

ملاقات با خود

سفری ۲۱۶۰ ساله به عمق زندگی و زنده بودن

یاسین رحمانی

ملاقات با خود

سفری ۲۱۶۰ ساله به عمق زندگی و زنده بودن

نویسندگان:

یاسین رحمانی

و همراهان عزیز صفحه اینستاگرام مرکز هواپونوپونو ویرا

https://instagram.com/vira_hooponopono_center

<https://yasinrahmani.com>

دیدار اول

اینجا می‌خواهم خودمونی بنویسم. تا بیشتر از هر چیزی، غرق در مفاهیمی بشید که ۲۱۶۰ سال توی زندگی‌تون جلو بیفتید.

چرا ۲۱۶۰ سال؟ در ادامه متوجه خواهید شد.

توی صفحه اینستاگراممون به سوال مهم رو از همراهان عزیزم پرسیدم.

از شما هم که این کتاب "کوچک اما به وسعت ۲۱۶۰ سال" رو می‌خونید می‌خواهم که این سوال رو از خودتون پرسید و پاسخش رو به جا یادداشت کنید باهاس کار داریم.

تا وقتی که پاسخ ندادید، ادامه رو مطالعه نکنید. سوال اینه:



اگه همین الان، با خود ۱۰ سال پیشتون روبرو بشید، چی

می‌گید بهش؟

اگه دوست داشتید پاسختون رو جایی بنویسید که هزاران انسان دیگه بخونن و استفاده کنند، روی لینک زیر بزنید و در بخش دیدگاه‌ها بنویسید و ارسال کنید.

[دیدگاه و نظرات شما درباره کتاب "ملاقات با خود"](#)

پاسخ‌هایی که عزیزان دادن خیلی بار مفهومی بالایی برای من داره.

قدر تک تک این جملات رو می‌دونم. چون هر کدوم از این جمله‌ها چکیده ۱۰ سال زندگیه. چکیده ۱۰ سال تجربه و سختی، و رنج و... تا در نهایت به چنین جمله و مفهومی رسیده.

برای همین گفتم ۲۱۶۰ سال زندگی. هر جمله چکیده ۱۰ سال زندگی و ۲۱۶ جمله هست.

شما رو نمی‌دونم، ولی من با خوندن هر کدوم از این جملات اشک ریختم، اشک شوق، و درس‌های بزرگی آموختم.

زندگی هر کدوم از شما عزیزان، یه دانشگاه بی نظیره که در برابر عظمتش باید تعظیم کرد. خودتون رو دست کم نگیرید.

ابتدا جملات رو با هم بخونیم، در انتها درس و راهکار عملی که باید انجام بدیم رو خدمتون توضیح میدم.

تا پایان این کتاب "کوچک اما به وسعت ۲۱۶۰ سال" همراه بمونید.

چون در برگ‌های انتهایی کتاب یه دیدار دیگری خواهیم داشت که بسیار جذاب هست.



خلاصه زندگی ۲۱۶ انسان

هر کدوم از این جمله‌ها، چکیده ۱۰ سال زندگی یک انسان هست. قدر این جملات رو بدونید:

- ۱- با اشتیاق صبوری کن.
- ۲- همین که متوجه شون شدی و تغییر کنی کافیه.
- ۳- ازت متشکرم که انقدر قوی عمل کردی.
- ۴- به نظر خودت احترام بزار. حرف و نظر بقیه برات مهم نباشه. خودت رو بیشتر دوست داشته باش.
- ۵- خوبه، اما کافی نیست.
- ۶- مواظب انتخاب‌هایی که توی زندگیت می‌کنی باش.
- ۷- یه راهی رو برو که به وسواس امروزم ختم نشه.
- ۸- خودت باش.
- ۹- خیلی به دیگران، حرف‌ها، عقاید و سلیقه‌شون بها نده و زندگیتو خراب نکن.
- ۱۰- قدر لحظه به لحظه زندگیت رو بدون.
- ۱۱- نترس، نترس، نترس.
- ۱۲- چرا اینقدر سکوت می‌کنی؟ یه کم به خودت و احساسات احترام بزار.
- ۱۳- برای چیزهای الکی عمرت رو نزار و حرص نخور.
- ۱۴- پاکسازی (هواپونوپونو) بزرگترین معجزه زندگیه.
- ۱۵- عاشقتم و دوستت دارم که باعث شدی اینقدر تغییر کنم.

