قوة التحكم في الذات

◄من قوى التحكم بالذات هي الآتي:

1- استيقظ صباحاً وأنتَ سعيد: فيجب علينا أن نبدأ يومنا بأفكار إيجابية وأن تكون هناك نظرة سليمة نحو الأشياء.

2- احتفظ بابتسامة جذابة في وجهك: حتى وإن لم تكن تشعر أنّك تريد ذلك.

3- كن البادئ بالسلام والتحية.

4- كن منصتاً جيّداً.

5- خاطب الناس بأسمائهم: فكلّ الناس أو معظمهم يشعر بالاعتزاز عندما تناديه باسمه ولا تنادِه بألفاظ مثل: (يا أخي أو يا هذا أو غيرها من الألفاظ).

6- تعامل مع كلّ إنسان على أنّه أهم شخص في الوجود: فكلّ شخص يريد أن يشعر بأهميته.

7- إبدأ بالمجاملة: بذلك تستطيع إدخال السرور في قلوب الآخرين، ولكن لا تصل إلى حدّ التملق بمجاملتك.

8- قم بإعداد المفاجآت السارة لمن تحب: كتقديم هدية لشريكة أو شريك الحياة بمناسبة ذكرى الزواج أو الاتصال بصديق وتهنئته بالعيد وهكذا.

9- كن سبباً أن يبتسم أحد كلّ يوم: كأن ترسل رسالة شكر لطبيبك أو من قام بعمل خدمة لك.

10- كن دائم العطاء: وليكن عطاؤك بدون مقابل ولا تنتظر أن يرد الآخرون ذلك.

11- سامح نفسك وسامح الآخرين: فلا تفكر بالانتقام وكن ذا نفس صافية متسامحة.

12- استعمل كلمة من فضلك وشكراً: فلهذه الكلمات سحر كبير. استعملها دائماً وسترى الفرق عندما تتعامل مع الآخرين.►

المصدر: كتاب كيف تعيش الحياة وتحبها