من منظور جديد، وتخلى عن جميع
الأفكار التي اعتنقتها من قبل.

٩ لِّيُسْطِنْ

تذكرة أن الله وحده من يمكنه الحكم عليك،
لذا تناس الحاذقين؛ لأن هناك من يحبك.

- أغنية "WE CANT STOP" . مايللي سايروس -

لن يمكنك أن تسعد الجميع، لذا فإن الأمر الوحيد الذي يمكنك التركيز عليه هو أن تعيش حياتك، وإذا لم تعجب أفعالك شخصاً ما، فتذكر أن الأمر ليس شخصياً وواصل التعبير عن ذاتك بالطريقة التي تحبها.

الهدف: لا تفك في الطريقة التي قد ينظر بها الناس إليك، أو كيف تعبر عن نفسك، فمادمت تحسن من نفسك وتسعد نفسك، فلا شيء آخر يهم.

١. (لِفْسَطِن)

عليك أن تتعلم كيفية التواصل ما دمت ترغب
في مواصلة العيش في هذا العالم.

عندما تتعلم كيفية التواصل مع الآخرين، فلن تواجه مشكلة لن يمكنك حلها، ولا يعني هذا أنه يجب عليك أن تتفق مع الآخرين طوال الوقت، ولكن لن يكون هذا مهماً إذا ما امتلكت النضوج والممارسة الكافية للتغلب على الاختلافات التي بينكم. فكر في كم السلام الذي قد يتتحقق في العالم إذا ما تحدث الناس عن المشكلات بدلاً من استخدام العنف.

السؤال: هل يوجد شخص ما من أصدقائك أو عائلتك لا يمكنك التواصل معه بسهولة؟ ربما حان الوقت لتجربة مرة أخرى، إن المحاولة لن تضرك.

١١ لِفْسَطِن

الدرس المستفاد من القصة هو:
من أنت لتحكم على؟

- افنيه "NONE OF YOUR BUSINESS"- سالت - إن - ببسا

لا نضيع وقتك في الحكم على الآخرين، فهذه ليست مسؤوليتك، فإن الله لم يخلقك لتحكم على الآخرين، بل خلقت من أجل أن تكون أفضل شخص يمكنك أن تكون عليه، وأن تنشر الحب والعطف على كل من يقابلها.

الهدف: لا تتحكم على الآخرين، بل اقض وقتك في إحداث فارق في العالم.

١٢ لفسطس

إذا ما كنا نرحب في أن نعيش في سلام،
فعلينا أن نتعرف على بعضنا بشكل أفضل.

- ليندون جوشون

نعيش جميعاً معاً على سطح هذا الكوكب، لذا علينا أن نصل مرحلة من الاحترام المتبادل حتى نتمكن من التعايش. ليس علينا أن نتفق جميعاً، ولكن علينا أن نحترم ونقدر اختلافاتنا وتشابهاتنا على حد سواء.

اللهرف: تواصل مع أحد زملائك أو شركائك في السكن أو زملاء عملك أو معارفك الجدد وحاول التعرف عليه بشكل أفضل، وقد يفاجئك مقدار الأمور التي تشاركتها أو مدى تأثير محاولتك عليه.

إِنْ هُؤُلَاءِ الَّذِينَ يُسْبِّبُونَ الْمَعَانَةَ،
هُمْ أَكْثَرُ مَنْ يَعْانِي.

عندما كنت ضحية للتمر في أثناء فترة المراهقة، كنتأشعر بغضب شديد من الطريقة التي يعاملني بها الآخرون، والآن أصبحت أدرك أنهم كانوا يعانون مثلاً أتعاني ولكنهم كانوا يعبرون عن هذا بطريقة مختلفة. عندما أفكر في المتمررين اليوم، قد يبدو ما سأقوله ضرباً من الجنون، ولكني أرغب في احتضانهم لأنني أعلم الآن أنهم بحاجة إلى الحب والعطف في ذلك الوقت.

الهدف: فكر اليوم في شخص أساء إليك في الماضي، وتعاطف معه لأنه من الواضح أنه كان يعاني هو الآخر.

١٤ لِفْسَطِن

إِنَّكَ مِنْ يَعْلَمُ النَّاسَ كَيْفَ يَعْامِلُونَكَ مِنْ خَلَالِ
مَا تُسْمِحُ بِهِ لَهُمْ؛ وَمَا لَا تُسْمِحُ بِهِ لَهُمْ، وَمَا
تَعْزِزُهُ فِي سَلْوَكِهِمْ مَعْلُوكٌ.

- توني جاسكينز

إذاً ما كنت شخصاً منفتحاً، فلتذكر أن الجميع ليسوا على هذه الشاكلة. علينا جميعاً أن نراعي شعور الآخرين وما يرتابون إليه، وانتبه للحدود التي وضعها الآخرون حولهم، وإذا ما حاول أي شخص أن يتحطى حدودك فأخبره بأدب بأن يحترمها. كانت هناك أوقات عصيبة في حياتي كان الكثيرون خلالها يحاولون التقرب مني، وكان علىي أن أضع حدوداً أو أن أنسحب من الموقف بأكمله.

الهدف: انتبه وراعي الحدود التي وضعها الآخرون لأنفسهم، ولا يعني كونك مرتاحاً للتصرف بطريقة ما أن الآخرين سيرتابون لها أيضاً.

١٥ لِفْسَطِن

تعاطف مع جميع الناس، سواء كانوا أثرياء
أو فقراء، فكل منهم يعاني أمراً ما،
فمنهم من يعاني الكثير ومنهم من
يعاني القليل.

ـ حكمة هندية

عادة، عندما نقارن بين ما نعاني منه وما يعاني منه الآخرون، ينتهي بنا الأمر بالشعور بالذنب، وقد نضعف مشاعرنا بدون قصد معاً. عندما كسرت كاحلي، كان الأمر سيئاً للغاية، ولكنني أدركت أن هناك شخصاً ما في الجانب الآخر من العالم قد لا يتمكن من الحصول على الماء النظيف. تشعر أحياناً بالخجل من أنفسنا لأن هناك شخصاً ما يشعر بالمزيد عنألينا، ولكن يجب الاهتمام بجميع أنواع الألم لأنه أمر حقيقي، ولا يعني أنك لم تعان مثلما يعاني الآخرون أنك لم تعان على الإطلاق.

للهذا: أيّاً كان ما تمر به، تأكد من أن تقدر ما تشعر به، لهذا قدر واحترم مشاعرك كما لو كانت مشاعر شخص آخر.

١٦ لِفَسْطِين

لَا تقارن نفسك بأي شخص آخر،
لأنك بذلك تضر نفسك كثيراً.

لا يوجد في العالم شخصان متماثلان - وهذا ما يجعل كلاً منا متميزاً ورائعاً. من طبيعتنا كبشر أن نحكم على أنفسنا والآخرين، وعندما نشعر بعدم الثقة في أنفسنا نبدأ في مقارنة أنفسنا بالآخرين، فنبدأ في التفكير فيما إذا كان هناك شخص آخر يملك من المال أكثر مما نملك، أو ما إذا كان أكثر منا جمالاً أو موهبة، ولكن هذا ليس بالأمر المهم، لأن هذا الشخص ليس نحن ولن يكون أبداً. لقد خلقك الله كما أنت.

للهدف: تذكر أنه لا يوجد على وجه الأرض أحد يملك قليلاً مثل قلبك، وهذا الأمر هي حد ذاته يستحق التقدير.

اسمح لنفسك بالشعور بجميل
مشاعر الجمال والرعب، وتقدم
للأمام
فلا توجد مشاعر دائمة.

- رainer ماريا ريلكي

عندما نشعر بشعور ما بعمق، فإننا نفكر عادة بأنه سيستمر للأبد، تكمن الخدعة هنا في عدم مقاومة هذا الشعور، لأن هذا سيتسبب في المزيد من الألم والمعاناة. لقد خلقنا لنشعر بمجموعة من المشاعر: الجمال والرعب، الندم والسعادة، الضحك والحزن. لا يمكنك التحكم في جميع المشاعر التي تشعر بها، لذا من المهم أن تدع نفسك تمر بجميع التجارب مدركاً أنها لن تدوم للأبد.

الهدف: تذكر أن الألم جزء لا يتجزأ من الحياة! حيث إنه يساعدنا على تقدير الأوقات السعيدة.

إما أن تتحكم في اليوم أو أن
يتحكم بك اليوم.

- جيم رون

عندما تستيقظ من نومك بمزاج سيئ، حاول دائمًا أن تسعد يومك؛ لأنك إن لم تفعل ذلك في الوقت المناسب فستبدأ في الشعور بأن يومك بأكمله قد انقلب رأساً على عقب. صدق أو لا تصدق، إنك تملك القدرة على تغيير مزاجك والألا تدع فكرة سيئة تسيطر عليك أو أن تشعر بأن يومك بأكمله قد انقلب. لا أقول إنه من السهل تحقيق هذا دائمًا، لأنني أعلم جيداً مدى صعوبة هذا الأمر. جرب الأمر وانظر أيّاً من الأفكار الإيجابية يمكنك أن تقرسها في داخلك.

الهدف: جرب قوانين العجاذبية اليوم. بغض النظر عما يحدث لك، واصل نشر الطاقة الجديدة في العالم من حولك وانتظر بماذا سيعود عليك هذا.

١٩ لِفْسَطِن

افعل الأمور البسيطة بحب كبير.

- الأم تيريزا

ما دمت تؤمن بقلبك بكل ما تفعله في الحياة، فإن تأثيرك سيكون أعمق مما تخيل.

الهدف: حتى أصغر المهام في حياتك تستحق أن تمنحها قلبك بأكمله. حيث إن أمراً بسيطاً مثل العناق أو قول "شكراً لك"، من شأنها أن تنشر المستوى نفسه من الحب والمراعاة الذي تمنحك الأفعال الكبيرة.

٢٠ لِفْسَطِس

حتى المعجزات تحتاج إلى وقت.

ـ سندريلا

عندما كنا أطفالاً، كنا نعتقد بأنه يمكن تحقيق الأماني بتلويحة من عصا سحرية أو بإشارة من الأصابع. لا أقول إن الأمور الرائعة لا يمكنها أن تحدث بسرعة، ولكن عادة، تحتاج الأمور الإعجازية إلى وقت. أؤمن بشدة بأن المعجزات تحدث، وقد أهديني هذا الاعتقاد بالقوة اللازمة لأن أظل قوية.

الهدف: تحل بالصبر، فحتى أعظم التغيرات التي تطرأ على حياتنا تحتاج إلى وقت.

٢١ لفسطنس

إنك لا تدين بالفضل لأي شخص سوى نفسك،
لذا كرّس وقتاً لنفسك، واحترم ذاتك
وخصوصيتك، وضع لنفسك حدوداً.

نلتمت الكثير من الدروس خلال حياتي عن مناصرة نفسي ووضع حدود لها. إن هذا الأمر صعب التحقيق وأحياناً ما يكون مؤلماً. في بيئه العمل والحياة اليومية، تأكّد من وضع حدود بينك وبين من تقضي الوقت معهم، وتأكد من أنهم مدركون لما ترتاح إليه ومدركون كذلك لحدودك. أقدم على التصرفات وطرق التواصل مع الآخرين التي يجعلهم يتأكّدون من أنك تقدر نفسك حق قدرها. إن الأمر صعب التحقيق ولكنه يستحق المحاولة.

الهدف: ضع حدًا واحدًا اليوم في حياتك المهنية أو الخاصة.

بفضل والدتي، لم أضيع الكثير من الوقت
لأتبين ما إذا كنت عبقريراً أم أحمق، حيث إنني
لن أستفيد شيئاً من التفكير بهذه الطريقة.

- وودي ألان -

قد تضيع حياتك بأكملها في التفكير فيما يعتقد الآخرون عنك، ولكنك بهذا، ستكون قد أضعت طاقة حياتك بأكملها بدون أن تفعل شيئاً سوى القلق بشأن أمور لا يمكنك السيطرة عليها. لا يهم حقاً ما يعتقد الآخرون عنك، فإنك لن يمكنك أن تجعل الجميع يحبونك، وليس هذا هو سبب وجودنا في هذا العالم. الأمر المهم هو أن تذهب إلى فراشك كل ليلة وأنت تعلم أنك قمت بأفضل ما بوسعك وأنك تعاملت مع الآخرين ونفسك بطيبة وأمانة وتعاطف.

الهدف: اقض أيامك بحكمة، وركز على الأمور المهمة، وليس على الأمور التافهة التي لا يمكنك السيطرة عليها، ولا سيئه بك المطاف وهي من يتحكم بك.

اعثر على هدفك، وستعثر على صوتك.

لقد خلقنا جمِيعاً على هذه الأرض لهدف ما، وعندما كنا صغاراً كان بعضاً
يعلم جيداً ما يريد أن يصبح عليه عندما يكبر، في حين كان بعضاً الآخر
بحاجة إلى المزيد من الوقت حتى يكتشف هذا. بغض النظر عن التوقيت الذي
اكتشفت فيه مستقبلك، فإن هناك هدفاً بعينه خُلقت من أجله. إن صوتك جميل
وأfreيد من نوعه، وعندما تكتشف ما يجعلك سعيداً، تقبله ولا تسمع لأي أحد بأن
بغدرك بأنك لا تستطيع أن تعيش حلمك.

الهدف: وضع قائمة بكل ما ترغب في تحقيقه في حياتك، ولا يهم حجم تلك
الأحلام، فكلما كانت أكبر، كان أفضل.

عش بدون ندم.

- مجهول

لا يوجد إنسان كامل. وتعلمك كيفية مسامحة نفسك، أمر لا يقل أهمية. ولا تكن مهووساً بأخطائك في الماضي، فكلما زاد هوسك وتمسكك بها، زاد كم الطاقة والقوة التي تستهلكها في هذا الأمر، لذا تخل عنها وتعلم منها.

اللهرف: سامح نفسك على خطأ ارتكبته أو أمر فعلته وتندم عليه الآن، واسمع لنفسك بأن تتخلى عنه.

هناك ثلاثة أمور فقط تهم في النهاية:
كم الحب الذي نشرته في أثناء حياتك، وكم
اللطف الذي عشت به حياتك، وكيف تمكنت
بكل بساطة من التخلص من الأمور التي
لا تعني لك شيئاً.