۱۶- دوستت دارم.

۱۷- متاسفم، لطفا مرا ببخش، متشکرم، دوستت دارم.

۱۸- کتاب بخون، خودت رو بیشتر از همه دوست داشته باش.

۱۹- آموزش ببین. علم، آگاهی و اطلاعات بیشتر در مورد

توسعه فردی یاد بگیر.

۲۰- هر روز قوی‌تر میشی.

۲۱- اینقدر خودت رو با دیگران مقایسه نکن.



۲۲- چیزی رو که الان نگرانش هستی خیلی خنده‌داره! در زمان

خودش، خدا بهترین رو بهت میده. فقط از لحظه لذت

ببر.

۲۳- قدر آدم‌های درست زندگیت رو بدون.

- ۲۴- شروع به یاد گرفتن یه موضوع خوب کن. خشم رو کنترل کن. هیچ چیزی برات مهم نباشه.
- ۲۵- تجربه رو تجربه نکن. درس بگیر ازش، آگاه باش و احساسی (واکنشی) برخورد نکن.
- ۲۶- می‌پذیرمت و ازت راضی‌ام.
- ۲۷- زودتر برو بین هواپونوپونو چیه و پاکسازی کن.
- ۲۸- آرام باش.
- ۲۹- خودشناسی رو یاد بگیر و به آگاهی برس.
- ۳۰- از زندگی لذت ببر. هیچ غمی موندگار نیست، بیشتر خودتو دوست داشته باش، هیچ چیزی رو قضاوت نکن، فقط ببینش.
- ۳۱- آگاهانه زندگی کن.
- ۳۲- همه چیز توی وجود خودته، پس برای حال خوبت، خودت رو دوست داشته باش. بیشتر مواظب خودت باش.
- اولویت اول زندگی باش.
- ۳۳- صبور باش.

۳۴- دوستت دارم. متأسفم که حواسم بهت نبود و بهت توجه نکردم. عاشقتم و بیشتر از هر کس و هر چیز توی دنیا دوستت دارم.

۳۵- برای آینده‌ات یه کاری رو شروع کن.

۳۶- احساس خوب داشته باش و زندگی کن.

۳۷- اولویت اول زندگیت خودت باشه بعد بقیه.

۳۸- برای رسیدن به خواسته‌هات تلاش کن.

۳۹- خیلی قدرتمندی.

۴۰- اینقدر به خودت سخت نگیر.



۴۱- تو ارزشمندی و لیاقت بهترین‌ها رو داری.

- ۴۲- به دنبال آگاهی برو. همین!
- ۴۳- هر روز به نسخه بهتری از خودت تبدیل می‌شی. فولاد میشی، فولاد!
- ۴۴- همه چیز می‌گذره. غصه هیچ چیز رو نخور. فقط آرامش.
- ۴۵- یه کم از زندگی لذت ببر.
- ۴۶- قوی هستی و دووم میاری.
- ۴۷- آفرین، مسیرت عالی و درسته. فقط خیلی جدی تر و متمرکزتر پیش برو.
- ۴۸- خودتو دوست داشته باش.
- ۴۹- فقط شاد باش، همین.
- ۵۰- تو لیاقت بیشتر از ایناست.
- ۵۱- ایمان داشته باش. زندگی خیلی زود می‌گذره، هیچ چیزی دائمی نیست به جز مهربانی، صبر و گذشت.
- ۵۲- برای چیزهای بی‌ارزش خودت و زندگی رو خراب نکن. توکلت به خدا رو از ته قلبت و با تمام وجودت محکم کن.
- ۵۳- یه کم آرام‌تر، صبورتر و با فکرتر.
- ۵۴- ممنونم ازت که تا اینجا همراهم بودی.

- ۵۵- روی خودت، باورهای و شخصیتت کار کن.
- ۵۶- تو مهمترینی، خودت رو دوست داشته باش.
- ۵۷- آروم باش و زندگی رو آسون بگیر.
- ۵۸- دمت گرم، خوب اومدی جلو. خیلی خوب!
- ۵۹- آموزش و کار روی خودت رو شروع کن و از پاکسازی هواپونوپونو استفاده کن.
- ۶۰- نمی‌دونی چه مسیر الهی و چه آرامشی توی راحت هست.
- ۶۱- فقط پاکسازی هواپونوپونو رو انجام بده تا دنیات تغییر کنه.



