



۷ نکته که کمکتان می‌کند باور کنید همه چیز درست خواهد شد

به یک مسئله فکر کنید که دوست دارید واقعاً درست شود. آیا باور دارید که درست می‌شود؟ شاید وقتش رسیده که اعتماد کنید.

سلامت نیوز : به یک مسئله فکر کنید که دوست دارید واقعاً درست شود. آیا باور دارید که درست می‌شود؟ شاید وقتش رسیده که اعتماد کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردمان ؛ واقعیت این است که همه چیز بالاخره درست می‌شود. زندگی بلد است از خودش مراقبت کند، چه شما بخواهید چه نخواهید. اگر نگاهی به زندگیتان بیندازید متوجه می‌شوید که همه اتفاق‌های آن در آخر درست شدند و به بهترین نتیجه رسیدند.

اعتماد یعنی نتیجه را فراموش کنید. باید باور کنید که اهداف و آرزوهایتان اگر اعتماد به تحقق آنها داشته باشید، به حقیقت می‌پیوندند. اعتماد مجانی است و اجازه می‌دهد زندگی مسیر خود را طی کند، حتی اگر از آینده واهمه داشته باشید. اگر فقط کمی بیشتر اعتماد می‌کردید، زندگیتان چطور بود؟

دوست دارید اعتماد بیشتری به زندگیتان داشته باشید؟ این مراحل ساده را دنبال کنید:

۱. آدمهایی که از اعتمادتان سوءاستفاده کرده‌اند را ببخشید.

این اصلاً کار آسانی نیست. منظورمان این نیست که کسانی که واقعاً به شما صدمه زده‌اند را فراموش کنید. اما آنهایی که قصد آزارتان را نداشته‌اند چه؟ آنهایی که خیلی وقت است به دنبال بخشش شما هستند و هنوز منتظرند که آنها را ببخشید؟ ماندن در ناراحتی‌های گذشته فقط باعث می‌شود نتوانید اعتماد کنید که اوضاع بالاخره در آینده درست می‌شود.

۲. انتظار داشته باشید که دیگران غافلگیرتان کنند.

قبل از اینکه از دیگران ناامید شوید به آنها فرصت دهید، ممکن است چیزی برای غافلگیر کردنشان داشته باشند. نگرانی از اتفاقاتی که ممکن است هیچوقت نیفتد، فقط اذیتتان می‌کند. و با این روش روابط صمیمانه‌تری با دیگران خواهید داشت.

۳. گرایش‌اتان را اصلاح کنید.

اعتماد یعنی به دیدگاهتان تغییری مثبت دهید. نگرش شما است که اهمیت دارد. زندگی پیش می‌رود و شما به آن واکنش می‌دهید. مهمترین چیز این است: این شما هستید که واکنشتان را انتخاب می‌کنید.

۴. به استقبال چیزهای تازه بروید.

اعتماد یعنی به استقبال اتفاقات جدید در زندگیتان بروید. قبل از اینکه در را باز کنید، هیچوقت نمی‌دانید چه چیزی پشت آن انتظارتان را می‌کشد.

۵. خودتان را با دیگران تقسیم کنید.

اعتماد یعنی قسمت بیشتری از خودتان را برای دیگران آشکار کنید تا آنها هم بتوانند قسمت بیشتری از خودشان را به شما نشان دهند. شاید در ابتدا سخت باشد اما ارزش ریسک کردن را دارد. یادتان باشد، وقتی بدی‌های زندگی را از خودتان دور کنید، خوبی‌های آن هم از شما دور خواهند شد.

۶. به خودتان اعتماد کنید.

اعتماد می‌گویند، «من به خودم ایمان دارم»؛ وقتی باور داشته باشید که قدرت کنار آمدن با هر چیزی که بر سر راهتان قرار می‌گیرد را دارید، آنوقت واقعاً این قدرت را خواهید داشت.

۷. باور کنید که درست خواهد شد.

اعتماد یعنی قبل از اینکه سند و مدرک اینکه همه چیز درست می‌شود را دیده باشید، آن را باور کنید. گاهی اوقات قبل از اینکه پاداش را ببینید باید به بودن آن اعتماد داشته باشید. ممکن است برای این اول مجبور به انجام کارهایی شوید که اصلاً دوست ندارید یا باعث ناراحتی‌تان می‌شود اما اعتماد کنید که در مسیر درست قرار دارید و همه چیز در انتها درست خواهد شد.

اعتماد یعنی نترسید و پیش روید. اعتماد یعنی با اینکه نمی‌دانید چه پیش می‌آید اما برای آن جلو بروید. نظرتان چیست که اعتماد بیشتر را وارد زندگی‌تان کنید؟ مطمئن باشید از قدرت و آزادی که برایتان به همراه می‌آورد متعجب خواهید شد. به نظرتان این روش بهتری برای زندگی کردن نیست؟