- حكمة هندية -

لماذا نقضي الكثير من الوقت في التفكير في الأمر الوحيد الذي لا نملكه بدلاً
من التفكير في جميع الأمور التي نملكها في حياتنا؟ فكر في احتمالية أن الشيء
الوحيد الذي انسلا من بين يديك لم يكن من المفترض أن تحصل عليه، وانظر
بدلاً من ذلك حولك وكن ممتنًا لكل الحب والنعم التي تنعم بها الآن.
اللهوف: فكر في أمر ترغبه بشدة ولكنك لم تحصل عليه وتبين في النهاية أن
عدم حصولك عليه كان أفضل لك.

عندما تبذل أقصى ما بوسنك وتعيش
أحلامك، فإنك تلهم الآخرين بأن يفعلوا المثل.

كلما زادت الطاقة التي تستخدمنا من أجل تحقيق أحلامك، زاد انتشارها أكثر بين الآخرين، حيث إن شجاعتك لأن تحقق أحلامك سئمنج الآخرين الشجاعة والإلهام والحرية للبدء بتحقيق أحلامهم. إنك عبارة عن مثال حي لما يعتقد الآخرون أنه أمر مستحيل الحدوث، لهذا لا توجد هبة يمكنك أن تهبه شخصاً ما مثل تلك الهيبة.

الهدف: إذا ما كنت تشعر بالخوف أو عدم الإلهام لتحقيق أحلامك، فاقضِ بعض الوقت مع أحد أصدقائك المحفزين واستلهام الإلهام منه.

اجعل الإيمان والصدق
من مبادئك الأساسية.

- حكمة صينية -

بعد كل من الإيمان والصدق من بين أهم قيم الحياة، حيث إن العالم بدونهما سيفقد معناه. أحياول، في كل يوم من أيام حياتي، أن أكون مخلصة مع نفسي وأصدقائي وعائلتي ومعجبي.
الهنري: ما هي قيمك؟ تأكد من أن أفعالك اليومية تتفق مع أخلاقك ومعتقداتك.

٢٨ لِفْسَطِن

لن يمكنك أن تتحقق أي شيء في هذا العالم بدون
شجاعة، فهي من أعظم سمات العقل إلى
جانب الكرامة.

— أسطو —

إننا لا نمدح أنفسنا بالقدر الكافي مقابل الشجاعة التي نملكها. ربما كان البعض يملكون من الشجاعة ما يفوق البعض الآخر، ولكن في النهاية، وحتى إن حاولت وفشلتي، فأنت الفائز. لقد حاولت، وهذا يتطلب قدرًا من الشجاعة أكثر من أي شيء آخر.

الهدف: ابذل أقصى ما بوسعي في كل ما تفعله اليوم.

يمكنك أن تقضي الكثير من الدقائق أو الساعات أو الأيام أو حتى الشهور في التحليل الدقيق لموقف ما، محاولاً أن تجمع أجزاءه المتباينة، متصوراً ما كان يمكن أن يكون عليه، وما كان يمكن أن يحدث... أو يمكنك أن تترك جميع أجزائه متباينة على الأرض كما هي وتتخذه الأمان.

- توباك -

إذا ما قضيت أيامك في التفكير في الماضي، فستكتشف أنك لست سعيداً لأنك لا تلقيت إلى السعادة والجمال اللذين يحملهما الحاضر. ركز على الحاضر الآن، وركز على تنفسك وكن ممتنًا لما وصلت إليه، فإننا نميل إلى التفكير في الماضي والمستقبل بينما توجد السعادة بين أيدينا في الوقت الحاضر.

الهدف: إذا ما قضيت الكثير من الوقت وأنت تعيش في الماضي، فلن تكون قادرًا على الحياة في الوقت الحاضر، لذا ابذل جهدًا من أجل التقدم اليوم.

٣٠ (أغسطس

وقتك في الحياة محدود، لذا لا تضييعه
وأنت تحيا حياة شخص آخر.

- ستيف جوبز

عندما بدأت في تحقيق النجاح كفنانة، اعتدت أن يستخدم النجاح كمعيار لسعادتي، ولكن عندما واصلت التصرف بهذه الطريقة، أدركت أن هناك الكثير من النجاحات والإخفاقات، وأنني لن أكون سعيدة أبداً بنفسي إذا ما سمحت لأراء الآخرين وتصوراتهم بأن تحدد شخصيتي. أشعر بالامتنان الشديد لقوتي وحبي لنفسي اللذين ساعدناني على التعامل مع نجاحاتي وإخفاقاتي.

الهدف: ابحث عن قوتك في حبك لنفسك، ولا تسمح لأراء الآخرين بأن تحدد شخصيتك.

أعط ما ترغب فيه لتحصل عليه، فإذا كنت
ترغب في أن تشعر بالسعادة، فأسعد الآخرين.

- راسل سيمونز -

بنص القانون البسيط للجاذبية على أنك تحصد ما غرسته في العالم من حولك. كلما زاد الحب الذي تهبه، زاد الحب الذي تجذبه، وكلما زاد الحب الذي تجذبه، زاد الحب الذي تتلقاه. عندما تنشر طاقة الخير في العالم، ستشعر بالسعادة، وستسعد من يحيطون بنا أيضاً.

الهدف: كن مثلاً منيراً يشع بجميع القيم والمثل التي تعتز بها.

١ سبتمبر

أنا شخص مهم وجميل بالدرجة الكافية،
ولست بحاجة لأي شيء آخر حتى أشعر بالكمال.

- مجهول

شعر بالكمال الداخلي عندما نملك جمالنا وقوتنا الداخلية، ويمتلك كل مثا
معاييره الخاصة بما يسعده وكيفية عيشه لحياته. تكونت وتشكلت هذه المعايير
من خلال خبراتنا التي اكتسبناها بأسلوب التجربة والاختبار، فقد خلقنا من
أجل أن نتطور باستمرار ونعدل من تلك المعايير في أثناء تغيرنا وتطورنا.
عندما تكون صادقاً مع معتقداتك ونفسك الحقيقية، ستكون كاملاً على الدوام،
للهدف: ضع في اعتبارك اليوم أنك لست بحاجة إلى أي شخص آخر ليكملك،
لأنك من تكمل نفسك.

٣ سبتمبر

الحب يجعل روحك تزحف خارجة من
مكان اختيائها.

- زورا نياں هارستون

ما يفعله الآخرون لنا من نميمة وحكم على شخصياتنا وتتمر وغيرها من التأثيرات السلبية من شأنها أن تجعلنا نرحب في إخفاء مشاعرنا الحقيقية، سواء كانت مشاعر الحزن أو السعادة أو الحب. ليس من السهل أن تثق بأنك قادر على أن تكون ذاتك الحقيقية، حتى مع أولئك الذين يحبونك، ولكن عندما تدع حب أهلك وأصدقائك يدخل إلى قلبك، ستجد قلبك وروحك قد غمرا بالسعادة.

الهدف: خذ وقتك الكافي لتقدر من يحبونك ويدعمونك ويقبلونك على ما أنت عليه.

٣ سبتمبر

الأمس هو التاريخ، والغد هو المجهول،
أما اليوم فهواليوم.

- إيه. إيه. ميلاني

لا يعلم أحد منا كم سيحيا على سطح الأرض، لذا فإنك لا ترحب في إضاعة وقتك في الحياة وأنت تفكّر فيما سيحدث غداً. يجب عليك أن تقدر اللحظة التي تعيشها وأن تحاول أن تعتز بها قدر الإمكان.

الهدف: عليك أن تدرك أن الوقت محدود وتحد نفسك لكي تستمتع بكل متع الحياة. ما هي الطريقة التي يمكنك من خلالها أن تستمتع بكل متع الحياة؟

ك سبتهير

يمكنهم أن يحبسوني ولكنهم
لن يستطيعوا حبس روحي وحبي،
- ليل وain

رغم كل شيء، لا يمكن المساومة على روحك وشخصيتك، فبغض النظر عن
نوعية القيود أو العوائق التي قد يحاول الآخرون أن يحيطوك بها، فإن قدرتك
على أن تحب نفسك والآخرين من شأنها أن تحرك الجبال.

الهدف: لا تسمح لقيودك العاطفية بأن تحيطك.

٥ سبتمبر

الحياة جميلة...
وأنت تستحقها.

لاتقلل من قدر نفسك أبداً، ولا تنفس كم أنت جميل؛ حيث إن الناس في مواقف
بعينها قد يجعلوننا نشعر بأننا لسنا ملائمين لمعايير المجتمع. ولكن لا بأس
من أن ينتابك هذا الشعور، فكل ما عليك هو أن تتعثر على مخرج من هذه
المشاعر السلبية.

الهرف: ذكر نفسك بأنك رائع كما أنت.

٧ سبتمبر

نولد من جديد كل صباح، وما نفعله
اليوم هو أكثر ما يهم.

- حكمة صينية -

إننا لن نفشل أبداً لأننا نولد من جديد كل يوم، كما أن الحياة مليئة بالفرص الجديدة، حيث إنك تمتلك الحرية كأن تستيقظ في أحد الأيام وتقرر أن تجوب العالم، أو أن تغير من مسيرتك المهنية أو أن تعيد التواصل مع أحد أصدقائك لم تتحدث معه منذ سنوات، لذا فإن كل يوم مليء بالأفكار والاحتمالات الجديدة.

الهدف: افعل شيئاً غير متوقع وغير معتاد اليوم؛ حرر نفسك.

سر طبقاً لِإيمانك،
لا طبقاً لبصرك.

- قول مأثور

إذا ما سمحت لنفسي بأن أعيش وأحلم طبقاً لما أراه مناسباً لي فحسب،
للم أكن سأصل لما أنا عليه الآن، ولكنني أؤمن بأحلامي وخيالي وقوه تفكيري
وأمالي لتحقيق حياة أفضل. كان من الممكن أن أدع الطريقة التي عوملت بها
في أثناء الدراسة - التنمر والكلمات الجارحة التي قيلت لي - تحدد أسلوب
حياتي، ولكنني لم أفعل، وبدلاً من أن اختار تلك الحياة التي كنت أراها مناسبة
لي، كنت على يقين بأن أحلامي ستتمكنني من التغلب على الأوقات العصيبة
وستساعدني على الوصول في النهاية إلى المكان الذي رغبت في الوصول إليه.

الهدف: ما هو أكبر أحلامك؟ عبر عنه بصوت عالٍ وأخبر نفسك بأنه في
متناول يديك مادمت قد آمنت به وآمنت بنفسك.

من بين الأسباب العديدة لتعاستي التي
استمرت أعواماً طويلاً، أنتي لم أتقبل مشاعري
و كنت أحاول دائمًا أن أسيطر عليها.

لم أدرك من قبل أن محاولتي المستمرة لأن أظل متحكمه في حياتي أنتي كنت
أخسر المزيد والمزيد من ذاتي خلال ذلك، فقد أورثتني إدمانى حسًا زائفًا
بالتحكم، وقد كنت غارقة فيه حتى أذنٍ لدرجة أنتي لم أستوعب أن كل يوم
يمراً كان يبعدني أكثر عن نفسي. كنت أعاني من الكثير من الألم و كنت استخدم
الإدمان لتسكين معاناتي. عندما تلقيت المساعدة للمرة الأولى، شعرت بأنّي
لم است متحكمه في حياتي بدرجة كبيرة، فلم يكن هناك ما يمكنني إخفاؤه، وكم
كرهت هذا الشعور، فلم أدرك حينها أنتي بحاجة إلى الاستسلام إلى أمر أكبر
مني، وأشعر بالامتنان اليوم لأنني تمكنت من الإفصاح عن كل ما بداخلي
ولأنني تمكنت من طلب المساعدة التي احتجت إليها.

الهدف: عندما يسألك شخص ما عن حالك، لا تقل بخير - أخبره بما تشعر
به في الحقيقة.

٩ سبتمبر

لا أعلم مفتاح النجاح، ولكنني أعلم أن
مفتاح الفشل هو محاولة إرضاء الجميع.

- بيل كوسبي

عادة عندما تحاول إرضاء الجميع فإنك تسعدهم هم فقط في حين ينتهي بك الأمر خائب الآمال، سواء أدركت هذا أم لا. إذا ما كنت شاباً وتشق بنفسك كما هي، فلا تغير من نفسك من أجل أي شخص آخر.

الهدف: عش حياتك من أجل نفسك وستنظم جميع الأمور عندما يحين وقتها المناسب.

١٠ سبتمبر

افعل أموراً رائعة، فقد يقلدك الآخرون.

- البرت شفايتزر

إن فعل الخير معد، ولكن قد يحتاج الناس في بعض الأحيان إلى إذن للقيام به، فقد يخشى بعض الأشخاص أن يخطوا خارج منطقة راحتهم وأن يفعلوا أمراً ما لا يشعرون بالراحة حيال فعله، لذا من المهم أن تجعل من نفسك قدوة حسنة لمن يحيطون بك لأنهم سيفعلون مثلما تفعل.

الهدف: قد وألهم الآخرين بفعلك الخير.

إذا كنت أنا وأنت نملك فكرة واحدة
 تتعلق بالعنف أو الكراهية حيال أي شخص
 في هذا العالم في هذه اللحظة، فإننا
 ننهم في توسيع جراح العالم.

ـ ديفاك تشوبرا

العنف هو الطريقة السهلة للتنفيذ عن المشاعر والذي لا يؤدي إلا إلى المزيد من العنف. إننا بحاجة في هذا العالم إلى الأشخاص القادرين على التوصل إلى الحلول بطرق سلمية، عبر التواصل والأمانة والدبلوماسية. قد يبدو السلام العالمي مستحيلاً، ولكنه يستحق أن نهدف لتحقيقه.
 الهدف: لا يجب أن تكون سياسياً لوقف الحروب ونشر السلام، بل تأكّد من أن كل كلمة تقولها وكل فعل تقوم به نابع عن الحب.

١٢ سبتمبر

حتى وإن كنت محقاً، فإن الشخص الآخر
يملك رؤيته الخاصة عن القصة.