- ۶۲- با تمام وجودت به خدا اعتماد کن، شاد باش و لذت ببر.

- ۶۳- دیگران رو اولویت قرار نده، خودت رو کنار نذار. مدام خودت رو سرزنش نکن.
- ۶۴- روی خودت کار کن. اول هم از پاکسازی هواپونوپونو شروع کن.
- ۶۵- تو رو خدا بیشتر مراقب خودت باش. بیشتر از همه خودت رو دوست داشته باش و به خودت اهمیت بده.
- ۶۶- بهت افتخار می کنم که برای رشد و ارتقا روحم قدم برداشتی.
- ۶۷- تو بی نظیری. فقط باید آگاهتر بشی.
- ۶۸- هر چی هست درون خودته. بیرون از تو خبری نیست.
- ۶۹- اینقدر مقاومت نکن، رها کن و اعتماد کن.
- ۷۰- بیشتر خودت رو دوست داشته باش.
- ۷۱- صبور باش، همه چیز خوب میشه. به خدا توکل کن، همه چیز به نفع تو پیش میره.
- ۷۲- کنارتم عزیزم، نگران نباش، تو خوبی. می تونی پیشرفت کنی و بزرگ شی.
- ۷۳- کلی تغییر می کنی و آگاه تر میشی.

۷۴- به خودت، علایقت و ترجیحات اهمیت بده نه حرف دیگران.

۷۵- با عشق و محبت بیشتری زندگی کن.

۷۶- هر طور دوست داری زندگی کن. نظر مردم مهم نیست. در لحظه زندگی کن.

۷۷- شروع کن لعنتی!

۷۸- هواپونوپونو رو یاد بگیر و مدام انجام بده.

۷۹- اینقدر نترس. همه ترس هات الکیه.

۸۰- خودت رو بشناس.

۸۱- به خودت احترام بذار، عاشق خودت باش و هر روز از روز

قبلت بهتر باش و یه قدم کوچیک بردار.



- ۸۲- همیشه مثبت اندیش باش.
- ۸۳- خودت رو بیشتر دوست داشته باش. قدر خودت رو بیشتر بدون و خودت رو به دست هیچکی نده. از تو فقط یه دونه هست.
- ۸۴- درست زندگی کن. خودتو بغل کن و فقط به فکر پیشرفت و حال خوب خودت باش. در دیگران دنبال چیزی نباش.
- ۸۵- مسیرت پر از آموزه ها و آگاهی های نابی هست که ممکنه گاهی توی درد و رنج پیچیده شده باشند. پیش برو، توقف نکن. تو یونس هستی!
- ۸۶- از زندگی لذت ببر، اینقدر بیخودی همه مسائل رو سخت نگیر.
- ۸۷- مرسی که کنارم بودی.
- ۸۸- خیلی جاها طاقت میاری. ممنونم ازت.
- ۸۹- هیچ چیزی موندگار نیست. سخت نگیر، رها باش، زندگی کن.
- ۹۰- هر چه می تونی پاکسازی هواپونوپونو رو انجام بده، رها کن طبق قانون جذب جلو برو.

- ۹۱- روی خودت کار کن. توی دنیای بیرون دنبال خوشبختی نباش.
- ۹۲- فقط روی کارهای خودت تمرکز کن بقیه اش حله. اینقدر نگران نباش قربونت برم.
- ۹۳- منتظر هیچکس نباش. معجزه خود تویی!
- ۹۴- زندگی رو کمتر جدی بگیر. همه چی درست میشه.
- ۹۵- خودت رو دست بالا بگیر. هیچوقت به خاطر کسی از چیزی که هستی کوتاه نیا. خودت رو دوست داشته باش.
- ۹۶- خلاص شو از بند وابستگی و همه چی رو به خدا بسپر.
- ۹۷- خودت رو دوست داشته باش، تو ارزشمندی.



۹۸- نترس. فکر می‌کنی همه چیز تموم شده و دیگه رویی نداری. ولی نترس و فقط ادامه بده. دنیا رو پیش‌بینی نکن.

