الإنتاجية، على حياتنا المهنية وعلى أعمالنا، فكيف نكون سعداء في الحياة دون أن تتعارض الحياة مع هذه السعادة؟ هنا السر 00:
00:25 بداية دعونا نحدد كلمة ما هي السعادة؟ السعادة هي العاطفة الإيجابية المطلقة المرتبطة بالفرح والسرور والرضا وما سأوضحه لك الآن ليس كيف نخلق متعة لحظية ولكن كيف نصل إلى سعادة حقيقية ودائمة وهنا من المهم أن نفهم أن هناك جانبين للسعادة سعادة واحدة، مزاجك والذي كان بمثابة العودة لسؤال كيف هي حياتك؟ ما هو شعورك هنا والآن؟ كيف يبدو الأمر أن تكون أنت؟ والجانب الثاني هو إشباع رغبتك التي كنت أسيراً للسؤال هل أنت راضٍ عن حياتك؟ هذا سؤال مختلف تمامًا، لأنه هنا مطلوب منك التفكير فيه وتنشيط ذاكرتك والتعامل مع ماضيك، أريد أن أوضح لك طريقة عملية وبسيطة الطريقة التي ستقودك إلى سعادتك لقد حدث، ليس ماضيك والخطأ الشائع هو أن تأخذ الماضي وتضعه في المستقبل في كل مرة من جديد، 01:41 والثاني هو أنه لا يوجد مثل هذا المكان حقًا، ما هي القصة التي تحكيها لنفسك عن نفسك، لتتذكر الأشياء الصعبة والمخيبة للآمال أو التجارب الجيدة والسعيدة، مثل هذه الإشارة إلى قبول الماضي والفيضان 02:11 سوف نحررك منه ونفتح لك المجال للعيش في آفا 15 وخاصة بالأشخاص والعلاقات، ومن المعروف أن هذا من العوامل الأساسية لسعادتنا، فتظاهر بأنك في علاقات تطول عمرك. وهذا الشعور بالانتماء أمر بالغ الأهمية لسعادتك، اسأل نفسك، كيف يمكنك جلب المزيد من الطاقة الجيدة إلى علاقاتك الزوجية أو أطفالك أو أصدقائك أو شركاء العمل؟ والشيء الثاني أن 02:45 ولكنهم شاكرون لما لديهم. جربها. توقف للحظة وكن شاكراً للأشياء التي لديك. في البداية يكون الأمر غريبًا وغير مريح بعض الشيء، وأعلم أنه من السهل قول ذلك وليس من السهل دائمًا تطبيقه، دعونا ننتقل إلى المستقبل. ولكن عن الحماس لشيء معين. هناك شيء يلهمهم ويملأهم كل يوم. وإذا لم تجد في واقعك ما يثير حماسك، من الممكن أنك أحاطت نفسك بالسلبية لفترة طويلة، 03:41

Summarized by © lakhasly.com