بغض النظر عن مدى قناعتك بأنك "محق" في أي موقف، فمن المحتمل جداً أن يكون الشخص الذي تتعارك أو تختلف معه يشعر بنفس القدر من الثقة في أنه محق أيضاً. عادة ما يكون السبب في تفاقم المعارك وتعقدتها هو أنه لا توجد إجابة واحدة أو حل واحد لها، ومن المهم جداً الاستماع إلى جميع الأطراف قبل أن يتخذ أي شخص قراراً.

الهدف: كن منفتحاً وعلى استعداد لأن تسمع وجهة نظر الطرف الآخر، فربما يخبرك بأمر لم تفكّر به من قبل ويساعدك على التطور والنمو.

١٣ سبتمبر

إذا لم تكن ترحب في أن تتوارى عن
الأنظار خدا، فقل الصدق اليوم.

- بروس لي

قال كل منا عددا لا يُحصى من الأكاذيب، أيا كان حجمها - أعتقد أن هذا من طبيعة البشر. حتى وإن كنت تكذب كذبة صفيرة، كن أميناً مع نفسك على الفور وتخلص من الكذب واعتذر.

للهرف: لا تكذب اليوم أيا كان حجم الكذبة.

١٤ سبتمبر

لا يوجد في العالم شيء أكثر جمالاً وجاذبية
من الشخص الذي يعرف هويته جيداً.

أمر جذاب جداً أن يعرف المرء هويته الحقيقية ولا يساوم عليها مهما حدث، فعندما يدخل رجل أو امرأة الغرفة بثقة، فسيتمكن للجميع الشعور بثقته. الحقيقة أن الجمال الخارجي يذبل، أما الجمال الداخلي ورباطة الجأش وحب الذات فتستمر للأبد - ولكن إن غذيت هذه الأمور جيداً.

الهدف: اعثر على ثقتك بنفسك واجعلها تغير طريقك.

١٥ سبتمبر

إن ما يعتقد الآخرون عني لا يهمني.

- مجهول -

قد تقضي حياتك بأكملها مهووساً بما قد يعتقد الناس بك، وقد مررنا جميعاً في وقت ما بهذه التجربة. لكل منا رأيه الخاص ولكنها ليست بالأراء المهمة لأنها لن تؤثر على ما تفعله في حياتك، فإن ما تقوم به هو ما يهمك، وفي اللحظة التي تسمح فيها لأفكار الآخرين وقييمهم بالتحكم في أسلوب عيشك حياتك، فاعلم أنها لم تعد حياتك.

اللهرف: تقبل النقد البناء ولكن لا تسمح لآراء الآخرين أبداً كانت بأن تغيرك.

١٦ سبتمبر

المزء على دين خليله.

تعلمت أن الأشخاص الذين أحبطت نفسي بهم يكونون انعكاساً لشخصيتي، ووجدت أنهم إن كانوا يدمرون المخدرات وأنا لست مدمنة، فإن جزءاً مني يرحب في مصادقتهم لأنهم يدمرون، تعلمت أنه لا يمكنني أن أصادق أشخاصاً يدمرون، واضطررت لأن أقطع علاقتي بالكثير من الأشخاص لأنهم كانوا يسيئون لي. والآن، وأنا في مرحلة العلاج، قطعت على نفسي عهداً بأن أحبط نفسي فقط بالأشخاص المستقيمين وذوي القيم القوية.

الهدف: ما أكثر شيء يهمنك في أصدقائك؟ دون قيمك ومناقبك وتأكد من أن تحبط نفسك بالأشخاص الذين يتافقون مع المعايير التي وضعتها لأصدقائك.

١٧ سبتمبر

لا حاجة بك لأن تبدو مثل الآخرين،
بل أحب نفسك كما هي.

ـ ليا ميشيل

بغض النظر عمن تكون، فإننا نمر جمِيعاً بأوقات نشعر فيها باهتزاز ثقتنا بأنفسنا. أكثر الأمور أهمية أن تدرك أننا نمر جمِيعاً بأوقات على هذه الشاكلة! وفقط عندما نتقبل هذا الشعور سيمكننا الاستمرار في حياتنا.

الهدف: عندما تشعر باهتزاز ثقتك بنفسك، انظر في المرأة وبث في نفسك الطاقة الإيجابية.

١٨ سبتمبر

لن ينجح شيء حتى تفعله.

- مايا أنجلو

حتى تتمكن من تطبيق أفضل ما فيك على كل ما تفعله، يجب عليك أن تظل دائمًا تؤدي بكل ما أوتيت من قوة، ويعني هذا أن تتأكد من حصولك على قدر كافٍ من النوم والطعام والتمارين الرياضية والتأمل وأن تعتنى بنفسك عقلاً وجسداً وروحًا. تعتقد أحياناً بأنه علينا أن نُظهر أننا نعمل بجد من خلال حرق أنفسنا، ولكنني أقول لك بأنه من الأفضل أن تتوصل إلى التوازن، وعندئذ ستشعر بأنك أكثر سعادة وستكون أكثر إنتاجية وسيتحسن عملك كثيراً.

الهدف: استعرض حياتك واعثر على التوازن في كل مجالاتها.

التوقعات ما هي إلا إحباطات
تنتظر الحدوث.

عندما نضيع وقتنا في انتظار حدوث الأمور فإننا لا نعيش في الحاضر، بل ونعد أنفسنا لأن نشعر بالإحباط وينتهي بنا الأمر بالحكم على أنفسنا، الأمر الذي يجعلك تشعر بشعور أكثر سوءاً. من المهم أن تعلم ما تريده من حياتك، وفي الوقت ذاته من المهم أيضاً أن تكون منفتحاً على الوقت والمكان اللذين ستتحقق فيهما هذه الأحلام. الأمر المعقد المتعلق بالتوقعات هو أنها تجعل آمالنا تصل إلى عنان السماء. من الرائع أن تحلم، ولكن من المهم أيضاً أن تكون واقعياً.

الهدف: تخل عن توقعاتك، وكن منفتحاً على رحلة حياتك، واستكشف الأمور الصائبة التي تقع أمام ناظريك.

٢٠ سبتمبر

وكان جميع الألوان التي تحيط بي
لم تخترع بعد.

- شيل سيلفرشتاين

ليس الإبداع مجرد إنتاج فني فحسب، بل يساعدك أيضاً على التخلص من المشاعر والأفكار الضارة بطريقة إيجابية وصحية. بالنسبة لي، الإبداع هو الفناء وعزف الموسيقى، فعندما أؤدي عروضي أمام الجمهور، يمكنني أن أعبر عن مشاعري بدون أن أورط نفسي في سلوكيات مدمرة للذات.

الهدف: اغثر على هواية تسمح لك بأن تنفس على مشاعرك القوية بطريقة صحية.

تذكرة أن عدم حصولك على ما ترغب به
يكون في بعض الأحيان من حسن حظك.

- مجهول

هناك مرات عديدة خلال حياتي لم أحصل فيها على ما أرحب فيه! شيء كنت أعتقد أنه ملائم لي تماماً، وأدركت الآن أن هذه الأشياء التي أعتقد أنني بحاجة لها لم أكن بحاجة لها في الحقيقة. حتى وإن لم تكن قادراً على فهم هذه الحقيقة الآن، كن متواضعاً فيما يتعلق بالتخلي عن هذه الإحباطات وتقبل حقيقة أن هذا قد يكون في صالحك.

الهدف: فكر في الإحباطات الأولية وكيف تبيّن في النهاية أنها من فضل الله عليك.

٢٣ سبتمبر

في داخلنا، تكون أعمارنا جميعاً متساوية.

- جيرتورد شتاين

تذكرةكم كان الأمر رائعًا عندما كنت طفلاً صغيراً، فقد كنت تعود هنا وهناك وتلعب مع أصدقائك بدون أن تلقي للعالم اهتماماً. لا يعني كوننا أصبحنا بالغين أن ننسى الطفل في داخلنا، إنه لا يزال بداخلك. لا يمكن لهذا الطفل أن يتخذ القرارات الآن، ولكنه لا يزال قادراً على اللعب والاستمتاع بالحياة.

الهدف: تذكرة أن تستمتع بعملك وأن تعثر على المرح في كل ما تفعله.

٢٣ سبتمبر

أنت الشخص الوحيد في هذا العالم
الذى يعلم كيف تعيش حياتك.

إذا ما قال لك شخص ما عكس هذا، فاعلم أنه يواجه مشكلات في عيشه لحياته ولذلك قرر أنه من الأسهل عليه أن يخبر الآخرين بما عليهم أن يفعلوا. إنه يشعر بالخوف من واقعه، ولكن يمكنه مساعدته من خلال أن تُظهر له أنك تعيش حياتك بدون خوف وعن قناعة.

الهدف: تقبل حياتك اليوم كما هي بكل عيوبها ونقائصها وأمالها وخيبات أملها، وأنهم الآخرين بأن يعيشوا حياتهم بشكل واقعي وباستمتاع تام، وذلك بأن تُظهر لهم الإيمان والثقة اللذين تعيش بهما حياتك. كن قدوة لهم.

في بعض الأحيان، قد يخبو نورنا الداخلي
ويشعله الآخرون مرة أخرى، لذا، على كلّ منا أن
يشعر بالامتنان العميق لكلّ من أضاءوا الشعلة
في داخله.

- البرت شفايتزر

لا يمكننا أن تكون إيجابيين ومتفائلين طوال العام - هذا أمر طبيعي، فأحياناً
يكون ضوءنا الداخلي مشرقاً كضوء الشمس، وفي أحيان أخرى قد يكون خافتاً.
من المهم أن تحيط نفسك بالأصدقاء الذين يهبونك حبهم بدون شرط أو
مصلحة، حيث إنهم من نتطلع لمساعدتهم عندما نفقد الأمل. يضيء الأصدقاء
ال الحقيقيون حياتنا ويعيدون إشعال نورنا الداخلي عندما يضعف أملنا.

الهدف: إذا ما كنت تمر ب يوم سيئ، فاحصل نفسك بالأصدقاء الذين سينيرون
لك الطريق.

٢٥ سبتمبر

ما الذي تمثله لإخواننا وأخواتنا الصغار أو لأطفالنا؟
ابدأ بتغيير مستقبلهم اليوم.

لدي أخت صغرى أحبها من كل قلبي، وبغض النظر عما إذا كنت هي دائرة الضوء أم لا، كل ما يشغل تفكيري هو ما سيكون تأثير أفعالي على اختي الصغيرة خلال حياتها. إذا ما تعاطيت المخدرات أمامها، فستظن أنه لا بأس في هذا. لهذا علينا أن نراعي جيداً ما نفعل؛ حيث إن الأجيال اللاحقة تتطلع إلينا وتعتبرنا قدوة لها.

الهدف: كن مثلاً يحتذى به لمن قد تؤثر عليهم.

٣٦ سبتمبر

هناك دائمًا فرصة سانحة لتحويل المواقف
السلبية إلى إيجابية ما دمت منفتحاً
على الاحتمالات.

غيرني كل موقف عصيب مررت به نحو الأفضل، فقد أصبحت أقوى كمنية وكإنسانة، وأصبحت قادرة على إداء النصح للآخرين الذين لا تزال العقبات تواجههم. لا يمكنني أن أصف لكم شرفت باستخدام معاناتي في مساعدة الناس على العثور على مواطن قوتهم ووقاية الكثيرين غيرهم من مواجهة المعاناة غير الضرورية. لم تكن أشعة النور تلك ستخرج من غيابه الظلام إلا لأنني سمحت لها بذلك، لأنني كنت منفتحة عليها، ولأنني لم أهتم كثيراً بماضي المؤلم - بل تقبلته كما هو.

الهدف: اعثر على أمر إيجابي يتعلق بالصراعات التي تواجهها وشاركه مع شخص آخر يواجه صراعاً خاصاً به، وسيعلم أن هناك أمراً جيداً سيحدث له هو أيضاً.

٣٧ سبتمبر

نخاف أن نهتم بالآخرين أكثر من اللازم.
خشية ألا يهتم بنا أحنا على الإطلاق.

- إليانور روزفلت

لأنخف أبداً من أن تُظهر لشخص ما أنك تهتم به، فقد مررت بالكثير من المواقف التي رغبت فيها أن أخبر شخصاً ما بأنني أحبه، ولكنني كنت أخشى ألا يبدو الأمر جيداً. عندما تغلبت على هذا الأمر وأدركت كم يكون الآخرون مهتمين لتعبيري عن حبي لهم، عاد الأمر بالسعادة عليّ، فقد تطلب الأمر أن أكون منفتحة حتى ينفتحوا هم أيضاً.

الهدف: كن منفتحاً مع شخص موجود في حياتك وشجعه على أن يفعل المثل.

٢٨ سبتمبر

احترم كلامتك.

- ميجيل أنجل روينز

من المهم جداً أن تقول ما تعنيه، فلأحياناً نشعر بالخوف من قول أمر قد يجرح أو يحطط شخصاً ما، ولكن ينبع الألم والإحباط الحقيقيان من قول أمور لا تعنيها أو نقطع عهداً لا نوفي به. قطعت على نفسي وعوداً على مدار سنوات لم أتمكن من الإيفاء بها وقلت أشياء ندمت عليها فيما بعد. لقد رغبت في أن أصدق بأنني قادرة على ذلك، ولكني كنت أعلم في داخلي أن هذا ليس حقيقياً، لذا احرص على أن تقول الكلمات التي يمكنك تنفيذها، وحتى إن كنت تشعر بأنك لست واعداً بالدرجة الكافية، فعلى الأقل ستعلم أنك كنت أميناً فيما قلت.

الهدف: تحمل مسؤولية أفعالك، وكل ما ت قوله اليوم يجب أن ينبع عن الصدق والأمانة.

لا تؤجل السعادة.

مررت بوقت كنت أشعر فيه بالكثير من الإحباط والاكتئاب، وكل ما كنت أريده هو أن أشعر بالسعادة التي عادةً ما كنت أبحث عنها خارج نفسي. عندما سمعت مقولة: "غير تفكيرك، تغير حياتك"، لم أكن واثقة من صحتها في البداية لأنني كنت ألقى باللوم على قوى خارجية وأشخاص آخرين بأنهم من سببوا لي التهارة. جربت بعده ذلك أن أغير من أسلوب تفكيري، ووجدت أنني أصبحت على الفور شخصاً أكثر سعادة. إن قوة العقل هائلة؛ فعندما أخذت بزمام العيادة فيما يتعلق بإسعاد حياتي، تغيرت حياتي بشكل جذري.