۹۹- چیزایی که برات وقت میداری و غصه می‌خوری و لحظه‌ها رو نابود می‌کنی، اصلاً ارزش نداره.

۱۰۰- پاشو زندگی کن و خودتو دوست داشته باش.

۱۰۱- زندگی همواره بازیه. یاد بگیر چطور بازی کنی و حالت رو خوب کنی.

۱۰۲- آموزش ببین و از پایه درست بساز بیا بالا.

۱۰۳- فقط پاکسازی کن.

- ۱۰۴- خودت رو پیدا کن.
- ۱۰۵- مدام پاکسازی هواپونوپونو رو انجام بده تا ضمیر ناخودآگاهت سفید سفید بشه و خدا نقاشیت کنه.
- ۱۰۶- اعتماد به نفس داشته باش و به خدا نزدیک شو.
- ۱۰۷- تو خیلی قوی هستی. خیلی قوی هستی، خیلی...
- ۱۰۸- مسیر آگاهی و بیداری رو شروع کن. از بند جسم و ذهن رها شو و با روح و خدای خودت هم گام شو.
- ۱۰۹- از نظر مالی خیلی پیشرفت می کنی. مطمئن باش.
- ۱۱۰- خودت خالق زندگیت هستی.
- ۱۱۱- قدر خودت رو بدون.
- ۱۱۲- با قدرت زندگی کن. صبور و امیدوار باش.
- ۱۱۳- آرام باش و زندگی کن.
- ۱۱۴- آرام باش. به هر مسئله‌ای واکنش نشون نده.
- ۱۱۵- تو لایق بهترینی.
- ۱۱۶- به خودت سخت نگیر. از داشته‌هات لذت ببر، هر چیزی در درست ترین زمان ممکن خودش اتفاق میفته.
- ۱۱۷- فقط پاکسازی هواپونوپونو رو انجام بده و شکرگزاری کن.



۱۱۸- موفقیت خودت رو وابسته به شرایط و موقعیت زندگیت و اطرافیان ندون.

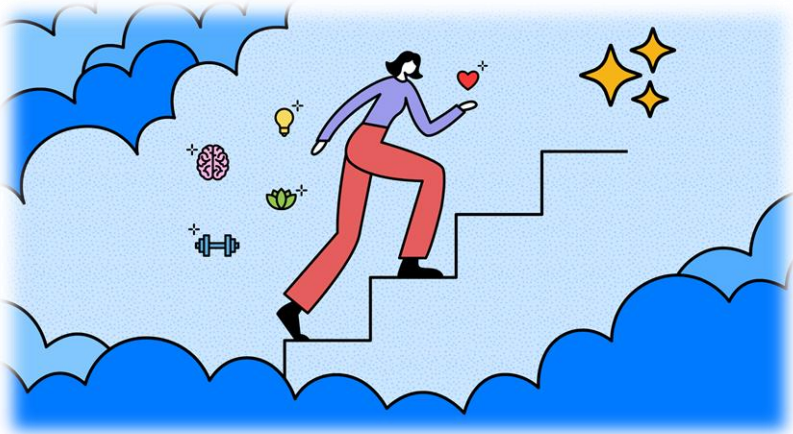
۱۱۹- پاکسازی هواپونوپونو رو شروع کن. از نون شب واجب تره.

۱۲۰- کمتر غصه بخور.

۱۲۱- روی ذهنت خیلی کار کن تا توی همه ابعاد وجودی و زندگیت یه ابر انسان بشی.

۱۲۲- از خدا بخواه.

- ۱۲۳- نترس باش. اینقدر به نشدن دیگران از خودت اهمیت نده.
- ۱۲۴- فقط به خودت توجه کن. در مسیر آرزوهای برو جلو، بدون توجه به دیگران.
- ۱۲۵- همه اتفاقات زندگی هم درس هست و هم پیشرفت.
- ۱۲۶- خیلی آدم‌ها و غم و غصه‌ها رو جدی بگیر. به پیشرفت خودت فکر کن. همه چی تموم میشه. از خودت و زندگیت لذت ببر.
- ۱۲۷- فقط پاکسازی کن و متوقف نشو.
- ۱۲۸- اینقدر سخت بگیر.
- ۱۲۹- زندگی کن.
- ۱۳۰- سعی کن انتخاب‌های بهتری داشته باشی.
- ۱۳۱- این دنیا یه بازیه. هر چیزی رو به خودت سخت بگیر.
- ۱۳۲- عاقلانه‌تر تصمیم بگیر. اول خودت، دوم خودت، آخرم خودت.
- ۱۳۳- روی اعتماد به نفست کار کن.
- ۱۳۴- تمام اتفاقات زندگی تو جزئی از مسیر بیداریت هست خوب من.



