

دفترچه‌ی

تعیین رسالت شخصی

بخش چهارم



فهرست:

تعیین خواسته‌ها و آرزوهای تناسب‌اندام و سلامتی: ۱

تعیین خواسته‌ها و آرزوهای روابط و خانواده: ۴

با طرح چنین پرسش‌هایی خواسته‌ها و آرزوهای تناسب‌اندام و سلامتی خود را تعیین کنید:

می‌خواهید در طول عمرتان از لحاظ تناسب‌اندام در چه سطحی باشید؟ وزن ایده‌آل شما چقدر است؟ می‌خواهید میزان چربی بدن‌تان چند درصد باشد؟ آیا خواهان دستیابی به بدنی عضلانی و خوش‌فرم هستید؟ سلامت عمومی بدن‌تان در چه سطحی باشد؟ آیا برنامه‌ای برای پیشگیری از فشار خون بالا و چربی بالا دارید؟ می‌خواهید چه مواد غذایی را به برنامه غذایی خود اضافه کنید که باعث محافظت از پوست و موی شما می‌شود؟ آیا می‌خواهید برنامه ثابت ورزشی برای خودتان تنظیم کنید؟ آیا می‌خواهید طی سال‌های آینده کتاب‌های زیادی در زمینه سلامتی خود مطالعه کنید؟ آیا دوست دارید یک روز مربی تناسب‌اندام شوید؟ آیا تا به حال به داشتن یک بدن فوق‌العاده متناسب همانند یک مدل فکر کرده‌اید؟ آیا اگر فرصت شود ورزشی را حرفه‌ای دنبال می‌کنید؟ چه ورزش‌هایی برای شما جذاب هستند و دوست دارید یک روز آن‌ها را یاد بگیرید؟ تناسب‌اندام و سلامتی مهم‌ترین هدف یک فرد در طول زندگی‌اش می‌تواند باشد، زیرا تنها در صورتی که بدنی سالم و پُرانرژی داشته باشید، می‌توانید به دیگر اهداف‌تان نیز دست یابید.

یگانه وظیفه‌ی هر انسانی تحقق افسانه‌ی شخصی‌اش است.

زمانی که چیزی را با تمام وجود بخواهی تمام کائنات همدست می‌شوند تا خواسته‌ی تو را محقق کنند.

	۱
	۲
	۳
	۴
	۵
	۶
	۷
	۸
	۹
	۱۰

یگانه وظیفه‌ی هر انسانی تحقق افسانه‌ی شخصی‌اش است.
زمانی که چیزی را با تمام وجود بخواهی تمام کائنات همدست می‌شوند تا خواسته‌ی تو را محقق کنند.

	۱۱
	۱۲
	۱۳
	۱۴
	۱۵
	۱۶
	۱۷
	۱۸
	۱۹
	۲۰

یگانه وظیفه‌ی هر انسانی تحقق افسانه‌ی شخصی‌اش است .
زمانی که چیزی را با تمام وجود بخواهی تمام کائنات همدست می‌شوند تا خواسته‌ی تو را محقق کنند .

بازه زمانی: از هم‌اکنون تا پایان عمر

با طرح چنین پرسش‌هایی خواسته‌ها و آرزوهای روابط و خانواده خود را تعیین کنید:

می‌خواهید در طول عمرتان چه نوع روابط عاطفی ایجاد کنید؟ آیا تصمیم دارید روزی ازدواج کنید یا ترجیح می‌دهید مجرد زندگی کنید؟ دوست دارید با چه اشخاصی دوست شوید؟ رابطه با چه کسانی را می‌خواهید محدود کنید؟ آیا فامیل یا آشنایی دارید که می‌خواهید طی چند سال رابطه خود را به طور کامل با او قطع کنید؟ چه روابط جدیدی را می‌خواهید ایجاد کنید؟

اگر مجرد هستید، مشخصات ظاهری و اخلاقی همسر ایده‌آل شما چیست؟ اگر متأهل هستید، می‌خواهید چه اقداماتی برای بهبود و استحکام زندگی زناشویی خود داشته باشید؟ می‌خواهید چه کتاب‌هایی در رابطه با زندگی زناشویی مطالعه کنید؟ با طرح چنین پرسش‌هایی اهداف بلند مدت روابط خود را تعیین کنید.

یگانه وظیفه‌ی هر انسانی تحقق افسانه‌ی شخصی‌اش است.
زمانی که چیزی را با تمام وجود بخواهی تمام کائنات همدست می‌شوند تا خواسته‌ی تو را محقق کنند.

	۱
	۲
	۳
	۴
	۵
	۶
	۷
	۸
	۹
	۱۰

یگانه وظیفه‌ی هر انسانی تحقق افسانه‌ی شخصی‌اش است .
زمانی که چیزی را با تمام وجود بخواهی تمام کائنات همدست می‌شوند تا خواسته‌ی تو را محقق کنند .

	۱۱
	۱۲
	۱۳
	۱۴
	۱۵
	۱۶
	۱۷
	۱۸
	۱۹
	۲۰

یگانه وظیفه‌ی هر انسانی تحقق افسانه‌ی شخصی‌اش است.
زمانی که چیزی را با تمام وجود بخواهی تمام کائنات همدست می‌شوند تا خواسته‌ی تو را محقق کنند.