

فقط یک دقیقه

- ♦ هر روز صبح یک دقیقه برای خودتان دقت بگذارید تا برای انجام کارهای روزتان برنامه ریزی کنید.
- ♦ یک دقیقه فکر کنید که آیا موضوعی که شما را نگران کرده، ارزش نگرانی و غصه دار شدن را دارد.
- ♦ یک دقیقه وقت بگذارید و کار کوچکی برای خوشحال کردن خود انجام دهید.
- ♦ یک دقیقه وقت بگذارید و حرف های غیر منصفانه و قضاوت های نادرستی را که دیگران در مورد شما کرده اند از ذهنتان پاک کنید.
- ♦ یک دقیقه وقت صرف کنید و به خاطره ای خوش که لبخند بر لبانتان می آورد فکر کنید.
- ♦ یک دقیقه وقت بگذارید و ببینید آیا مسیری که برای خود در نظر گرفته اید درست است یا نه؟
- ♦ یک دقیقه وقت صرف کنید و ذهنتان را از افسوس های گذشته و دلواپسی های آینده رها کنید.