- ۱۳۵- هر کاری که کردی، هر جایی که بودی، حتی تو اشتباهات، بهترین خودت بودی و من عاشقتم.
- ۱۳۶- ترسو نباش. با ترسی که داره از پا می نداشتت، روبرو شو.
- ۱۳۷- خیلی رشد روحی خواهی داشت. خدا رو شکر.
- ۱۳۸- راه درست رو انتخاب کن.
- ۱۳۹- نگران نباش.
- ۱۴۰- به خودت بیشتر از دیگران اهمیت بده. به راحتی نه بگو.
- ۱۴۱- عاقل باش و از زندگی لذت ببر.
- ۱۴۲- هیچی جای خانواده رو نمی‌گیره. هیچ کس مثل خانواده همیشه. هر جا بری باز بر میگردی به خانواده‌ات.

- ۱۴۳- هیچ چیزی ارزش دروغ گفتن رو نداره. همیشه صداقت و درستی حرف اولو می زنه.
- ۱۴۴- نترس. خودت رو با همه نقص‌هاات باور کن.
- ۱۴۵- از فرصت‌های زندگیت استفاده کن.
- ۱۴۶- قضاوت نکن.
- ۱۴۷- اینقدر به فکر همه نباش به جز خودت.
- ۱۴۸- به شهودی که می‌بینی و احساس می‌کنی عمل کن.
- ۱۴۹- بهت افتخار می‌کنم.
- ۱۵۰- کاری که می‌دونی درسته رو انجام بده. حتی اگه دردناکه. چون بعدا دنیا مجبورت می‌کنه انجامش بدی ولی با درد بیشتر.
- ۱۵۱- اینقدر به خودت و زندگیت سخت نگیر.
- ۱۵۲- تو همه کسی.
- ۱۵۳- توی احساس گناه، خشم، ضعف و ناتوانی زندگی نکن. غصه نخور.
- ۱۵۴- دنیا اینجور که می‌بینی نیست. تو باید مدام در حال رشد کردن باشی. باید از خواب بیدار شی.



۱۵۵- برو دنبال آگاهی. تمام چیزهایی که یه عمر فکر می‌کردی واقعیت دنیا و زندگیه. همشون اشتباه و مزخرفه. خدای ما خدای خوبی‌هاست.

۱۵۶- تسلیم باش.

۱۵۷- زودتر پاکسازی هواپونوپونو رو یاد بگیر. سبکتر و آزادتر و با نور زندگی کن.

۱۵۸- دنبال درمان روح و روانت باش. چیزای دیگه مهم نیستند.

۱۵۹- تو کافی هستی.

۱۶۰- زودتر از خواب بیدار شو.

- ۱۶۱- خودت رو در آغوش خداوند رها کن. آرام بگیر که امن‌ترین و نجات‌بخش‌ترین جای دنیاست.
- ۱۶۲- بیشتر خودت رو بشناس. بیشتر خودت رو دوست داشته باش.
- ۱۶۳- تو رو خدا مواظب خودت باش.
- ۱۶۴- ممنون که هستی.
- ۱۶۵- قدر خودت و لحظه‌ها رو بدون. سعی کن کمتر اشتباه کنی.
- ۱۶۶- ارزش خودت رو بیشتر بدون. برای هیچی اصرار نکن.
- ۱۶۷- خودت رو دوست داشته باش.
- ۱۶۸- به فکر خودت باش.
- ۱۶۹- برای خودت دعا کن.
- ۱۷۰- تو خوبی به خدا. بچسب به زندگی و اهداف خودت عزیزم. مسیر رو عوض نکن.
- ۱۷۱- با توکل به خدا، فقط تلاش کن و امیدوار باش.
- ۱۷۲- هر کاری که خودت فکر می‌کنی درسته رو انجام بده.
- ۱۷۳- بیخودی نگران همه چی نباش. ۱۰ سال بعد چیزایی که نگران‌ش بودی تموم شده.



