

هناك طريقة ممتازة تساعدنا على تنمية إدراكنا لذاتنا تعتمد على قدر تمتعنا بالمبادرة وهي البحث عن الشيء الذي يجدر بنا أن نركز وقتنا وطاقتنا عليه، ويمكننا وضع هذه الأشياء في دائرتين: دائرة الهموم: وتتضمن هذه الدائرة همومنا بما فيها من مصادر للقلق (صحتنا، فالأشخاص المبادرون هم من يركزون جهودهم وطاقاتهم على دائرة التأثير. فهم يُركّزون على الأشياء التي يستطيعون فعل شيء بشأنها، وال طاقة التي تتولد عن هذا النوع من أنواع التركيز تتحد مع إهمال النواحي التي يمكن التعامل معها وتتسبب في تقلص دائرة التأثير. اقرأ أيضاً: 7 نصائح فعّالة للتخلص من هموم الحياة توسيع دائرة التأثير من المهم أن ندرك أن الاستجابة التي نختارها عند التعامل مع ظرف معين تُحدث تأثيراً قوياً في هذا الظرف. وتكون استجابته لتلك الظروف وتركيزه على دائرة تأثيره هما الركيزة الأساسية التي تحدث فرق. أي أن التركيز يكون على الشخصيّة. ففي أي وقت نفكر فيه قائلين "ها هي المشكلة" يكون التفكير هو عين المشكلة.