الهدف: ربما تأتي السعادة غداً، ولكن لا تعتمد على هذا، بل اسلك طريق السعادة اليوم، بل الآن.

٣٠ سبتمبر

كن جريئاً وقوياً، وسيكون العالم بأكمله في عونك.

- جوته

عندما تدرك ما تريده من الحياة، فكل ما يهم حينها أن تسعي لتحقيقه بكل ما تملك من فكر وشجاعة. لا يجب عليك أن تعلم كل خطوة تخطوها في سبيل تحقيق أحلامك.

الهدف: اخط خطوة جريئة نحو المجهول، وتأكد من أنك ستحصل على المساعدة عندما تحتاج إليها.

الكتوبر

لا يمكننا أن نتحكم في كل ما يدور في حياتنا...
ولكن ما يمكننا فعله هو التطلع للمستقبل
وتحديد إلى أين نذهب فيما بعد.

سنمر خلال حياتك بجميع أنواع المشاعر والخبرات التي قد تخيلها، وغيرها مما لا يمكنك حتى أن تخيله. أحياول أن أتقبل كل ما تلقيه الحياة أمامي بأمان، حيث إن الحياة تدور حول عدم الإلمام بجميع جوانب المواقف ومحاولة الخروج بأكبر استفادة منها.

الهدف: فكر في أمر رائع في متناول يديك.

٢ لاكتوبر

لا تقلق، كن سعيداً.

- أغنية "DON'T WORRY BE HAPPY" ، بوببي ماكفيرين

إنه مفهوم بسيط، ولكن من الصعب التوقف عن القلق. وإن كان القلق لا يورثنا سوى التعاسة، فإن هذا الأمر قد ينجح، لذا جربه وانظر إذا ما كان مزاجك سيتغير.

الهدف: استمع إلى أغنية سعيدة ومرحة لتمديد مزاجك إلى حاليه الأولى.

٣ (الكتوبر)

عندما تكره شخصاً ما، فإنك الشخص الوحيد
الذي يعاني، لأن بعض من تكرههم لا يعلمون
ذلك وبعضهم الآخر لا يهتم.

- ميدجار إيفرز

عندما كنت أواجه مواقف انفصالي عن شخص أحبه، كنت أقضي الكثير من
الوقت شاعرة بالغضب والكراهية، ولكنني لم أدرك حينها أنني كنت أضر
 بحياتي بشكل كبير. لطالما تسائلت عن سبب قدرة من انفصلت عنهم على
تخطي الأمر بشكل أسرع مما أفعل، وقد أدركت الآن أن هذا بسبب أنني كنت
أقضي الكثير من الوقت في كرههم بدلاً من محاولة تخطي الأمر. وبالمثل،
عندما كنت في الثانية عشرة من عمري، وتعرضت للتنمر، قضيت الكثير من
الوقت غاضبة ممن تنموا على بدلاً من أن أقضي الوقت في محاولة تقبل نفسي
وتحسينها.

الهدف: أيا كانت المصاعب التي تواجهها في حياتك، احرص على لا تسمم
نفسك بالغضب عندما تكون قادرًا على أن تمنع نفسك من الحب.

؟ التوبر

إن أكثر ما قد تملكه قيمة هو قلبك المفتوح.

- كارلوس سانتانا

لا يمكنك أن تعلم من أين قد تحدث لك الأمور الرائعة، فربما تفكر في أمر ولكن قد يخبرك لك القدر أمراً أفضل بكثير. إذا ما كنت تنظر في اتجاه واحد فقط، فربما تقده، لذا من المهم أن تركز على أحلامك ورؤاك، ولكن في الوقت ذاته، كن مفتوحاً على جميع الاحتمالات.

الهدف: افعل اليوم شيئاً لا تفعله عادة، وانظر بماذا يجعلك تشعر، فقد تستمتع بهذا الجانب الجديد من الحياة.

٥ (التوبير)

لا يمكننا أن نبدأ من جديد ولكن يمكننا أن نبدأ
الآن لكي نحصل على نهاية جديدة.

- زيج زيجلر

اسمح لجميع الأمال والأحلام والرؤى التي مرت بك في حياتك بأن تملأ قلبك
ولأن تفدي وتثقف كل كلمة تتفوه بها، وأن تعطى معنى جديداً لكل خطوة تخطوها.

الهدف: كن شجاعاً وطمئناً ومقداماً ورأيناً في كل من حياتك الشخصية
والمهنية.

٦ (كتوبر)

الأمور البسيطة هي أكثر الأمور روعة،
ولكن الحكيم فقط هو من يمكنه رؤية ذلك.

- بابلو كوييلهو

متن كانت آخر مرة نظرت فيها للعالم من حولك؟ هناك الكثير من اللحظات البسيطة لملاحظتها في هذه الحياة، لذا لا تفرق بالكامل في عالمك الخاص لدرجة أن تتوقف عن ملاحظة أي شيء آخر.

الهدف: خزن في ذاكرتك أكبر قدر ممكن من اللحظات والتفاصيل البسيطة.

٧ التوبر

يسبب المتكبرون لأنفسهم الحزن والندم.

- إميلي برونتي

أعتقد أتنا مررنا جميعاً بلحظات شعرنا فيها بالكثير من بالكبُر لدرجة أن نمتنع عن طلب المساعدة أو قول أنا لا نعلم. إن الكِبُر من شأنه أن يؤخراً وأن يؤخر قدرتنا على التعلم، لذا لا تأنف من طلب المساعدة أو قول إنك لا تعلم أمراً ما أو تفهمه.

اللَّهَرُ: اطرح الكثير من الأسئلة عن الأمور التي لا تفهمها، فإنك لست بضعف، ولكنك توسيع من قدرة عقلك من خلال التعلم.

٨ (الكتوبر)

الوعود مثل القمر الكامل، إن لم يتم الوفاء
بها على الفور، فإنها تختفي شيئاً فشيئاً.

- مثل الماني

من السهل بالنسبة لنا أن نقول إننا سنقوم بأمر ما، ولكن إن لم يتبع هذا بالفعل، فكل ما قلناه عبارة عن وعود فارغة. إذا لم تتمكن من الوفاء بالوعود التي تقطعها على نفسك، خاصة إلى نفسك، فإليك لن تجرح الآخرين فحسب، بل ستدمي مصداقيتك أيضاً.

الهدف: إذا كنت قد جرحت شخصاً ما مؤخراً من خلال عدم الوفاء بوعده قطعته على نفسك، فأصلاح الأمر معه واعتذر له.

٩ | التوبير

هناك طريقة واحدة فقط لتفادي الانتقاد:
لا تقل شيئاً ولا تكن شيئاً ولا تفعل شيئاً.

- أرسطو

لابنك أن ترضي الجميع وليس من المفترض أن تفعل ذلك، لقد اعتدت أن أتلقي الكثير من الانتقاد أو حتى التعليقات الساخرة عبر الإنترنـت، ولكنـي لن أسمح لهذا بأن يحيطـني، بل سأحافظ على نفسي الحقيقـية من أجل الأشخاص الذين يهمونـي في حـياتي والذين سأكتـفي بهـم.

الـهدف: لا تحـاول إرضـاء الجميع، بل ركـز فقط على إرضـاء نفسـك، وإذا ما كان هناك من ينتـقدك بشـدة، فلا تجعلـه يـشعر بأهمـيـته من خـلال الرـد عليه.

١. التوب

الآن عبارة عن خيال اجتماعي؛ حيث يتحمل شخص واحد في كل مرة اللوم بأكمله.

- روبرت أنتون ويلسون

إن الغرور لا يعبر عن شخصياتنا ولا يمكننا تحميل ذواتنا اللوم على كل شيء، بل علينا أن نتحمل مسؤولية قراراتنا التي نتخذها في الحياة، حتى وإن كان هذا يعني أن نتحمّل مشاعرنا جانبًا وأن نفعل الصواب، حتى وإن كان هذا من شأنه أن يمس كبراءتنا.

الهدف: تخل عن غرورك وتحمل مسؤولية أفعالك.

١١ التوبير

رد بذكاء حتى على المعاملة غير الذكية.

- لاوتسو -

ستقابل في حياتك أشخاصاً قد يقولون أي شيء من أجل أن ينزلوك إلى مستواهم المتدني، ولكننا جميعاً نملك الخيار فيما يتعلق بالرد على هذا النوع من المعاملة، فمن الصعب إلا ترد عندما ترحب بشدة في أن يجعل من أساء إليك يشعر بنفس القدر من السوء الذي جعلك تشعر به، ولكنني أقول لك إن هذا ليس الحل. تحل بالصبر وخذ وقتك الكافي لترد بأدب، ليس من أجل الشخص الآخر بل من أجل نفسك.

اللهرف: في المرة القادمة التي يعاملك فيها شخص ما بشكل سيئ، لا ترد بالمثل، بل كن الشخص الأفضل من خلال ردك المهذب.

١٢ التوبير

الصعوبات والفووضى جزء لا يتجزأ من الحياة،
ولكن يجب عليك أن تتقبلها بسعادة وسكينة
لأنها تحمل بعض الهبات أيضاً.

كانت جميع الصعوبات التي واجهتها خلال رحلة حياتي تحمل هبات رائعة، فقد مكنتني من أن أصبح فنانة وإنسانة أفضل. بمجرد أن بدأت في تقبيل الصعوبات وقررت التعلم منها (بدلاً من أن أسمح لها بالسيطرة عليّ)، شعرت براحة أكبر. أصبحت أدرك الآن أن هذه الصعوبات والتحديات ساعدتني على التحسن كفنانة وامرأة.

اللهرف: عندما تفوق داشر الفوضى، تذكر أن هناك الكثير من التغيرات الإيجابية آتية لا محالة.

١٣ التوبير

ابعد عنك يحاولون التقليل من طموحاتك.
الناهون فقط هم من يفعلون ذلك، أما
الأشخاص العظام فيجعلونك تشعر بأنك قادر
على أن تصبح عظيماً أنت أيضاً.

- مارك توين

عرفت من هم أصدقائي الحقيقيون بالطريقة الصعبة، ولكن كانت الطريقة المفضلة بالنسبة لي لأعترف لهم هي ما إذا كانوا يرغبون في أن أكون أفضل أو أن أكون أسوأ. لطالما أردت أن أحبط نفسي بالأشخاص الذي يدعمني وبالتالي يجعلوننيأشعر بأنني أكثر قوة بفضل حبهم لي وإيمانهم بي، وبفضل حبي لهم وإيماني بهم. لا يمكنك أن تطلق على الصداقة صداقة إذا كانت من جانب واحد - يجب أن تحصل على نفس قدر الحب الذي تعطيه.

الهدف: من الأفضل أن تخبر الشخص الذي يضر بحياتك بما تشعر به نحوه، وإذا لم يكن على استعداد لأن يغير من أسلوب تعامله معك، فلا تضيع وقتك معه.

١٤ التوبير

الغزال المجرور - يقفز لأعلى -

- إميلي ديكنسون

تمنحنا جروحنا وندوينا القوة والشجاعة، فقد جعلت جروحي وندوبي لكل لحظة من حياتي معنى، وأصبحت أعرف نفسي في النهاية بشكل أفضل، فقد أصبحت أكثر قوة وغدا شففي بالحياة أكثر عمقاً. لقد أصبحت أقدر في النهاية جروحي وما أنعم الله به عليّ من خلالها.

الهدف: تقبل المواقف العصبية والتجارب المؤلمة التي واجهتها في الماضي - فقد ساعدتك على تشكيل شخصيتك، فقد أصبحت أقوى بفضل كل ما مررت به، وبغض النظر عن كل شيء، فها أنت ذا تقف اليوم على قدميك وتتحدث عن تلك المواقف والتجارب.

١٥ التدوير

لهم يخلق الله الكون في يوم واحد، فما الذي
 يجعلك تعتقد بأنك قادر على إنجاز كل شيء في دفعة واحدة؟

- مجهول -

بنض النظر عن كم الجهد الذي تبذله في العمل، فمن المهم أن تحصل على بعض الراحة، قف، وابسط عضلاتك، وتأمل لخمس دقائق وصف ذهنك، وعندما تعود لما تفعله، ستكون أكثر إنتاجية. عندما أقضي ست عشرة ساعة في العمل في الأستوديو، من السهل أن أنسى نفسي خلال العمل؛ لأنني أحب عملي، ولكن من المهم بالنسبة لي أن أقف وأن أستنشق بعض الهواء، فإن هذا يجعلنيأشعر بأنني في حال أفضل وأقوم بعملي بشكل أفضل.

اللهزف: أعد شحن قوتك من خلال قضاء بعض الوقت لنفسك كل يوم.

١٦ (التوبير)

للكلمات القدرة على التدمير والشفاء،
وعندما تكون الكلمات صادقة وطيبة تكون قادرة
على تغيير العالم.

- حكمة هندية -

تمتلك كلماتنا قوة كبيرة - أكثر مما ندرك، حيث إنها قادرة على إحداث قدر كبير من الخير أو وقوع الكثير من الدمار، ويمكنها أن تنشر السلام أو العنف بين الناس. عندما نشعر بالكثير من المعاناة، من السهل علينا أن تنفجر في الآخرين، ولكن نصبح حينها مصدر المشكلة التي تعاني منها، لذا لا تصب ألمك على الآخرين وإنما ستكون أنت سبب المشكلات.

المرجع: إذا كنت تعاني، فابحث عن المخارج الصحية لتنفس فيها عن معاناتك. ابحث عن صديق لتتحدث معه وعبر عما يعتمل في داخلك بوضوح، أو اكتب في مذكراتك أو اطلب مساعدة المتخصصين.

١٧ (كتوبر)

تسامحنا هو أهم إسهاماتنا في شفاء العالم.

ـ ماريان ويليامسون

إذا ما ظل جميع من في العالم متمسكين بإحباطاتهم ومتعلقين بآلامهم، فلن يوجد أي أمل في المستقبل، لأن الجميع سيشعرون بالغضب والمرارة والالتصاق بهماسيهم. إن التسامح أمر يحمل قوى روحية يصعب التعبير عنها، حيث إنه فعل رائع معدٍ يدل على التواضع، ويعني أنك قادر على التخلي عن غرورك وأن تقرر أن شعورك بالسعادة والسلام الداخلي أفضل من كونك "على حق".
الهدف: استثمر طاقتك في الأمور التي تسعذك، ولا تقلق بشأن كونك محقاً.

١٨ (كتوبر)

لا تستسلم.

سمعنا جميعاً هذه العبارة مرات لا تُحصى خلال حياتنا، ولم أكن أعلم أن الكثير من العبارات المكررة محققة إلا عندما عشت هذا الشعار. أحياناً عندما تفترض الصغوبات أحلامك وإيمانك فإن هذا لا يعني أن الأمل بأكمله قد ضاع، بل يعني أنك خاضع للاختبار. عندما تتقلب على التحديات وتُظهر لله بصدق أنك ترغب في تحقيق أحلامك رغم كل ما تواجهه، سيستجيب الله لصلواتك وستتمكن من تحقيق أحلامك.

الهدف: فكر في أمر ترغب بشدة في تحقيقه وواصل المسعى لتحقيقه.

١٩ (التبير)

يقول الناس عادة إن التحفيز لا يدوم للأبد،
حسناً، ولا يستمر الاستحمام كذلك للأبد -
لهذا السبب ننصح به يومياً.

- زيج زيجلر

تذكر أنه: أيّا كانت الأهداف التي تسعى لتحقيقها الآن، عليك أن تواصل العمل
عليها يومياً، فلا يكفي أبداً أن تدون أهدافك ورؤاك للمستقبل، بل عليك أن
تبذل أقصى ما يسعك للحصول على كل ما تمناه من الحياة.

الهدف: حدد هدفك لهذا الشهر بأن تقضي كل يوم من أيامه في فعل أمر
واحد يقربك أكثر من تحقيق هدفك.

٢٠ (التوبير

إذا ما انتظرنا اللحظة التي يكون فيها كل شيء، - دون استثناء - جاهزاً،
فلن تبدأ أبداً.

- إيفان تورجيانييف

لا تنتظر أن يأتي الوقت المناسب، فلا توجد في العالم لحظة مناسبة تماماً.
إذا ما انتظرت اللحظة المناسبة لأبدأ مسيرتي المهنية، لم أكن سأصل لما
وصلت إليه اليوم، لذا أعمل بجد وأحلم أحلاماً كبيرة، وكل ما عليك هو أن
تحرك من أجل تحقيقها بنفسك.

السهرف: توقف عن تأجيل تحقيق أهدافك.

٢١ (كتوبر)

لن تضيع وقتك أبداً إذا ما استخدمنت
خبراتك بحكمة.

- روادين

انقضى جزء كبير من رحلة حياتي في محاولة تبيان من أكون، فقد اعتدت على التفكير بأنني إن لم أكن أعلم كل شيء، فلن أفعل شيئاً على الإطلاق. أما الآن، فقد أدركت أن هذا الأمر وتلك الرحلة هما ما شكلـا شخصيـتي وجعلـانـي شخصـا كاملاً. يتطلب الأمر الإقدام على المخاطر وتجربة أمور جديدة ومواصلة النمو والتعلم. إنتي أعلم أن هناك من أرشدني إلى هذا، وهذا يكفي، فإنـا أرـغـبـ في مواصلة النمو والتعلم والاستكشاف والإقدام على المجهول لأنـهـاـ يـحـويـ السـحرـ بـأـكـمـلـهـ.

الهدف: كن ممتنًا لرحلة حياتك لأنـهاـ تـخـصـكـ وـحدـكـ.

عندما نحب، نتوق دائمًا لأن نحسن
من أنفسنا، وعندما نتوق لأن نحسن من
أنفسنا، يتحسن كل ما حولنا أيضًا.

- باولو كويلهرو

الحب هو الشفاء المطلق والعلاج الأفضل، فهو يجعل جميع الأمور ممكنة
ويقوينا ويسمح لنا بأن تكون أكثر افتتاحاً وشفقاً مما قد نتخيل. لا يوجد شيء
ما يسمى الحب الزائد على الحد، حيث إن الناس سيشعرون بالامتنان لأنك
 قادر على أن تقدم لهم الحب من أعماق قلبك.

الهدف: استخدم حبك وحب الآخرين لتلتمس شفاء نفسك.

٢٣ (الكتوبر)

لذا، بدءاً من اليوم، سأحاول الفرار من القفص.

- أغنية "NOT AFRAID" ، إمينيم

أبا كان ما تواجهه في الحياة، هناك دائمًا فرصة للتحرر، للتحرر من صراعاتك.
يمر الكثيرون منا بتجارب مؤلمة قبل أن يتمكن من التغلب عليها. بعض النظر
عما وصلت إليه في هذه اللحظة، لا تنس أنك تتحسن وأنك تملك الخيار دائمًا
لتطلب المساعدة ومواجهة ما يخيفك.

الهدف: انظر بداخلك، وحفظ قواك، وتجاهل ما يعوقك.

٢٤ (النور)

بعد عشرين عاماً من الآن، ستتشرّب بخيبة
أمل بشأن الأمور التي تقوم بها أكثر من الأمور
التي قمت بها، لذا ابدأ بالحركة، وأبحر بعيداً عن ميناء
راحتك، وافتح أشرعتك لتواجه الريح، واستكشف
واحلم واكتشف.

- مارك توين

بصفتك فناناً، عليك أن تكون مقداماً فيما يتعلق بسعيك لتحقيق أحلامك،
فيجب عليك أن تكون على استعداد للخروج من منطقة راحتك وأن تنمو، ليس
فقط كإنسان، ولكن لكي تكسر قيودك أيضاً. إنني أشجع أي شخص يحاول
تحقيق أحلامه على أن يكون مقداماً، وأن يطرق المسارات العاملية التي لا
يرتاح إليها أو لا يفهمها.

الهدف: افعل أمراً خارج منطقة راحتك اليوم، فاحياناً تعمل الأمور التي
تخيفنا على تطويرنا.

لا تتوقع ولا تفترض ولا تسأل ولا تطلب،
بل دع الأمور كما هي، لأنه إذا كان من
المفترض أن تحدث، فستحدث.

عندما ندرك أن كل ما يمكننا التحكم فيه في هذه الحياة هو أفعالنا، يبدو الأمر مفيدةً أو حتى مقلقاً؛ لأننا نرحب، في مرحلة ما من حياتنا، في أن نسيطر على حياتنا بشكل كامل. ولكن عندما تفكرت أكثر في هذا الأمر توصلت لفهم أعمق جعلنيأشعر بحرية أكبر. قد تحدث بعض الأمور بالضبط كما خططت لها، في حين لا يحدث المثل مع بعضها الآخر، ولكنها في النهاية ستحدث بالضبط كما قدر لها.

الهدف: فكر في أمر واحد من حياتك لا تملك سيطرة عليه في الوقت الحالي.
واكتشف السلام الذي يحتويه.

٢٦ (أكتوبر)

عندما يتزايد غضبك، يقل تعلقك، لذا عليك أن تنتبه لاستقامتك وحاول أن تستعرضها من جميع وجهات النظر.

إن الغضب شعور قوي للغاية، وعندما يتملكنا، يحجب قدرتنا على الحكم السليم والمنطق. علينا أن نتقبل مشاعرنا ولكن علينا أيضاً أن نعلم أنه إن لم نتحكم في غضبنا فمن شأنه أن يدمر منطقنا السليم.

الهدف: لا تدع الغضب يتملكك، لذا فكر بعقلانية وانتبه لتأثير مشاعرك على الآخرين.

٣٧ (كتوبر)

لا يمكننا تغيير العالم إلا إذا تغيرنا من أنفسنا.

- بيجي سمولز

من المهم بالنسبة لنا، كبشر غير كاملين، أن نظل منفتحين دائمًا، وأن نواصل النمو وتوسيعة مداركنا. عندما نغير من أنفسنا ونطور من حياتنا فإننا نجعل العالم من حولنا مكاناً أفضل.

الهدف: ساهم في قضية إنسانية - قم بدورك في العالم.

لا يمكنك أن تعيش حياتك من أجل الآخرين،
بل يجب عليك أن تفعل ما يناسبك، حتى وإن
تسبب هذا في إرهاق بعض ممن تحبهم.

- نيكولاس سباركس

احتفل باستقلالك اليوم وحقيقة أنك قادر على اتخاذ قراراتك بنفسك. من المستحيل أن ترضي جميع من يحيطون بك، ولكن من الممكن دائمًا أن تتخذ القرارات التي ترضيك، وهذا في النهاية هو كل ما يجب أن تقلق بشأنه.

الهدف: لا تتخذ القرارات بناءً على تأثير الآخرين عليك أو نصائحهم لك.

ما زلت أؤمن، بغض النظر عن كل شيء،
بأن قلوب الناس ما زالت طاهرة.

- آن فرانك

إذا ما كانت "آن فرانك"، التي مرت بصدمة لا يمكن لأحد أن يتخيّلها، لا تزال تعافّظ على توجّهها الإيجابي وتوّمن بالخير في قلوب الآخرين، فسيمكّنني هذا أيضًا.

الهدف: عندما تشعر بالأسى على نفسك أو إذا كنت بحاجة إلى منظور جديد - ففكّر في مدى جمال حياتك، فلقد أنتم الله عليك بالكثير.

واجهه نور الشمس دائمًا، ولن ترى الظلام أبداً.

- هيلين كيلر

إن حقيقة أن هذا الاقتباس من أقوال شخص ضرير أمر رائع، فقد كانت "هيلين كيلر" قادرة على رؤية النور في داخلها وفي داخل كل منها فقط من خلال تغيير منظورها للأمور. إن هذا التوجّه مثير للإعجاب، كما أنه أمر يمكننا جميعاً أن نتعلم منه.

الهدف: اختار أن تحيط نفسك بالإيجابيات، وعندئذ ستكون قادراً على التغلب على أية تحديات.

من بين الأمور المخيفة في الحياة أن
تدرك أن الشخص الوحيد الذي يمكنه إنقاذه هو ... نفسك.

وصلت إلى مرحلة، بعد انتهاء علاجي، أدركت فيها أن عدد من أعتمد عليهم لا
يهم، فلن يوجد من يمكنه إنقاذه إلا إذا أنقذت أنا نفسي. إن التغير ينبع من
داخلنا وليس من الآخرين، ولا يمكنك أن تجبر أي شخص على التغير.

السؤال: انظر داخل نفسك، وأجب بصدق عن السؤال التالي: هل أحتاج إلى
إرشاد؟

ا نوفهير

عليك أن تدعهم نفسك لأنه لن يوجد
من يفعل ذلك بالنيابة عنك.

كانت هناك أوقات في حياتي أدركت فيها أنه تتم معاملتي بطريقة خاطئة ولكنني كنت خائفة أو خجولة لدرجة أنني لم أتمكن من دعم نفسي. قد يكون هذا الأمر صعباً ومخيفاً للبعض، لأنني أعتقد أننا نخاف أكثر من الأشخاص المحبوبين. ولكن إن لم تناصر وتدعهم ما تؤمن به، فإن هناك من سيستغلك. سواء كان هذا عن قصد أو بدون قصد، سيكون أمراً مريعاً. أعتقد أنه عندما تبدأ في دعم ذاتك، ستحترم الآخرون أكثر.

الهدف: ادعم نفسك بقوة وثقة، وأملك قوتك.

٢ نوفمبر

أحبب نفسك اليوم يا عزيزي، لأنك خلقت
على هذه الشاكلة.

- أغنية "BORN THIS WAY" ، ليدи جاجا

عندما تتعرض للقتمر أو الإساءة، قد يؤثر هذا على حياتك تأثيراً سلبياً دائمًا.
عندما كنت صغيرة، كنت أفقد هويتي لأنني كنت أغير من صفاتي التي لم
تعجب المتنمرين، وفي أحد الأيام، وجدت أنني لم أعد كما كنت. كنت بحاجة
لأن أحب من ماضي ومستقبلني على الدوام، وبمجرد أن اكتشفت ذلك، كنت
قادرة على تقبيل نفسي بشكل أفضل.

الهدف: لا تضج بنفسك محاولاً أن تروق للآخرين.

٣ نوفمبر

كن عطوفاً مع من لا يتعاطفون مع أحد،
لأنهم بحاجة ماسة للعطف.

- أشلي بريليانت

عندما تلاحظ الناس من حولك، ستجد بعضهم سعداء في حين يبدو بعضهم الآخر كما لو كانوا غاضبين من العالم بأكمله. لا تأخذ الأمر على محمل شخصي؛ لأن هؤلاء الأشخاص يعانون من داخلهم. فكر في الشخص الذي يبدو باهساً ويقف بجانبك في الضيف، أو ضابط الأمن في المطار الذي يصرخ في الجميع، ستجد أنهم يصرخون بسبب أمر ما سلبى يشعرون به في داخلهم، لذا فإنهم بحاجة ماسة إلى التعاطف، ومن المرجح جداً أن يؤثر عليهم تواصلك معهم بشكل كبير قد لا يعرفون كيفية التعبير عنه. إذا ما تأثرت بحالتهم فمن المرجح جداً أن يتأثروا بك.

الهدف: استجب للفضب اليوم بطريقة إيجابية.

٤٦ نوفمبر

من الجيد أن تنكسر قلوبنا، فبان هذا دلالة على
أننا حاولنا تحقيق أمر ما.

- إليزابيث جيلبرت

لطالما مررنا بأوقات حاولنا فيها تحقيق أمر ما وانتهى بنا الحال خائبي الأمل،
ويعني هذا أنك على استعداد لأن تقدم على المخاطر، وحتى إن كان الألم
سيؤديك كثيراً، أتمنى أن تتذكر أنه دلالة جيدة! لأنه يدل على أنك مهم، كما
أنه دلالة على كل الحب الذي يكمن بداخلك.

الهدف: أحب بشجاعة واقدام من كل قلبك.

٥ نوفمبر

لا يستحق أحد دموعك، ولكن من يستحقها بحق
لن يجعلك تبكي.

- جابرييل جارسيا ماركيز

ستقابل الكثير من الأشخاص الذين سيجعلونك تبكي أو على أقل تقدير ترحب في البكاء، هؤلاء الأشخاص لا يستحقون دموعك، أما من يبقون بجانبك لتشعر بالراحة عندما تبكي، ويساعدونك على مسح دموعك فهم من لن يجعلوك تشعر بهذا الشعور أبداً.

الهدف: ابذل أقصى ما بوسعك لتحيط نفسك بالأشخاص الذين سيخففون عنك ويساعدونك على الاستمرار عندما تمر ب موقف عصبية.

٦ نوفمبر

علينا أن نندم على أخطائنا وأن نتعلم منها، ولكن
يجب علينا ألا نحملها معنا نحو المستقبل.

- إل. إم. مونتجومري

نعلم بالفعل أنه لا أحد كامل، ولكن معرفة هذا لا تمنعنا من القيام بأمور من شأنها أن تجعلنا نشعر بالسوء فيما بعد. اكتشفت في بعض الأحيان أنه من الأفضل أن نعترف بأخطائنا ونتقبلها. سيكون الناس أكثر تسامحاً وتعاطفاً عندما تكون صادقاً بشأن أخطائك؛ لأنهم سيكونون قادرین على الثقة بك، والأمر الأفضل أنك قد تلهيهم للقيام بالمثل من خلال أن تُظهر لهم كيف يمكنك أن تكون صادقاً ورائعاً رغم أنك لست كاملاً.

الهدف: أخبر نفسك اليوم بأمر تشعر بالسوء حيال قيامك به أو قوله خلال الشهر الماضي.

٧ نوفمبر

قل بصدق: هل كنت صادقاً مع نفسك من قبل؟

ـ أغنية "DARK" ، ترمinal

عادة ما نكون بحاجة - خلال حياتنا - إلى تقييم ما وصلنا إليه وما نشعر به، أتذكر أنتي كنت مبهورة عندما سمعت كلمات هذه الأغنية، هل أمكنني الوصول إلى هويتي الحقيقية الآن أم أنتي مازلت أحاول أن أندمج مع ما يرغب المجتمع في أن أكون عليه؟ من المفید دائمًا أن تذكر نفسك بأن تظل مخلصًا لذاتك الحقيقية.

اللهرف: اكتشف ذاتك ولا تتنازل أبداً عن قيمك.

١٠ نوفمبر

إنني أحلم بالرسم، ثم أرسم أحلامي.

- فينست فان جوخ

أحلامك ما هي إلا هبات رائعة. كنت أحلم طوال حياتي بأن أكون فنانة استعراضية، فقد كنت أرغب في أن أغنى وأرقص وأمثل. سمحت لي هذه الأحلام بأن أسعى لتحقيق ما أرغبه في حياتي، والآن بعد أن حققت أحلامي،أشعر بالامتنان لما وصلت إليه اليوم.

الهدف: أعمل بجد من أجل تحقيق أحلامك وأهدافك، فأنت فقط من يمكنكه أن يحقق أحلامك.

٩ نوفمبر

نحتاج جميعنا إلى قدوة.

رغم ما وصلت إليه اليوم... ما زالت هناك نجاحات وإخفاقات، ولكنني أتعامل معها يوماً بيوم. آمل فقط أن أتمكن من أكون أفضل شخص يمكنني أن أكون عليه، ليس من أجل نفسي فحسب، بل من أجل الآخرين أيضاً. نحتاج جميعاً إلى تأثيرات تحفيزية على حياتنا، ومن المفيد أن نحيط أنفسنا بها.

الهدف: من يتطلع إليك؟ تأكد من أن تكون أنت نفسك تأثيراً جيداً وملهماً من خلال مساعدة الآخرين.

١٠ نوفمبر

لقبول أن حياتك في الوقت الحاضر، مع
رغباتك الحالية، هي الأمر الأفضل
الذي يمكننا القيام به.

- ديباك تشوبرا

كل ما يمكننا القيام به هو أن نتعامل مع الأمور يوماً بيوم ولحظة بلحظة. إن
الفرق حتى أذنيك فيما كنت تفعل أو ما ستفعل من شأنه أن يحيد بك عن
طريقك. إن الوقت الحاضر هو كل ما تملك، لذا لكي تحترم وجودك هنا على
سطح هذا الكوكب، فمن المهم أن تدرس نفسك بقوة في اللحظة التي تعيشها.

الهدف: امنع عقلك من التفكير في الماضي أو المستقبل، وعش في الحاضر.

١١ نوفمبر

عندما تختار الاستمتاع بالعمل، لن تعتمد السعادة على النتائج.

- إيفادا بيرج

إذا ما كانت سعادتك تعتمد على نتيجة بعينها، فلا تكن مهووساً بها؛ حيث إن النتائج تتغير وتحتار كثيراً حتى تصبح ما نأمله أو نتمناه في النهاية. خذ وقتك كاملاً ل تستمتع بالعمل وثق بأن البقية ستأتي عندما يحين وقتها.

السرف: تذكر وقتاً كان فيه المسعى نحو تحقيق هدف ما أفضل من تحقيق الهدف ذاته.

١٢ نوفمبر

أياً كانت ممارساتك أو شغفك، عليك أن تكون منضبطاً.

لا يكفي أن تحب القيام بأمر ما إذا ما كنت ترغب في أن تبرع فيه، بل يجب أن تمارسه يومياً. قبل أن أصعد خشبة المسرح لأقدم عروضي، أو أذهب في جولة فنية أو أسجل أغنياتي في الأستوديو، أمارس الكثير من الفناء وعزف الموسيقى. إذا ما ظهرت على خشبة المسرح بدون استعداد، فلن أتمكن من تلبية التوقعات الكبيرة التي أضعها لنفسي.

الهدف: خذ الوقت الكافي لتمارس ما تشغف به، وقم بكل ما يتطلبه الأمر لتقترب أكثر من أهدافك.

١٣ نوفمبر

عندما تصل إلى نهاية الجبل، قم بعمل عقدة وتعلق به.

- فرانكلين دي. روزفلت

عندما يبدو أنه لا يوجد أمر لتفعله - توقف، فسرعان ما سيظهر أمر آخر يقدم لك خياراً جديداً وستعلم حينها ما عليك أن تفعل، ولا تستسلم أو تتخل عن أحلامك أبداً.

الهدف: آمن بالغد حتى وإن كنت لا تعلم كيف سيبدو.

١٤ نوفمبر

دع ضميرك يرشدك.

- بينوكيو

ضميرك هو الشعور أو الصوت الداخلي الذي يعمل كمرشد لسلوكياتك. تعلمنا الكثير من الدروس طيلة سنوات على يد آبائنا ومعلمينا وأصدقائنا وزملائنا، ولكن في النهاية، كل ما يتبقى لنا هو تلك الدروس وحدتنا لنخبر أنفسنا بالأمور الصافية التي يجب علينا القيام بها.

الهدف: صف ذهنك وضميرك من خلال تصحيح أخطائك - بغض النظر عن حجمها.

١٥ ثوفهير

ستكون الحياة أكثر متعة إذا مارست الألعاب.

- رولد دال

أكثر شيء أؤمن به هو أننا وجدنا على هذه الأرض من أجل أن نستمتع بحياتنا، إن الحياة ثمينة، لذا لا تهتم كثيراً بالأمور التافهة، بل استمتع بوقتك وامرح، أيها كان ما يعنيه هذا بالنسبة لك.

الهدف: تتمتع بوقت فراغك مع الأهل والأصدقاء. استمتع وأضحك وخزن الذكريات السعيدة.

١٧ نوفمبر

"لا" جملة كاملة.

- مجهول

لابأس من أن تقول "لا"، فلا يعلم أي شخص في العالم حدودك سوالف، إذا ما شعرت بأن هناك أمراً خطأ، فعليك أن تستمع لصوتك الداخلي، عندما تقول نعم أو لا فهذا يكفي، فليس واجباً عليك أن تفسر سبب قولك لهذا، ويجب على من تحيط نفسك بهم أن يستوعبوا هذا.

الهدف: لا تخش أن تقول لا، فأنت لست مجبراً على أن تجيب بأية إجابة لا ترغبها.

١٧ نوفمبر

ليس كل من يهيم على وجهه تائها.

ـ جيه. آر. تولكين

سيقودك كل طريق تسلكه إلى وجهة من المفترض أن تصل إليها، سواء كانت طريقة مسدوداً أو ضوئاً في نهاية الطريق. عليك أن تعلم أنك لن تضل الطريق أبداً، فمن المفترض أن تتعلم أمراً ما من الرحلة التي تقوم بها.
الهدف: تذكر أنه إن لم يكن أمامك طريق واضح في الوقت الحالي، فلا تقلق، فهذا لا يعني بالضرورة أنك حدت عن طريقك، بل يعني أنك تواصل رحلتك من طريق آخر.

ستصادقين الكثير من الفتيات - أو سينتظاهرن بأنهن صديقاتك على أية حال، ولكن تذكري، بعضهن يأتيين وبعضهن يرحلن، ولكن من يبقين معك - مهما حدث - هن صديقاتك الحقيقيات، فلا تتخلي عنهن أبداً.

- مارلين مونرو

يمكن أن تكون بعض الفتيات قاميات مع الآخريات بدرجة كبيرة. لقد مررت بالكثير من تجارب التنمّر والإساءة من قبل فتيات عاملنني بقسوة شديدة. أصبحت أدرك جيداً ما أبحث عنه في صديقاتي، كما أصبحت أعلم متى أبتعد عنهن. عندماأشعر بالإحباط أو أمر بوقت عصيب أو أحتج إلى شخص يخفف عنّي، تظهر حينها صديقاتي الحقيقيات.

الهدف: ضعي قائمة بأخلص صديقاتك واتصلبي بهن لتخبريهن كم تعني صداقتهن ودعمهن وحبهن لك.

كن ممتنًا لما تملكه، وستحصل على
المزيد، ولكن إذا ما ركزت على ما لا تملكه،
فإنك لن تكتفي أبداً.

- أوبرا وينفري

عندما نختار أن نركز على ما نملكه فقط، نصبح أكثر سعادة على الفور، حيث إن الامتنان هو أكثر المشاعر التي تصاحب السعادة. حتى أثري الناس في العالم، قد يفكرون في أمور لا يملكونها، ولا يتعلق الأمر بتقديس المزيد من الأشياء، بل التركيز على السعادة والجمال في حياتك من خلال التركيز على الأمور العظيمة فيها.

الهدف: لا تربط سعادتك بمتلكاتك المادية، بل اربطها بالحب الذي تشعر به في حياتك.

٢٠ نوفمبر

العدو الأعظم للوضوح، هو الرياء.

- جورج أورويل

من أكثر الأمور التي تؤرقني أن أرى الناس ينافقون بعضهم البعض. يمكن للناس دائمًا أن يعلموا متى لا تكون صريحة معهم أو مع نفسك، لذا فإن كل ما تفعله هو أنك تخدع نفسك.

الهدف: تحدث دائمًا بصدق وود.

٢١ نوفمبر

الإدراك الروحي هو عندما أرى بوضوح أن
ما أعتقده أو أختبره أو أفكر فيه أوأشعر به
لا يعبر عنني، وأنني لا أستطيع أن أحشر على
نفسني ضمن جميع تلك الأمور التي تحدث.

- إيكهارت تول

إن الأمور التي لا يمكننا التعبير عنها أو التحكم فيها هي الأصدق والتي تحمل
أكبر المعانى. هناك أمر آخر أكثر تواضعاً وجمالاً وهو عندما تعجز الكلمات
عن وصف مدى عمق أمر ما، ولا يجب علينا دائمًا أن نتخير الكلمات المعبرة.
اللهرف: الثقة هي قدرتك على الشعور بأمر ما. ولكن ممتنًا لأنك تمتلك الفهم
الكافى لأن تشعر بالأمور التي لا يمكنك التعبير عنها بالكلمات.

٢٢ نوفمبر

إذا ما اخترت أن أسعد شخصاً ما، فسأكون
في النهاية أكثر سعادة.

- ماريان ويليامسون

إذا ما كنت تشعر بالأسى على نفسك أو كنت تلوم نفسك بشدة، فمن الأفضل دائمًا أن تقدم شيئاً ما رائعاً للآخرين حتى تحول تفكيرك عن نفسك. عندما كنت طفلاً، لم يكن هناك أمر أعظم من فتح هدايا عيد الميلاد، ولكن عندما بلغت وجدت أن رسم الابتسامة على وجوه الآخرين هي أعظم هدية على الإطلاق.

الهدف: انشر السعادة من خلال زيادة عطائك للآخرين.

ألا يمكنك أن ترى كيف أن الألام
والمشكلات ضرورية لترويض العبرية وإحيائها؟

- جون كيتس -

لقد خلقنا في هذه الحياة لنجرب جميع المشاعر؛ حيث إن هذا يمنحك القوة والرغبة ويشكل شخصيتنا، كما يشكل هويتنا اليوم وماذا سنكون في المستقبل.

الهدف: فكر في الأشخاص الذين يعجبونك في حياتك أو تحدث معهم،
وأسأله عن التجارب التي شكلت حياتهم.

قدر رؤاك وأحلامك كما لو كانت أبناء
روحك، أو مخططات أعظم إنجازاتك.

- نابليون هيل

منذ كنت صغيرة، كنت أعلم أنني أرغب في أن أكون فتاة استعراضية، وما
ادركته الآن ولم أكن أستوعبه تماماً كطفلة هو أن تلك الرؤى والأحلام التي
راودتني منذ الصفر هي ما مهد الطريق، ليس فقط لنجاحي، بل الأهم،
لسعادتي. أشعر بالامتنان لأنني استمعت إلى هذه المشاعر والأحلام والرؤى
منذ تلك السن الصغيرة.

الهدف: بغض النظر عن عمرك، لم يفت الوقت أبداً على أن تحيا الحياة التي
طالما حلمت بها.

٢٥ نوفمبر

أنا لست محصناً ضد الخوف، بل إنني أشعر كثيراً
به، ولكنني تعلمت أيضاً كيف أحول
المشاكل لتشحذه من عزيمتي.

- بير جريلس

كل ما سببه الخوف لي هو أنه عاقني عن التقدم. هناك الكثير من الأمور التي
أرغب في تحقيقها في حياتي، لي وللعالم. إن الخوف لا فائدة منه، بل إنه يعوق
تحقيق أي شيء.

الهدف: تغلب على خوفك اليوم وواجه أحد مخاوفك المرضية.

لا أعتقد أن بإمكان أي شخص أن يسدِّيك
النصح إذا ما كنت منكسر القلب.

- بريقني سبيرز

بغض النظر عما يخبرك به الناس عندما يكون قلبك منكسرًا، فلا يوجد ما يجعلك تشعر بالتحسن أفضل من الزمن. لا يمكننا أن نتقلب على أحزاننا بدون الحب الذي تمدنا به أسرنا وأصدقاؤنا، ولكن في بعض الأحيان، نمر ببعض المواقف التي لا يمكن لأي شخص أن يجعلنا نشعر بشعور أفضل حيالها. هناك اختلاف بين أن تشعر بأن هناك من يدعمك وأن هناك من يحاول تصحيح مسارك، لهذا عندما يكون قلبك أو قلب أي شخص آخر منكسرًا، تذكر أن الأمر الأهم لتفعله هو أن تترك الزمن ليمعالجه.

الهدف: كن بجانب أحد أصدقائك أو أفراد عائلتك للتخفيف عنه وقت الحاجة.

٢٧ نوفمبر

التعاطف هو اللغة التي يمكن للأصم
سماعها وللκيف رؤيتها.

- مارك توين

التعاطف يزيل جميع حدود اللغة أو المرض أو العجز، فمن الهبات العظيمة
التي أنعم الله بها على البشر أننا جميعاً يجب أن نعطي ونأخذ، لذا لا تضيع
هذه النعمة.

الهدف: كن عطوفاً مع شخص غريب عنك اليوم.

٢١ نوفمبر

الحياة أقصر مما تسمح لنا بعدم الشعور بالامتنان
لكل لحظة نحياها، فال يوم أمتلك الكثير من الأمور
التي أشعر بالامتنان بفضلها.

من السهل علينا أحياناً أن نركز على ما لا نملكه في الحياة، ومن الضروري
أن نتذكر أن نشعر بالامتنان على كل ما نملكه، فعندما ترتكز على جميع الأمور
الرائعة التي تملكها، ستتجذب المزيد منها إلى حياتك وستتعلق بالكثير من
النعم التي أنعم الله عليك بها. أحياناً، عندما أستيقظ من نومي أو قبل أن أدخل
للنوم، أعد قائمة بكل شيء أشعر بالامتنان لوجوده في حياتي، وقبل أن أدرك،
أكون قد ملأت الكثير من الأوراق وأبتسم وأحلم بسعادة غامرة.

الهدف: تبرع ببعض من مالك لعمل خيري، أو تطوع بوقتك هذا الشهر
لمساعدة الآخرين تعسّف الحظ.

كل خلق للقيام بعمل معين، وقد غرس
الله الرغبة في القيام بهذا العمل في قلوب
الناس جميعا.

- جلال الدين الرومي

شعر جميعاً بالضياع من وقت لآخر، وأحياناً، من أجل أن يفهم وندرك ما نرحب في الوصول إليه، نحتاج لأن نشعر بالضياع. بغض النظر عما تشعر به، تذكر فقط أن كل واحد منا قد خلقه الله على وجه الأرض لهدف ما ومن أجل تحقيق شفف ما، ووظيفتنا الوحيدة هي أن ندرك هذا ونحاول تحقيقه، وإذا لم تكن قد أدركت هذه الأمور بعد، فلا تقلق، فإنك ستدركها في حينها وخلال ذلك كن منفتحاً وممتنًا لكل ما يمنحك الله إليك.

الله: خذ الوقت الكافي في التجول عندما تشعر بالضياع، فإنك آجاً أو عاجلاً ستتمكن من تقرير الاتجاه الذي تذهب إليه.

٣٠ نوفمبر

الحب - وليس الضغط - هو الذي يبرز المثالية.

لا تقلق بشأن أن تصبح إنساناً كاملاً، بل اقض وقتك وابذل طاقتك للتأكد من أنك تعيش حياتك ممعظيًّا الحب ومتلقياً إياه، لن يتذكرك أحد بنقائصك - بل سيتذكرة الجميع بطبعتك وروحك المرحة وتعاطفك.

الهدف: توقف عن محاولتك لتكون شخصاً كاملاً وابداً في منح من حولك المزيد من الحب.

١ | أليسبر

الماضي شبح، والمستقبل حلم، وكل ما نملكه هو حاضرنا.

- بيل كوسبي

لم أتوقف أبداً عن الانبهار ب مدى سرعة مرور الوقت خلال حياتنا، فكلما تقدم بي العمر، أجده أن الوقت يمر بوقت أسرع من ذي قبل. عندما كنت طفلاً، كان كل يوم يبدو كما لو كان سيديوم للأبد، مما جعلني أدرك أنه يجب علينا أن نستمتع بكل لحظة بغض النظر عن أهميتها، وكذلك بوجود كل شخص في حياتنا.

الهدف: لا تسمح لأيام حياتك بالمرور هباءً – افعل شيئاً جيداً لنفسك أو لشخص آخر.

لم تتبق لي سوى صفحة واحدة لاكتب عليها،
وسأملؤها بكلمات صفيرة من مقطع واحد: أحب
وأحبيت وصاحب.

I Capture the Castle - رواية

يجب عليك عندما تكونين فتاة في العاشرة من العمر أن تحتفظي بـ دفتر يوميات لتسجلي فيه ما يحدث في حياتك، فإن الاحتفاظ بـ سجل يومي عما يحدث في حياتك وعما تشعرين به حاله أمر شديد العمق، حيث إنه لا يساعدك على فهم ما يحدث من حولك بصورة أعمق فحسب، بل سيكون أيضا شيئاً شيئاً رائعاً لنتذكرين به ما حدث عندما تقدمين في السن. لطالما اعتقدنا بأننا سنذكر اللحظات الرائعة من حياتنا، ولكن إذا لم ندونها هربما لن نتمكن من ذلك. فكر في الكنوز الثمينة التي قد تفترض لقراءتها في السنوات القادمة.

الهدف: ابدأ في تحديد دفتر يوميات أو مكان خاص بك لخليع من خلاله حياتك ومشاعرك.

٣ (ليسبر

لن تعلم أبداً مدى قوتك حتى تكون قوتك هي
الخيار الوحيد أمامك.

- مجهول

الأوقات التي نخضع فيها للاختبار في حياتنا هي عندما نملك الخيار لنتمكّن من مواجهة المواقف، وعندما تتمكن من فعل هذا، ستتمكن من مواجهة التحديات وستسمح لنفسك بأن تتحول لتصبح أفضل شخصية يمكنك أن تكون عليها.

الهدف: لا تقلل من قدر نفسك عندما تواجه موقفاً عصيّاً، بل افخر بقوتك.

ك لايسمبر

يمكن أن أتغير تبعاً لما يحدث لي، ولكنني
أرفض أن أضعف من شخصيتي.

- هايا أنجلو -

كل تجربة نمر بها تعلمنا شيئاً جديداً، وتجعلنا متواضعين وتساعدنا على التطور، ولا توجد أية تجربة أو أي إنسان على وجه الأرض يجعلنا نشعر بأننا أقل منه. إن ما يحدث في الحياة من شأنه أن يغيرك - ولكن لا تجعل هذا ينال منك، إذا ما جعلك شخص ما تشعر بأنك أقل منه لأنك ما زلت تتعلم أو تتطور، فإن هذا يعبر عن عدم رضا هذا الشخص عن نفسه.

اللهرف: لا تدع أي شخص يملئ عليك ما تشعر به.

٥ ليسبر

العينان مراة الروح.

- ويليام شكسبير

من بين الأمور التي تؤرقني دائمًا أن أرى أشخاصاً يتحدثون معأشخاص آخرين بدون النظر في أعينهم. نملك جميعاً قوة كبيرة عندما نقول كلاماً نابعاً من قلوبنا، ولكن إذا لم نكن ننظر في أعين الآخرين عندما نتحدث، فلن نتمكن من التواصل معهم، حيث تُظهر العينان دائمًا ما يشعر به الآخرون - وليس كلامهم، تُظهر لغة الجسد أيضاً الكثير من الأمور، لذا من المهم أن تدرك كيفية تعبيرك عن نفسك.

الهدف: أيا كان من تتحدث إليه، تأكد من أن تنظر في عينيه وتتواصل معه جيداً، وسيحترمك لذلك أكثر وستحترم نفسك أكثر.

٦ لايسيهير

إذا كنت ستعبر الجحيم، فلا تتردد.

- وينستون تشرشل

لا شك في أننا جمِيعاً نمر بأيام عصيبة - فلا تشعر بأنك وحدك في هذا الأمر، فحتى لو كنا نملك كل الحكمة والفقولانية التي في العالم، لا يعني هذا أننا لن نمر بأيام عصيبة من وقت لأخر. إذا لم يكن شخص ما في مزاج جيد أو لا يرغب في التحدث معك كثيراً - فإن هذا ليس خطأك، بل اتركه ليهدأ، فإننا جمِيعاً نمر بأيام مثل تلك. خذ نفساً عميقاً وأخرجه، وسرعان ما سيمر الأمر.

الهدف: إذا ما كنت تواجه يوماً عصيباً، فدع الأمور واسترخ، واقض بعض الوقت وحدك.

٧ ليسبر

أنا لست إنسانة كاملة ولا يجب علي أن أكون كذلك.

عندما أدركت هذا الأمر للمرة الأولى، شعرت براحة كبيرة، حيث إن هذا الإدراك سمح لي بأن أكون شخصاً أفضل، ومنحني القوة لتقدير عيوبِي والتعلم من أخطائي، فقد اخْتَفَى الضغط، فلم أكن سأتمكن من البدء باستكشاف أخطائي إذا ما شعرت بأنه يجب علي أن أكون إنسانة كاملة، وبمجرد أن اكتشفت أنه لا بأس من أنا أكون كاملاً، تغير كل شيء نحو الأفضل.

الهدف: لا تلم نفسك على ارتكاب الأخطاء - تأكد فقط من لا تكررها.

١ لايسمبر

إنني أرسم لوحات لنفسي لأنني عادة ما أكون وحيداً،
ولأنني أكثر شخص أصرفة.

- فريدا كالو

كل ما يمكننا فعله هو أن نكون صادقين مع أنفسنا، وأن نقدر أعمق وأصدق مكونات شخصيتنا. لقد مررت بالكثير من اللحظات في حياتي عندما كان الأمر الوحيد الذي من شأنه أن يريحني هي الموسيقى، فعندما أدركت أنه بوسعي أن أجلس بمفردي في غرفتي وأبدأ في تأليف أغنية معبرة عما أشعر به، شعرت بالكثير من الراحة، كما ساعدتني كثيراً على تقبل وحدتي. لهذا أشجعكم جميعاً على العثور على الأمر ذاته لأنفسكم وأن تزيدوا منه بشكل يومي.

الهدف: دع الأمور التي تحبها تكون حارسك وصديقك المقرب.

أصبحت الآن محاربة، وأصبحت أكثر جرأة،
 وأقوى من ذي قبل. إن درعي مصنوعة
 من الحديد الصلب، لا يمكن لأحد اختراقها.
 أصبحت محاربة ولن يمكنك إيقاعي مرة أخرى.

عندما كتبت كلمات هذه الأغنية، كان هناك أمر ما يدور بخلي، ولكن يمكن أن تطبق هذه الكلمات على أي شخص من بموافقت مؤلمة. هذه الأغنية والرسالة التي تحملها مهمة للفاية بالنسبة لي؛ لأنني قابلت الكثير من الناس الذين مرروا بمواقف صادمة في حياتهم ويشعرون بالخجل أو الخوف من مساندة أنفسهم. لقد ألفت هذه الأغنية لأنهم الناس من جميع الأعمار وليعلموا أنهم ليسوا وحدهم وأن المساعدة ستكون دائمًا في انتظارهم. أيًا كان ما تمر به، سيعتحسن.

الهدف: تصيبنا الجراح جميعًا جراء المعارك، ولكن الطريقة الوحيدة لحماية نفسك هي أن تجعل الآخرين يرون قوتك من خلال حماية نفسك وتقديرها.

١٠ ديسبر

عليك أن تدرك أنه مثلكما يكون من الصعب أن تبسيط الأمور، فمن السهل أن تعقدها.

من الطبيعي بالنسبة لنا أن نفرط في تخليل الأمور وتعقيدها، حيث إننا عادة ما نعيش حياة معقدة تبدو فيها الحلول بعيدة المثال. يقال إن أبسط الإجابات هي الإجابات الصحيحة، لذا عندما أشعر بأنني غارقة في تعقيدات الحياة، أعود إلى هذه الفكرة العميقة عن البساطة. عندما تشعر بالشك، بسط من الفوضى في عقلك.

الهدف: تخيل مشكلتك كما لو كانت عقدة وتخيل نفسك محاولاً حلها.

الحكم على الآخرين لا يحدد شخصياتهم،
بل يحدد شخصيتك.

- مجهول -

لقد مررت وفقلت الكثير من الأمور التي من السهل أن يحكم على الناس بشأنها، لذا لن أحكم أبداً على أي شخص آخر من منطلق الطريق الذي يسلكه في الحياة، حيث إنه ليس من مسؤوليتي أن أحكم على حياة شخص آخر، وفي الوقت ذاته ليس من مسؤولية أي شخص أن يحكم على حياتي.

الهدف: لا تحكم على الآخرين، وفكر في الطريقة التي ترغب في أن يعاملوك بها.

لا يوجد أغرب، بل أصدقاء لم تتعرف عليهم بعد.

دبليو. بي. بيتيس

إننا نعيش في مجتمع واسع، ويزداد اتساعاً يوماً بعد يوم مع التقدم السريع الذي يشهده مجال وسائل التواصل الاجتماعي. من الرائع أن أستيقظ على رسالة محفزة على موقع تويتر أو فيس بوك من أحد محبي من أي مكان في العالم تخبرني بأنني أمتلك الكثير من الأصدقاء والداعمين أينما ذهبت. الأمر الرائع أن هذا الأمر ينطبق علينا جميعاً، وعندما نبدأ في النظر إلى العالم على أنه مكان ودي ينمي ويدعم، ينفتح الكون بأكمله أمامنا وتتاح لنا فرص لا نهاية لها.

الهدف: انفتح على قبول المزيد من الصداقات اليوم.

إذا كان من السهل العثور على الأشياء،
فإنها لا تستحق البحث عنها.

- من فيلم *Extremely Loud and Incredibly Close* -

نعم الله عليّ بأنني كنت أعلم دائمًا ما أرغب في تحقيقه في الحياة، ولكنني أعلم الكثير من الأشخاص الذين ما زالوا يحاولون اكتشاف ما يريدونه من الحياة. مادمت منفتحاً وتتبع أحلامك - حتى وإن كانت تبدو متواضعة - فستجد هذا المكان في داخلك.

السؤال: هل تفعل ما رغبت دائمًا في فعله؟ إذا لم يكن الأمر على هذا المنوال، فلا يوجد وقت - ابدأ على الفور.

سامح أعدائك دائمًا، فلن يوجد شيء تفعله يضايقهم.

- أوسكار وايلد -

قد يبدو التسامح أمراً صعباً، خاصة إذا ما كان هناك من أساء إليك، ولكن عندما تسامح شخصاً آخر، ستكون الشخص الأفضل، وعندما تقضي الوقت في التفكير الشديد في الأمور التي يفعلها معك الآخرون، فمن المؤذن جداً أن تظل تفكر في أخطائهم التي ربما يكونون قد نسوها. افتقلاهم بتعاطفك، فعندما تسامح شخصاً ما، ستكون الشخص الأفضل. عندما كان الآخرون يتنمرون علىِّ، لطالما أخبرتني أمي أن أسامحهم، وعندما كبرت قليلاً بالقدر الذي يسمح لي بفهم الكلمة، تمكنت من تنفيذها، وساعدتني كثيراً على التغلب على الاستياء الذي كنتأشعر به.

الهدف: سامح شخصاً تشعر بالاستياء منه وتخلص من هذا الاستياء.

١٥ لیسپر

الصبر مر، ولكن ثماره حلوة.

- جان - جاك روسو

قد يكون الصبر أمراً بالغ الصعوبة، سواء كان مع أشخاص داخل حياتك أو مع شيء كنت ترغب فيه بشدة وانتظرته لوقت طويل، فالبعض ينتظرون سنوات أو ربما أكثر قبل أن يحصلوا على ما يملون بجد من أجله. ثق بأن هذه الأمور ستتحقق لك عندما يحين الوقت لذلك، واعلم أنك إذا كنت صادقاً في صبرك فستكون جائزتك أفضل مما تخيل.

الهدف: كن صبوراً مع من يحيطون بك ومع أحلامك - والأهم مع نفسك.

١٦ ديسبر

لا يقود العنف إلا للمزيد من العنف، لذا علينا جميعاً أن نكون محاربين مساملين.

العنف يدخلك في دائرة لا مخرج منها، ومن السهل أن تقابل النار بالنار ولكنك لن تصل لنتيجة - مهركة لا طائل منها، حيث إنها تستنزف المزيد من طاقتك وتفكيرك وإبداعك، وشجاعتكم حتى تتمكن فقط من الوقوف ومناقشة شخص ما يخالفك الرأي. يمكنك دائماً أن تلجأ للتسامح والاحترام بدون أن تتفق مع الآخرين، حيث إننا جميعاً على استعداد للتواصل مع الآخرين واحترامهم حتى ولو خالفونا في الرأي.

الهدف: قاوم العنف والجاء إلى الاحترام والحوار المفتح، واستعد لرؤية الأمور من منظور مختلف، واستعد أيضاً لأن ترى الأمور من وجهة نظر الآخرين.

لن تُعاقب على غضبك، ولكن غضبك
هو ما سيُعاقبك.

- حكمة هندية -

الغضب والاستياء من أكثر المشاعر الضارة التي تنتابنا، فسنقابل دائمًا أشخاصًا يغضبونا أو يجرحون مشاعرنا بدون أن نواجههم، بل نترك تلك المشاعر الجامحة تتعاظم بداخلنا، وقبل أن ندرك الأمر تزحف هذه المشاعر مثل النبات المتسلق على جميع خلايانا وأعضائنا. يجب علينا ألا نسمح لمشكلات الآخرين بأن تحبطنا منذ البداية.

اللهرف: عندما يفعل شخص ما أمراً يزعجك، لا تحمل له ضغينة، ولكن واجهه ومن ثم ابذل أقصى ما يسعك لتلقي بالأمر خلف ظهرك.

أمسك بيدي، ودعنا نتوصل لتسوية.

- أغنية "THE COMPROMISE" ، ذافورمات

ت تكون جميع العلاقات من شخصين فأكثر، مما يعني أن آراءك وأفكارك وحدها لا تكفي لإنجاح العلاقة، حيث يجب عليك أن تترك المجال للشخص الآخر ليعبر عن نفسه. لا يعني هذا أنه يجب عليك أن توافقه على كل شيء! لأنك لن تفعل، ولا بأس من هذا، ولكن إذا فشلت في التوصل لحل وسط وتسوية بينكما، فستجد نفسك وحيداً.

الهدف: اعمل مع أصدقائك أو عائلتك أو زملائك في العمل من أجل التوصل إلى تسويات عندما تواجه العقبات علاقتكم.

افعل ما يمكنك فعله، باستخدام ما تملكه،
من المكان الذي توجد به.

- تيودور رووزفلت

نستحق جميعاً� الاحترام وأن نعلم إلى أين وصلنا في رحلتنا، ولكن الكثير من صديقاتي يخوضن علاقات لا يعاملن فيها بالاحترام الذي يستحقونه، حيث إن أصدقائهم لا يوفون بوعودهم ولا يفصحون عن نواياهم الحقيقية. تعرفت واحدة من صديقاتي على شخص، وأخبرته منذ البداية بأنها ترغب في أن تكون خطيبته، ولكنه لم يكن مخلصاً لها، كانت واثقة بأنها قادرة على تغييره وإقناعه بحبها إذا ما قضينا المزيد من الوقت في التعرف على بعضهما. لا شك في أنها لم تتمكن من تغييره، ولكنها تجاهلت هذا لأنها كانت تأمل في تحقيق مرادها.

الهدف: عندما لا يمكن لشخص أن يكون مخلصاً لأمر ما، لا تجربه، بل تقبل الأمر وابعد عنه.

٣٠ لايسيبر

تجاهل المشكلات واستعن بالله.

- مجهول

عندما تواجهه أمراً ما أكبر من قدرتك وفشل الجميع في مساعدتك، يجب أن تكون مستعداً لأن تسلم مشكلاتك لمن يملك قدرة أكبر من قدرتك، فإن إيمانك بالله يمنحك قوة داخلك وحولك. إن إدراك وتقبل أنك لست قادرًا على التحكم في كل شيء في الحياة أمر محفز للغاية ومن شأنه أن يقودك إلى المزيد من القوة.

الهدف: فكر في الأمور التي تتمسك بها. خذ نفساً عميقاً واتركها لقوى العظام.

هاتفك لا يحمل الإجابة عن سعادتك -
أنت من تحملها.

يقضي الكثير منا كثيراً من الوقت يتحدث في الهاتف الخلوي كما لو كان ملتصقاً بـنا. أنا لا انتقد ذلك لأنني أعاني من المشكلة ذاتها، ولكنني بدأت مؤخراً أقاوم الإمساك بهاتفي، فقد اكتشفت أنني أستخدمه كوسيلة لإلهائين عن أفكاري في الوقت الذي يجب عليّ أن أتقبلها.

الهدف: اترك هاتفك اليوم، وعندما تشعر برغبة ملحة في أن تمارس الألعاب أو تنظر إلى الصور أو تقرأ الرسائل القصيرة، خذ نفساً عميقاً وابحث عن أمر آخر لتفعله أو شخص آخر للتتحدث معه.

التسويف مثل البطاقة الائتمانية:
تسعذك للغاية حتى تصلك الفاتورة.

-كريستوفر باركر

يعلم الجميع أنه ليس من المفترض بهم أن يسوفوا، ولكننا جميعاً نقوم به طوال الوقت. كلما زاد عدد الأمور التي تقوم بتأجيلها، تراكمت عليك أكثر وسببت لك التوتر والشعور بأنك لا تستطيع التحكم بها.

الهدف: أدر وقتك ومهامك وحدد أولوياتك.

لا يوجد إيمان بدون شك.

-مجهول

سمعت رجل دين في إحدى المرات يقول هذه المقوله التي حركت مشاعري
برسائلتها وروعتها. يواجه كل منا لحظات يشعر فيها بالشك ونبداً في التساؤل:
إذا ما كنا نقوم بالأعمال الصحيحة أم لا. لا بأس أن تتساءل عن رحلتك في
الحياة لأن هذا يعني أنك تهتم وتفكر بها. إذا لم يوجد ما تشक به فلن يوجد
ما تؤمن به.

الهدف: اعترف بشكوكك وفكر بعمق في سبب ما تشعر به.

فَكُرْ كثِيرًا وَسْتَحْصُلْ عَلَى الْكَثِيرِ.

اسمح لنفسك بالتفكير في جميع التفاصيل التي ترغب في رؤيتها في حياتك، وإذا ما فكرت في أمر ما واعتقدت أنه مبالغ فيه أو أنك غير قادر على تحقيقه، فدع هذه الفكرة تذهب بالسرعة نفسها التي جاءت بها.

الهدف: ضع قائمة برغباتك وأهدافك وأمالك للسنة القادمة.

العائلة تمنحنا القوة وتبني شخصيتنا.

إتي لم أكن لأتغلب على كل ما مررت به لو لا حب أسرتي لي وإيمانهم بي ودعمهم لي، حيث إن وجودي معهم يمنعني السعادة وينساني أية مشكلة تواجهني أو خوف ينتابني، فهم يتقبلونني بغض النظر عن عيوبِي، وأتقبلاهم أنا أيضاً بغض النظر عن أي شيء.

الله ربِّي: استوعب حبِّ أسرتك لك اليوم، وأحبهم بدون شروط.

لا يهم مدى بطء مسيرتك، المهم
أنك لم تتوقف.

- حكمة صينية -

السرعة أمر نسبي، فبعض الناس يتحركون بسرعة وبعضهم يتحركون ببطء،
ولا يعني بالضرورة أنك ستحصل على المزيد في أي من الحالتين، المهم أن
تواصل التحرك، أياً كان ما يتطلبه الأمر.

الهدف: تحرك بسرعة أبطأ اليوم، بدءاً من اللحظة التي تفتح فيها عينيك
وحتى اللحظة التي تغلقهما فيها.

حافظ على قوتك.

يعاني كل منا من أمر ما في حياته، وقد أدركت أنه، بغض النظر عن المكانة التي وصلت إليها، فإن هناك غاية أسمى، فلأننا نستخدم صوتي لـألهـم الناس وأساعدـهم على التغلـب على مشـكـلاتـهـمـ، وأـحـفـزـهـمـ عـنـدـمـاـ يـشـعـرـونـ بـالـإـحـبـاطـ. يمكنني أن أتقلب على حياتي يوماً بعد يوم بفضل معجبي الذين يلهمونـي لأفعل ما أفعله الآن ويلهمونـي لأظل قوية يوماً بعد يوم.

الهرف: حافظ على قوتك من أجل نفسك، وإذا ما كنت تملكـهاـ، فحافظ على قوتك من أجل إمداد الآخرين بها.

عندما تكون مشكلاتك أكبر منك، فمن
المهم أن تطلب المساعدة.

إننا نشعر أحياناً بأننا غارقون في مشكلاتنا حتى النخاع وقد نشعر بالخجل منها. قبيل أن أبدأ رحلة علاجي من الإدمان وحب إيذاء الذات، كنت أتوارى من أنظار الجميع، ومن بينهم نفسى. كنت خائفة من طلب المساعدة وكانت أشعر بالخجل الشديد مما كنت أفعل وكانت أعتقد أن ذلك لن ينتهي أبداً. إذا ما كنت أنت أو شخص تعرفه يعاني أية مشكلة، فمن الضروري الحصول على المساعدة، فقد تنقد حياتك أو حياة من تحب.

الهدف: لا تتوار عن أنظار نفسك أو الآخرين، وابحث عن المساعدة.

٢٩ ديسمبر

الأمر الجيد في الأمطار، هو أنها تتوقف
دائماً في النهاية.

- فيوري

لا يمكننا تجنب المواقف المصيبة؛ حيث إنها تطرأ عندما لا نتوقع حدوثها -
عندما لا نكون على استعداد لمواجهتها، ولكن من المهم أن نركن إلى حقيقة
أنها لا يمكنها أن تستمر للأبد.

الهدف: هي أثناء مواصلة رحلتك في الحياة، ذكر نفسك دائماً بأن قوتك
تزداد بقدر ما تواجهه من تحديات.

٣٠ (اليسهير

أيها الإنسان، عندما تفقد ضحكتك، تفقد مكانتك.

- كين كيسبي

نمر بأوقات نشعر فيها بأننا خاسرون في كل ما نفعله، وقد نشعر بالحزن والإحباط والانقسام والكثير من المشاعر الأخرى، ولكن من المهم أن نحافظ على روحنا المرحة، فعليك أن تتذكر أن تضحك في مواجهة هذه الأمور ولا تستسيطر عليك، فالضحك سيساعدك على رؤية النور في عتمة الظلام، إنه أكثر قوة مما قد تخيل.

اللهرف: حتى في أكثر لحظات حياتك إحباطاً، حافظ على روحك المرحة واستخدمها.

والأآن نرحب بالعام الجديد الذي يمتلى بالكثير من الأمور
التي لم توجد من قبل.

- راينر ماري ريلكي

أقض بعض الوقت في تقييم العام الماضي، وفكّر في الكيفية التي تطورت بها،
وكيف تغيرت، وما ترثّب في مواصلة فعله، وما أصبحت مستعداً للتخلي عنه.
لطالما وجدت أن الأيام الأخيرة من كل عام مفعمة بالطاقة واحتمالات التغيير،
بحيث يكون أفضل ما تفعله هو الجلوس والتفكير.

الهدف: وضع قائمة بكل ما حققته خلال العام.



كل صباح، أبدأ يومي بالتأمل. فهذا يمنعني الوضوح والقوة لأعيش كل يوم بكل ما فيه. أحاول أن أحبي كل يوم جديد بدلاً من أن أتركه يحييني بطريقته. فعيش الحياة كما هي يجعلنا نعيشها بكل ما فيها.