۱۷۴- ممنونم بابت این راهی که پا به پام می‌ای.

۱۷۵- نترس. شجاع باش. رها کن.

۱۷۶- نمی‌خواه خوب باشی! خودت باش.

۱۷۷- آرام باش. رها کن. مثبت فکر کن. حرف بزن. بنویس.

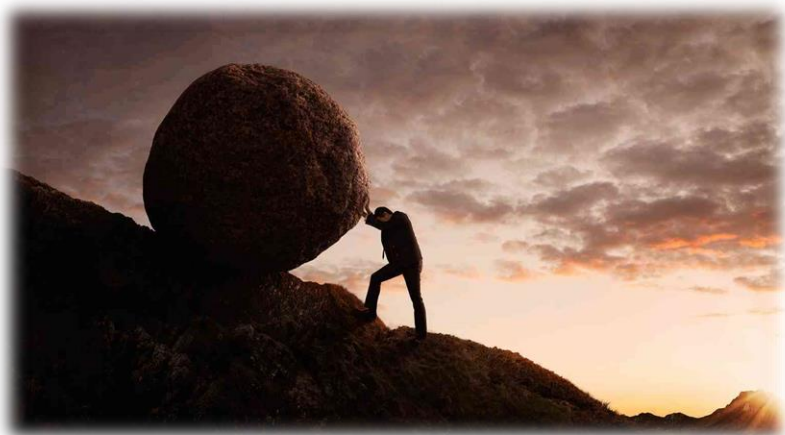
به خدا اعتماد کن. همه چیز زیبا و در جهت رشد تو هست.

۱۷۸- خودتو اذیت نکن. تهنش هیچی نیست.

۱۷۹- سرت رو بنداز پایین. باغچه خودت رو بیل بزن عزیزم.

۱۸۰- زندگی‌تو از نو شروع کن. از تنهایی نترس.

- ۱۸۱- سلامتی و آرامشت، اولویت اول زندگیت باشه. خودت رو عمیقاً دوست داشته باش. بیشتر بخند. کافی بخواب. هر روز ورژن بهتری شو.
- ۱۸۲- خودتو بساز!
- ۱۸۳- فقط روی خودت کار کن.
- ۱۸۴- به جای فقط فکر کردن، عمل هم بکن. غصه نخور. هر کاری از دستت بر میاد انجام بده. از کسی جز خودت توقع نداشته باش.
- ۱۸۵- بیشتر مراقب جسم و روحت باش. نسبت به مشکلات بی‌اهمیت باش.
- ۱۸۶- انتخاب‌ها رو آگاهانه و با عشق انجام بده.
- ۱۸۷- اینقدر حرص نخور. آرام زندگی کن.
- ۱۸۸- زودتر خودت رو از بند سختی‌ها رها کن.
- ۱۸۹- بیشتر از هر چیزی به فکر ساختن و پیشرفت خودت باش.
- ۱۹۰- خدا هست.
- ۱۹۱- قانون شکرگزاری و پاکسازی هواپونوپونو رو یاد بگیر.
- ۱۹۲- هدف از آفرینشت رو پیدا کن.



۱۹۳- فقط روی خودت حساب باز کن.

۱۹۴- بیشتر تلاش کن.

۱۹۵- به دنبال استقلال مالی برو. قوی باش.

۱۹۶- خودتو اذیت نکن.

۱۹۷- تو برده نیستی! تمومش کن.

۱۹۸- بیشتر آموزش ببین و تلاش کن.

۱۹۹- ما لایق بهترین‌ها هستیم.

۲۰۰- بیشتر زندگی کن. کمتر نگران باش و شاد باش.

۲۰۱- برای رسیدن به آرزوهات ترس‌ها رو از خودت دور کن.

۲۰۲- برای خودت زندگی کن. برو توو دل ترس‌ها.

۲۰۳- اینقدر نترس. برو دنبال زندگیت.

- ۲۰۴- خدا آدم‌های خوب رو سر راهت قرار میده.
- ۲۰۵- به خودت بیشتر توجه کن. لازم نیست اینقدر کار کنی.
- ۲۰۶- تو با تمام نقص‌ها و کم و کاستی‌ها، قهرمانی!
- ۲۰۷- احساس خوب داشته باش و زندگی کن.
- ۲۰۸- نگران آینده نباش. فقط به مسیرت ادامه بده. همه چیز درسته و دقیقا سر جای خودش قرار داره.
- ۲۰۹- قوی باش. ببین. بخند. رد شو...
- ۲۱۰- باش؛ می‌شود.
- ۲۱۱- زندگی رو آسون بگیر. هر چیزی سر وقتش انجام میشه.
- کینه نداشته باش. بیشتر تامل کن. قدر خودت رو بدون.
- ۲۱۲- ممنون بابت مسیری که انتخاب کردی. تو فوق‌العاده‌ای.
- ۲۱۳- خودشناسی رو پر قدرت شروع کن. رشد کن و به سمت آگاهی حرکت کن.
- ۲۱۴- روزهای خوبی پیش روت هست. توکل کن.
- ۲۱۵- زودتر برو دنبال آگاهی، بیداری و آرامش.
- ۲۱۶- بر وفق ایمانت بشود.



دیدار دوم

نکته‌ای که توی تمام این پاسخ‌ها برای من جالب بود، اینه که بیشتر تجربه‌ها در حوزه کار کردن روی خود، خودشناسی و عزت‌نفس بود.

یعنی چیزهایی که برای ما ارزش واقعی هستند، احترام گذاشتن به خود و عدم توجه به حرف مردم است.

دقت داشته باشید که هر کدام از این جمله‌ها چکیده ۱۰ سال تجربه یک انسان هست که کلی اتفاق برایش افتاده تا به این نتیجه رسیده. کلی سختی کشیده، رنج کشیده و...

گران دیگران را ارزان بخريد و براي تک تک اين جمله‌ها ارزش قائل باشيد.

حالا بریم سراغ ملاقات دوم:

تصور کنید که شخصی از آینده اومده و کتابی توی دست‌هاش هست. می‌گه خودتون هست توی ۱۰ سال آینده. کتابی کوچک توی دست‌هاش به نام "ملاقات با خود".

اون رو به شما میده و تاکید میکنه ارزش واقعی زندگی، جملاتی هست که توی این کتاب نوشته شده. هر روز این جملات رو بخون و بیدار شو و یادت باشه که ارزش واقعی توی زندگی همین‌هاست.

چیزی که موندگار هست همین ۲۱۶ جمله است. اگه چیزی الان نگرانته، مشکلی داری و... این جملات رو بخون و بدون ۱۰ سال دیگه هیچکدوم از این نگرانی‌ها رو نداری و برات خنده‌دار خواهد بود.

چیزی که برات موندگاره، اینه که:

- چقدر به خودت احترام گذاشتی؟
- چقدر زندگی کردی؟
- چقدر روی خودت کار کردی؟
- چقدر خودشناسی انجام دادی؟
- چقدر به حرف مردم اهمیت ندادی و روی خودت و زندگی کار کردی؟
- چقدر تونستی بپذیری که تو فوق‌العاده و قوی و عالی هستی؟
- چقدر توی زندگی از هر لحاظی پیشرفت کردی؟
- ...و

بقیه چیزها بیهوده خواهند بود و مواظب باش توشون گیر نیفتی.

حالا دوباره جملات رو از اول با این نگاه بخونید که خود ۱۰ سال آینده‌تون داره اینها رو بهتون می‌گه.

همین الان شروع کنید.

پادکست‌های رایگان روی سایت که مرتبط با این مفاهیم هستند. برای شنیدن هر کدام، روشن بزنید.

◆ [پادکست چگونه رها کنیم و به خدا بسپاریم؟](#)

◆ [پادکست نجات از تونل تاریک خود کم بینی](#)

◆ [پادکست آموزش پاکسازی هواپونوپونو](#)

◆ [پادکست نقشه گنج خودشناسی](#)

و کلی پادکست رایگان دیگه که توی این بخش می‌تونید لیست کامل پادکست‌های رایگان رو ببینید و اونا رو دانلود کنید:

لیست کامل پادکست‌ها

یاسین رحمانی کیه؟ (درباره من و داستان من)

ما در شبکه‌های اجتماعی:

