

ابزار ارزیابی کمبود استراحت شخصی

ابزار ارزیابی کوتاهی برای کمک به شما طراحی شده است که به سرعت تشخیص بدهید در کدام نوع استراحت، کمبود دارید. پس از اتمام آزمون، کمبود استراحت شخصی خود را خواهید شناخت.

کنار هر عبارتی که احساس شما را نشان می‌دهد، علامت بزنید:

استراحت فیزیکی

- انرژی لازم برای انجام تمام کارهای فیزیکی فهرست شده در لیست کارهای روزانه‌تان را ندارید.
- احساس خستگی می‌کنید، اما به‌سختی به خواب می‌روید.
- سیستم ایمنی ضعیفی دارید. مرتب سرما می‌خورید و بیمار می‌شوید.

چالش سی روزهی استراحت مقدس

دکتر ساندرا دالتون اسمیت:

«سفر شما به سوی استراحت مقدس تازه شروع شده است. در طول سی روز آینده نکات، ترفندها و تاکتیک‌های بیشتری را برای یافتن استراحت مورد نیازتان به شما ارائه خواهم داد. برای ثبت نام در چالش استراحت مقدس (SacredRest) می‌توانید به صفحه‌ی IChooseMyBestLife.com مراجعه کنید. هر روز برایتان عبارت تشویقی کوچکی ایمیل می‌کنم تا به شما کمک کنم تا در میان مشغله‌های زندگی به استراحت بازگردید.

در روز اول آزمونی برایتان ایمیل خواهد شد که پس از پاسخ دادن و ارسال، راهنمایی‌های لازم را از طرف من دریافت خواهید کرد.

امیدوارم سی روز چالش استراحت مقدس را باهم به پایان برسانیم و زندگی جدیدی را تجربه کنید.»

اگر استفاده از سایت فوق و نسخه‌ی انگلیسی چالش ۳۰ روزه برای شما سخت است، می‌توانید از نسخه‌ی فارسی و ترجمه شده‌ی آن که در ادامه آمده است، بهره‌مند شوید. البته پیشنهاد ما ثبت‌نام در سایت فوق و استفاده از راهنمایی‌های مستقیم خود خانم دکتر ساندرا دالتون اسمیت است

در صورت استفاده از نسخه‌ی فارسی، لازم است هر روز فقط یک چالش را بخوانید و انجام بدهید.

پیشنهادات آرامش روح بخش روزانه

هر آرامش روح بخشی به نوع خاصی از استراحت می پردازد. اگر با هفت نوع استراحت آشنا نیستید، می توانید در کتاب «استراحت مقدس» درباره ی آن ها بیشتر بدانید و از آزمون RestQuiz.com دیدن کنید تا ارزیابی استراحت رایگان را انجام بدهید تا مشخص کنید به کدام نوع استراحت بیشتر نیاز دارید.

نسخه ی فارسی این آزمون در ادامه آمده است، اما برای بهره مندی از تحلیل شخصی رایگان بهتر است آزمون انگلیسی را در سایت فوق پاسخ داده و برای نویسنده ارسال کنید. یک تجزیه و تحلیل کمبود استراحت رایگان دریافت خواهید کرد تا بدانید چه نوع استراحتی را از دست داده اید. تحقق و رضایت از یک زندگی آرام را دوباره کشف کنید!

دستورالعمل آزمون: هر پرسش را بخوانید و پاسخ دهید. ۵ تا ۱۰ دقیقه برای تکمیل این ارزیابی جامع وقت بگذارید. شما ارزش سرمایه گذاری برای زمان شخصی خودتان را دارید!

آزمون ارزیابی استراحت مورد نیاز من

- اگر می توانستم یک ساعت بیشتر را صرف تکمیل فهرست کارهایم یا خواب کنم، خواب را انتخاب می کردم.
 - ☐ این عبارت مرا توصیف نمی کند.
 - ☐ به ندرت اتفاق می افتد.
 - ☐ گهگاه این گونه هستم.
 - ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می کند.
 - ☐ تقریباً همیشه این گونه هستم.
- من در پایان روز احساس خستگی می کنم، اما شب ها به سختی به خواب می روم.
 - ☐ این عبارت مرا توصیف نمی کند.
 - ☐ به ندرت اتفاق می افتد.
 - ☐ گهگاه این گونه هستم.
 - ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می کند.
 - ☐ تقریباً همیشه این گونه هستم.
- من اغلب با عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی مبارزه می کنم و بیشتر از دیگران بیمار می شوم.
 - ☐ این عبارت مرا توصیف نمی کند.
 - ☐ به ندرت اتفاق می افتد.
 - ☐ گهگاه این گونه هستم.

- ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.
 - ☐ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.
- من هر روز دردهای عضلانی، بدن درد و گردن درد دارم.
- ☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.
 - ☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.
 - ☐ گهگاه این‌گونه هستم.
 - ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.
 - ☐ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.
- من اغلب بین ساعت ۲ تا ۵ بعد از ظهر احساس تنبلی می‌کنم و میل به یک میان وعده شیرین یا یک فنجان قهوه دارم.
- ☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.
 - ☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.
 - ☐ گهگاه این‌گونه هستم.
 - ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.
 - ☐ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.
- من به‌طور معمول از نوشیدنی‌های مضر استفاده می‌کنم تا به من کمک کند تا عصرها آرام باشم.
- ☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.
 - ☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.
 - ☐ گهگاه این‌گونه هستم.
 - ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.

□ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.

- گاهی اوقات در طول روز مجبور می‌شوم ۹ کیلو گرم یا بیشتر بلند کنم.

□ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.

□ به ندرت اتفاق می‌افتد.

□ گهگاه این‌گونه هستم.

□ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.

□ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.

- من هر هفته در کلاس‌هایی با بیش از ۵ ساعت ورزش با شدت بالا شرکت

می‌کنم یا به‌طور منظم ورزش می‌کنم.

□ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.

□ به ندرت اتفاق می‌افتد.

□ گهگاه این‌گونه هستم.

□ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.

□ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.

- من انرژی لازم برای انجام فعالیت‌های سرگرم‌کننده با خانواده در طول هفته و

آخر هفته را ندارم.

□ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.

□ به ندرت اتفاق می‌افتد.

□ گهگاه این‌گونه هستم.

□ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.

□ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.

- من بیشتر روزها کمتر از ۶ ساعت می خوابم.
 - ☐ این عبارت مرا توصیف نمی کند.
 - ☐ به ندرت اتفاق می افتد.
 - ☐ گهگاه این گونه هستم.
 - ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می کند.
 - ☐ تقریباً همیشه این گونه هستم.

- من اغلب متوجه می شوم که وقتی می خواهم تمرکز کنم، افکارم در میان در موضوعات دیگر پراکنده می شود.
 - ☐ این عبارت مرا توصیف نمی کند.
 - ☐ به ندرت اتفاق می افتد.
 - ☐ گهگاه این گونه هستم.
 - ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می کند.
 - ☐ تقریباً همیشه این گونه هستم.

- وقتی افراد کارهایی را به فهرست کارهای من اضافه می کنند، به راحتی عصبانی و ناامید می شوم.
 - ☐ این عبارت مرا توصیف نمی کند.
 - ☐ به ندرت اتفاق می افتد.
 - ☐ گهگاه این گونه هستم.
 - ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می کند.
 - ☐ تقریباً همیشه این گونه هستم.

- من از انجام کارهای جدید اجتناب می‌کنم، زیرا می‌ترسم اشتباهی مرتکب شوم یا آن را خراب کنم.

☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.

☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.

☐ گهگاه این‌گونه هستم.

☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.

☐ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.

- تصمیم‌گیری برای من سخت است.

☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.

☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.

☐ گهگاه این‌گونه هستم.

☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.

☐ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.

- من اغلب به خاطر چیزهای بی‌اهمیت بر سر نزدیکانم فریاد می‌زنم و ناراحت می‌شوم.

☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.

☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.

☐ گهگاه این‌گونه هستم.

☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.

☐ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.

- بیشتر روزم را صرف فعالیت‌هایی می‌کنم که به نظرم طاقت‌فرسا هستند.
 - ☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.
 - ☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.
 - ☐ گهگاه این‌گونه هستم.
 - ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.
 - ☐ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.
- من ترجیح می‌دهم به جای پرداختن به زندگی واقعی‌ام، درباره زندگی‌ای که می‌خواهم داشته باشم، روی‌پردازی کنم.
 - ☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.
 - ☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.
 - ☐ گهگاه این‌گونه هستم.
 - ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.
 - ☐ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.
- من اغلب نمی‌توانم بخوابم، زیرا در حال مرور وقایع و مکالمات روزم هستم.
 - ☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.
 - ☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.
 - ☐ گهگاه این‌گونه هستم.
 - ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.
 - ☐ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.
- من فراموشکار هستم و در حفظ اطلاعات جدید مشکل دارم.
 - ☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.

- به ندرت اتفاق می‌افتد.
 - گهگاه این‌گونه هستم.
 - در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.
 - تقریباً همیشه این‌گونه هستم.
- درك مفاهيم جديد و روش‌های انجام کارها برای من سخت است.
- این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.
 - به ندرت اتفاق می‌افتد.
 - گهگاه این‌گونه هستم.
 - در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.
 - تقریباً همیشه این‌گونه هستم.
- من تمایل دارم بیشتر بر شکست‌ها و عیوبم تمرکز کنم تا موفقیت‌هایم.
- این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.
 - به ندرت اتفاق می‌افتد.
 - گهگاه این‌گونه هستم.
 - در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.
 - تقریباً همیشه این‌گونه هستم.
- نسبت به خودم در مورد افراد یا موقعیت‌های جدید احساس ناامنی می‌کنم و احساس اطمینان ندارم.
- این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.
 - به ندرت اتفاق می‌افتد.
 - گهگاه این‌گونه هستم.

- ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.
 - ☐ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.
- من اغلب متوجه می‌شوم که برای کارهایم عذرخواهی می‌کنم، حتی اگر تقصیری نداشته باشم.
- ☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.
 - ☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.
 - ☐ گهگاه این‌گونه هستم.
 - ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.
 - ☐ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.
- من بدترین منتقد خودم هستم.
- ☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.
 - ☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.
 - ☐ گهگاه این‌گونه هستم.
 - ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.
 - ☐ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.
- وقتی به مسیر زندگی‌ام فکر می‌کنم، افسرده یا عصبانی می‌شوم.
- ☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.
 - ☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.
 - ☐ گهگاه این‌گونه هستم.
 - ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.
 - ☐ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.

- وقتی اخباری را می شنوم یا به خطرات احتمالی اطرافم فکر می کنم، نگران و مضطرب می شوم.

☐ این عبارت مرا توصیف نمی کند.

☐ به ندرت اتفاق می افتد.

☐ گهگاه این گونه هستم.

☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می کند.

☐ تقریباً همیشه این گونه هستم.

- من بیشتر به زندگی بدبین هستم تا خوشبین.

☐ این عبارت مرا توصیف نمی کند.

☐ به ندرت اتفاق می افتد.

☐ گهگاه این گونه هستم.

☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می کند.

☐ تقریباً همیشه این گونه هستم.

- حتی در شرایطی که نیازی به توضیح نیست، لازم می بینم اعمالم را توضیح بدهم.

☐ این عبارت مرا توصیف نمی کند.

☐ به ندرت اتفاق می افتد.

☐ گهگاه این گونه هستم.

☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می کند.

☐ تقریباً همیشه این گونه هستم.

- من بیشتر روز کاری خود را صرف ارائه بهترین خود به مشتریان، مشتریان یا همکاران می‌کنم.

- ☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.
- ☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.
- ☐ گهگاه این‌گونه هستم.
- ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.
- ☐ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.

- از صحبت کردن در مورد خواسته‌ها و اهدافم احساس ناراحتی می‌کنم..

- ☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.
- ☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.
- ☐ گهگاه این‌گونه هستم.
- ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.
- ☐ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.

- احساس می‌کنم زندگی بی‌معنی است و هدف واقعی ندارد.

- ☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.
- ☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.
- ☐ گهگاه این‌گونه هستم.
- ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.
- ☐ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.

- من در انجام کارهایم یا در زندگی احساس موفقیت نمی‌کنم.

- ☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.
- ☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.

☐ گهگاه این گونه هستم.

☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می کند.

☐ تقریباً همیشه این گونه هستم.

- من اغلب احساس ناتوانی، ناامیدی، گرفتار شدن یا شکست می کنم.

☐ این عبارت مرا توصیف نمی کند.

☐ به ندرت اتفاق می افتد.

☐ گهگاه این گونه هستم.

☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می کند.

☐ تقریباً همیشه این گونه هستم.

- من به فکر پایان دادن به زندگی ام هستم.

☐ این عبارت مرا توصیف نمی کند.

☐ به ندرت اتفاق می افتد.

☐ گهگاه این گونه هستم.

☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می کند.

☐ تقریباً همیشه این گونه هستم.

- من معتقد نیستم که خدا به من به عنوان یک بنده اهمیت می دهد.

☐ این عبارت مرا توصیف نمی کند.

☐ به ندرت اتفاق می افتد.

☐ گهگاه این گونه هستم.

☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می کند.

☐ تقریباً همیشه این گونه هستم.

- من گاهی اوقات احساس بی‌حسی می‌کنم و کارهایی انجام می‌دهم که باعث ایجاد درد شود تا بتوانم چیزی را احساس کنم.

☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.

☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.

☐ گهگاه این‌گونه هستم.

☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.

☐ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.

- من از زندگیم راضی نیستم.

☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.

☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.

☐ گهگاه این‌گونه هستم.

☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.

☐ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.

- من آرامش را در غذا، مواد مخدر یا الکل می‌یابم.

☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.

☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.

☐ گهگاه این‌گونه هستم.

☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.

☐ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.

- گاهی اوقات آرزو می‌کنم کاش هرگز به دنیا نمی‌آمدم.

☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.

- ☐ به ندرت اتفاق می افتد.
- ☐ گهگاه این گونه هستم.
- ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می کند.
- ☐ تقریباً همیشه این گونه هستم.

- من با مفهوم خدا مبارزه می کنم.

- ☐ این عبارت مرا توصیف نمی کند.
- ☐ به ندرت اتفاق می افتد.
- ☐ گهگاه این گونه هستم.
- ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می کند.
- ☐ تقریباً همیشه این گونه هستم.

- از موقعیت های اجتماعی دوری می کنم.

- ☐ این عبارت مرا توصیف نمی کند.
- ☐ به ندرت اتفاق می افتد.
- ☐ گهگاه این گونه هستم.
- ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می کند.
- ☐ تقریباً همیشه این گونه هستم.

- من اغلب از خانواده و دوستان احساس جدایی می کنم.

- ☐ این عبارت مرا توصیف نمی کند.
- ☐ به ندرت اتفاق می افتد.
- ☐ گهگاه این گونه هستم.
- ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می کند.
- ☐ تقریباً همیشه این گونه هستم.

- من تمایل دارم افرادی را جذب کنم که با من بدرفتاری می‌کنند یا به من دشنام می‌دهند.

- ☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.
- ☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.
- ☐ گهگاه این‌گونه هستم.
- ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.
- ☐ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.

- حفظ روابط نزدیک یا دوست‌یابی برای من سخت است.

- ☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.
- ☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.
- ☐ گهگاه این‌گونه هستم.
- ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.
- ☐ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.

- احساس می‌کنم من تنها کسی هستم که با مسائل مختلف زندگی دست و پنجه نرم می‌کنم.

- ☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.
- ☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.
- ☐ گهگاه این‌گونه هستم.
- ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.
- ☐ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.

- من روابط آنلاین را به روابط چهره به چهره ترجیح می‌دهم.

☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.

☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.

☐ گهگاه این گونه هستم.

☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.

☐ تقریباً همیشه این گونه هستم.

- من از تنها کار کردن روی پروژه‌ها لذت می‌برم.

☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.

☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.

☐ گهگاه این گونه هستم.

☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.

☐ تقریباً همیشه این گونه هستم.

- آنچه در رسانه‌های اجتماعی از خودم به نمایش می‌گذارم، نمایش دقیقی از

زندگی واقعی من نیست.

☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.

☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.

☐ گهگاه این گونه هستم.

☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.

☐ تقریباً همیشه این گونه هستم.

- من خودم را از دیگران جدا می‌کنم و تنها بودن را ترجیح می‌دهم.

☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.

☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.

- ☐ گهگاه این گونه هستم.
 - ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.
 - ☐ تقریباً همیشه این گونه هستم.
- اگر امروز به کسی نیاز داشته باشم که به من کمک کند تا کاری انجام بدهم، نمی‌دانم با چه کسی تماس بگیرم.
- ☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.
 - ☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.
 - ☐ گهگاه این گونه هستم.
 - ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.
 - ☐ تقریباً همیشه این گونه هستم.
- من به صداهاى بلند و نورهای روشن حساس هستم.
- ☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.
 - ☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.
 - ☐ گهگاه این گونه هستم.
 - ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.
 - ☐ تقریباً همیشه این گونه هستم.
- من بیش از ۴ ساعت در روز را صرف تماشای صفحه نمایش کامپیوتر می‌کنم.
- ☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.
 - ☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.
 - ☐ گهگاه این گونه هستم.
 - ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.
 - ☐ تقریباً همیشه این گونه هستم.

- من از غذاهای طبیعی بدم می آید و احساس می کنم هیچ طعمی ندارند.

☐ این عبارت مرا توصیف نمی کند.

☐ به ندرت اتفاق می افتد.

☐ گهگاه این گونه هستم.

☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می کند.

☐ تقریباً همیشه این گونه هستم.

- من از در آغوش گرفتن لذت نمی برم.

☐ این عبارت مرا توصیف نمی کند.

☐ به ندرت اتفاق می افتد.

☐ گهگاه این گونه هستم.

☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می کند.

☐ تقریباً همیشه این گونه هستم.

- من نسبت به عطرهایی که دیگران به راحتی استشمام می کنند، حساسیت

دارم و از آن ها خوشم نمی آید.

☐ این عبارت مرا توصیف نمی کند.

☐ به ندرت اتفاق می افتد.

☐ گهگاه این گونه هستم.

☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می کند.

☐ تقریباً همیشه این گونه هستم.

- من از کنسرت، آتش بازی یا سایر تجربیات غنی از حس لذت نمی برم.

☐ این عبارت مرا توصیف نمی کند.

- ☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.
 - ☐ گهگاه این‌گونه هستم.
 - ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.
 - ☐ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.
- من هوس غذاهای فرآوری شده و نوشیدنی‌های شیرین دارم.
- ☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.
 - ☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.
 - ☐ گهگاه این‌گونه هستم.
 - ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.
 - ☐ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.
- من اغلب در پایان روز درد، فشار یا خستگی را پشت چشمانم تجربه می‌کنم.
- ☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.
 - ☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.
 - ☐ گهگاه این‌گونه هستم.
 - ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.
 - ☐ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.
- من هیچ میل جنسی ندارم و از لمس شدن لذت نمی‌برم.
- ☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.
 - ☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.
 - ☐ گهگاه این‌گونه هستم.
 - ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.
 - ☐ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.

- هنگام فعالیت زیاد مضطرب می شوم.

☐ این عبارت مرا توصیف نمی کند.

☐ به ندرت اتفاق می افتد.

☐ گهگاه این گونه هستم.

☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می کند.

☐ تقریباً همیشه این گونه هستم.

- من بر نیازهای خانواده ام تمرکز می کنم و آنها را بر نیازهای خودم ترجیح

می دهم.

☐ این عبارت مرا توصیف نمی کند.

☐ به ندرت اتفاق می افتد.

☐ گهگاه این گونه هستم.

☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می کند.

☐ تقریباً همیشه این گونه هستم.

- من اغلب مراقبت از خود را از فهرست کارهایم حذف می کنم.

☐ این عبارت مرا توصیف نمی کند.

☐ به ندرت اتفاق می افتد.

☐ گهگاه این گونه هستم.

☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می کند.

☐ تقریباً همیشه این گونه هستم.

- وقتی برای انجام کاری فقط برای خودم وقت می گذارم، احساس خودخواهی

می کنم.

☐ این عبارت مرا توصیف نمی کند.

☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.

☐ گهگاه این‌گونه هستم.

☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.

☐ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.

– من تمایل به انجام کارهای خودیرانگر یا انتخاب‌هایی دارم که شادی من را خراب می‌کنند.

☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.

☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.

☐ گهگاه این‌گونه هستم.

☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.

☐ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.

– فکر نمی‌کنم کارهایم ارزش داشته باشد یا دیگران از کمک‌های من قدردانی کنند.

☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.

☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.

☐ گهگاه این‌گونه هستم.

☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.

☐ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.

– من در شهر زندگی می‌کنم.

☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.

☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.

☐ گهگاه این‌گونه هستم.

- ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.
- ☐ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.

– من در طوفان فکری ایده‌های جدید مشکل دارم.

- ☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.
- ☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.
- ☐ گهگاه این‌گونه هستم.
- ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.
- ☐ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.

– من بیشتر وقتم را در داخل شهر می‌گذرانم و به ندرت فرصتی برای تجربه‌ی طبیعت پیدا می‌کنم.

- ☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.
- ☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.
- ☐ گهگاه این‌گونه هستم.
- ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.
- ☐ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.

– من خودم را فردی خلاق نمی‌دانم.

- ☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.
- ☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.
- ☐ گهگاه این‌گونه هستم.
- ☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.
- ☐ تقریباً همیشه این‌گونه هستم.

– من فاقد انگیزه هستم و به الهام نیاز دارم.

☐ این عبارت مرا توصیف نمی‌کند.

☐ به ندرت اتفاق می‌افتد.

☐ گهگاه این گونه هستم.

☐ در مورد بیشتر اوقات من صدق می‌کند.

☐ تقریباً همیشه این گونه هستم.

روز اول

(استراحت ذهنی)

حضور مداوم را انتخاب کن. در هر فعالیتی که انجام می دهی، آگاه باش که از نظر ذهنی در جایی جلوتر نباشی و به آینده فکر نکنی یا درباره ی چیزهایی که قبلاً اتفاق افتاده اند، نیندیش. کنترل عواطف و حواس تو دو روش قدرتمند برای تثبیت خودت در زمان حال است.

امروز برای حضور داشتن مشکل داری؟ دست خود را بر روی دیوار یا میز نزدیک خود قرار بده. داشتن احساس قوی به غلبه بر جدایی ذهنی از واقعیت زمان حال کمک می کند.

روز دوم

(استراحت اجتماعی)

تو برای به تنهایی زندگی کردن ساخته نشده‌ای. چه متأهل و چه مجرد، همه‌ی ما به اشتراک اجتماعی نیاز داریم. امروز تلاش کن تا با دیگران به‌طور آشکار ارتباط برقرار کنی. لبخند بزن و به شخصی که در آسانسور با توست سلام کن. در را برای کسی باز کن. در زمان استراحت با همکاری که تابه‌حال با او صحبت نکرده‌ای، بنشین و گپ بزن. عشق و توجهی که می‌خواهی را با دیگران به اشتراک بگذار.

روز سوم

(استراحت عاطفی)

خودت را با شوق دوباره بشناس. جایی در روند بزرگ شدن، فراموش کردی که چگونه در خوبی‌ها غرق شوی. قرار است لذت بردن از زندگی، بخش منظمی از تجربه‌ی زندگی تو باشد. امروز به دنبال شوق و لذت باش. هنگام خوردن یک وعده غذایی عالی درنگ کن. با بچه‌هایت بازی کن. همسرت را در آغوش بگیر تا زمانی که دلت از شیرینی و شوقی که پیدا می‌کنی، سیر شود.

روز چهارم

(استراحت جسمی)

کیفیت خواب خود را تجزیه و تحلیل کن. آیا در طول شب می‌خوابی یا اغلب از خواب بیدار می‌شوی؟ آیا چیزی وجود دارد که دائماً به ساعت‌های رویایی تو اشاره می‌کند؟ وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوی، چه احساسی داری؟ پر انرژی هستی یا هنوز خالی از انرژی؟ از این اطلاعات به عنوان نقطه شروع استفاده کن. در پایان ۳۰ روز من از تو می‌خواهم که دوباره پاسخ‌های خودت را ارزیابی کنی. اگر تمام توصیه‌های این چالش را دنبال کنی، می‌دانم که تو نیز می‌توانی در مورد تأثیرات یک زندگی آرام بر بهبود خواب، سلامت عقل و سطح رضایت شخصی خودت شهادت بدهی.

روز پنجم

(استراحت معنوی)

اگر قرار بود امروز خداوند یک پیام شخصی برای تو می‌فرستاد که درخواست را برآورده می‌کند، چه چیزی برای او می‌نوشتی؟ آن را بنویس و در جایی قرار بده که در طول روز آن را ببینی.

روز ششم

(استراحت حسی)

اگر چشم‌ها پنجره‌های خانه‌ی روح هستند، جای تعجب نیست که بسیاری از ما به سم‌زدایی روح نیاز داشته باشیم. تو حدود ۸ ساعت در روز می‌خوابی و ۱۶ ساعت دیگر صرف قرار دادن روح در معرض تحریک بصری مداوم می‌شود؛ خوب، بد و زشت. این جریان بی‌پایان ورودی را لحظاتی خاموش کن. در طول روز کاری چند بار چشمانت را ببند. نه تنها به از بین بردن فشار چشم کمک می‌کند، بلکه آرامش را به روح باز می‌گرداند.

روز هفتم

(استراحت خلاق)

فضایی ایجاد کن که برای احیای رویای درون خودت مشتاق باشی. کدام چشم‌انداز در زندگی‌ات تو را ملزم کرده که بیش از حد به خودت فشار بیاوری؟ ممکن است خرد شده باشی، اما هنوز از بین نرفتی. با ایجاد یک چشم‌انداز جدید، جرأت رویاپردازی با صدای بلند را در خودت زنده کن. چگونه؟ در ادامه به تو خواهیم گفت.

چشم‌انداز استراحت و تجدید قوا

امسال هزاران نفر از شما در سفری به من ملحق شده‌اید تا آنچه را مورد نیازتان است، پیدا کنید. من از بازخوردی که پس از خواندن کتاب استراحت مقدس برایم ارسال کرده‌اید و روزانه در حال انجام سفر آرام خود هستید، سپاسگزارم.

به‌تازگی افراد زیادی از من در مورد استفاده از *تابلوی چشم‌انداز (آرزوها)*¹ سؤال کرده‌اند. من معتقدم که تابلوهای آرزو واقعی هستند و خداوند از آنها برای هدایت شما به سمت زندگی‌ای که برای شما در نظر گرفته است، استفاده می‌کند.

با وجود اینکه بسیاری از ما فعالیت‌های زیادی برای مشغول نگه داشتن خودمان داریم، بازهم روزها را در اطراف همان کوه‌های مشغله می‌گذرانیم. انجام دادن و انجام

دادن و انجام دادن بدون دانستن جهتی که واقعاً می‌خواهیم برویم و بدون درک روشنی از اینکه اگر خودمان را به خداوند بسپاریم، او ما را به کجا می‌رساند.

این موضوع جدید نیست. کتاب‌های الهی مملو از مردان و زنانی هستند که مسیر راهنمایی خدا را دنبال می‌کردند و اشاره می‌کنند که در جایی که رویایی نباشد، مردم هلاک می‌شوند و کسی که اطمینان داشته باشد، خوشبخت است.

چشم‌انداز چیست؟

من برداشت خودم را از هر تعریفی از چشم‌انداز که در کتاب‌های الهی دیدم، یادداشت کردم:

- در جایی که وحی وجود ندارد، مردم خویشتن‌داری را کنار می‌گذارند. اما خوشا به حال کسی که به حکمت او توجه کنند.
- هنگامی که مردم هدایت الهی را نمی‌پذیرند، وحشی می‌شوند. اما هر که قانون او را رعایت کند، خوشحال است.
- در جایی که رؤیای نبوی وجود ندارد، مردم خویشتن‌داری را کنار می‌گذارند، اما خوشا به حال کسی که شریعت را نگاه می‌دارد.
- بدون راهنمایی از جانب خداوند قانون و نظم ناپدید می‌شوند، اما خداوند هر کسی را که از قانون او پیروی می‌کند، برکت می‌دهد.

از دید من VISION مساوی است با وحی، هدایت الهی، نبوی و هدایت از جانب خداوند. شما را نمی‌دانم، اما من به همه‌ی آن‌ها در زندگی‌ام نیاز دارم، زیرا بدون آن‌ها به همه‌ی فعالیت‌ها و مسئولیت‌هایم اجازه می‌دهم مرا از آرامش حضور در آغوش خداوند دور کنند.

راه‌هایی که می‌توانید در مسیر هدایت خدا قرار بگیرید، پیروی از توصیه‌های او است. خداوند از ما درخواست کرده که رویای‌مان را بنویسیم، آن را روی لوح‌هایی به

نمایش گذاریم، تا وقتی آن را می‌خوانیم، اجرا کنیم. این‌گونه است که یک تابلوی چشم‌انداز می‌تواند مفید باشد.

تابلوهای چشم‌انداز به‌سادگی راهی خلاقانه برای نشان دادن نحوه‌ی هدایت خداوند به شما هستند.

چه راه بهتر و ساده‌تری از ساختن کلاژی از تصاویر و کلمات وجود دارد؟ اگر احساس می‌کنید که خداوند به شما قلبی برای انجام مأموریتی داده است، تابلوی چشم‌انداز شما ممکن است تصویری از مردم باشد. اگر به سمت نوشتن کتاب، راه‌اندازی یک کسب‌وکار یا انجام برخی فعالیت‌های معنوی دیگر هدایت می‌شوید، تابلوی چشم‌انداز شما باید شامل تصویری از نتیجه‌ی دلخواه‌تان باشد.

یک تابلوی چشم‌انداز نباید صرفاً یک فهرست علاقه‌مندی‌های شما باشد. تابلوی چشم‌انداز شما باید آینده‌ی پر‌امیدی را که خداوند به شما نشان داده است، نمایش دهد. چیزهایی که هنوز در راهند و در انتظار زمان تعیین شده‌ی خود هستند. فرصت‌ها و موهبت‌ها هنوز نمایان نشده‌اند و هنوز شکل نهایی خود را ندارند، اما در دستان خدای وفادار ما شکل گرفته‌اند. نتیجه‌ی نهایی احتمالاً دقیقاً شبیه تصویر روی تابلوی شما نخواهد بود، اما آن تصویر به شما یادآوری خواهد کرد که خداوند در قلب شما چه گفته است. فقط اوست که می‌داند در نهایت تجلی کلام او در زندگی ما چگونه خواهد بود.

من شما را به ارزیابی سالانه‌ی تابلوی چشم‌انداز خودتان دعوت می‌کنم. همان‌طور که در بلوغ معنوی رشد می‌کنید، پروردگار به شما وضوح و تشخیص بیشتری در مورد آنچه که باید در تابلوی چشم‌انداز شما باشد، می‌دهد.

اگر چیزهایی وجود دارند که سال‌ها در تابلوی چشم‌انداز شما وجود داشته‌اند و هیچ نشانه‌ای از جانب خداوند در تحقق آن رویا دریافت نکرده‌اید، بدانید که هنوز زمان آن فرا نرسیده است.

چطور یک تابلوی چشم‌انداز سرشار از امید بسازیم؟

پنج گام ساده برای ایجاد یک تابلوی چشم‌انداز

۱- زمانی را با خداوند بگذران: مراقبه کن و با خداوند صحبت کن. از او بخواه که به تو

نشان بدهد زندگی پر از امید و شکوفایی برای تو چگونه است؟

۲- تصاویری را جمع‌آوری کن که چشم‌اندازهای تو را نشان می‌دهند: در مرحله‌ی

بعد، تصاویری را جمع‌آوری کن که نمایانگر رویایی است که خداوند در دلت قرار

داده است. این تصاویر می‌تواند شامل اهداف، رویاها، خواسته‌ها، انگیزه‌ها و هر

چیزی باشد که احساس می‌کنی او تو را به سمت آن هدایت می‌کند. تو می‌توانی

از عکس‌های خودت استفاده کنی، یا آن‌ها را در اینترنت جستجو کن، یا

تصاویری را از مجلات جدا کن، یا حتی آن‌ها را نقاشی کن. تو می‌توانی قسمتی

از یک نقشه را که دوست داری به آنجا سفر کنی یا در آنجا زندگی کنی، جدا

کنی. می‌توانی کلمه یا عبارتی را که برایت معنایی عمیق دارد، در تابلوی خودت

بنویسی.

۳- تعیین کنی که چه بستری را ترجیح می‌دهی: تعیین کنی که از چه بستری

برای نمایش تصاویر، کلمات یا عبارات خودت استفاده می‌کنی. شاید بخواهی از

یک نرم‌افزار یا برنامه‌ی کامپیوتری برای ساختن تابلوی خودت استفاده کنی و یا

شاید ترجیح می‌دهی تصاویر را بر روی یک پوستر مقوایی یا تخته سنجاق

بچسبانی.

۴- تصاویر و کلمات خود را جمع‌آوری و دسته‌بندی کن: تصاویر، اشیاء و عبارات

خودت را جمع‌آوری کنی و شروع به مرتب کردن آنها بر روی بستر انتخاب شده

کن. ابتدا آن‌ها را در جای خود نچسبان، فقط بگذار در موقعیت قرار بگیرند. تو

می‌خواهی این آزادی را داشته باشی که بتوانی آن‌ها را جابه‌جا کنی، تا جایی که

از لحاظ بصری برایت جذابیت داشته باشند. این بخش خلاقانه است! تو باید آن

را به عنوان اثر هنری خودت در نظر بگیری، آن چنان که زیبایی آنچه را خداوند می‌خواهد در زندگی تو انجام بدهد، به نمایش بگذارد.

۵- کار خود را کامل کن و چشم‌اندازت را به نمایش بگذار: هنگامی که تصمیم گرفتی هر مورد را کجا می‌خواهی قرار بدهی، می‌توانی آن‌ها را با استفاده از چسب، سنجاق یا منگنه به بستر انتخاب شده بچسبانی. اگر به‌صورت دیجیتالی انجام می‌دهی، می‌توانی به‌سادگی ذخیره و چاپ را کنی. پروژه‌ی تکمیل شده‌ی تابلوی بصری خود را در جایی نصب کن که در طول روز آن را ببینی. بگذار یادآوری باشد که خدا تو را به کجا می‌برد و از افزودن تصاویر و عبارات به آن نترس، زیرا الهامات جدیدی از راه خواهند رسید.

روز هشتم

(استراحت ذهنی)

ذهن خودت را بازسازی کن. اگر فضای اصلی ذهن خودت را دوست نداری، این قدرت را داری که آنچه را در آنجا پیدا می‌کنی، تغییر بدهی. چه چیزی را در زندگی خودت دوست نداری؟ با تغییر دیدگاه خودت شروع کن و متفاوت فکر کن. در جایی که بر ترس تمرکز کرده‌ای، همان موقعیت را با چشم ایمان تحلیل کن. چه چیزی ممکن است؟ چه امیدی در دسترس است؟ چه پتانسیلی در زیر سطح پنهان است؟ الگوهای فکری قدیمی و باورهای محدودکننده‌ی خودت را با افکار مثبت ارتقا یافته مبادله کن.

روز نهم

(استراحت جسمی)

نرمش کن و بدن را انعطاف‌پذیر نگه دار. هر کاری را که در حال حاضر انجام می‌دهی، متوقف کن و چند دقیقه را در حرکات نرمشی بگذران. اگر ایستاده‌ای، بنشین. اگر نشسته‌ای، بایست. شانه‌های خود را بالا بینداز. به آرامی بازوهایت را در کنار خودت بچرخان. گردنت را به جلو و عقب بچرخان. پاهایت را دراز کن. برای جلوگیری از سفتی، خستگی عضلانی و درد و حفظ انعطاف‌پذیری جسمی، روال بدنت را در طول روز با ایجاد استراحت‌های کوچک بشکن.

روز دهم

(استراحت معنوی)

عشق راهی دارد که ما را باز و پذیرا می‌کند. وقتی احساس عشق و دوستی داریم، بیشتر باز و پذیرا می‌شویم. وقتی به عشق شک می‌کنیم، دیوار می‌کشیم. آیا هیچ دیواری در اطراف قلب خودت می‌بینی؟ آن‌ها چطور به آنجا رسیده‌اند؟ امروز یک لحظه وقت بگذار و نحوه‌ی ساخت این دیوارها را شناسایی کن و از خدا بخواه که به تو کمک کند تا آن‌ها را فرو بریزی.

روز یازدهم

(استراحت عاطفی)

یک یادداشت تأکیدی بنویس که با شرم، ترس‌ها و شک‌های تو مقابله کند. این یادداشت را در جایی قرار بده تا دفعه‌ی بعد که نیاز به یادآوری ارزش و بهای خودت داری به راحتی آن را ببینی. احساس شجاعت می‌کنی؟ حتی می‌توانی آن را به عنوان یک پست در رسانه‌های اجتماعی به اشتراک بگذاری تا مزایای بیشتری از خودافشایی^۱ برای استراحت اجتماعی داشته باشی. قول می‌دهم تو تنها کسی نیستی که این احساسات را تجربه کرده‌ای.

۱ - خودافشایی (Self – disclosure) یک فرایند ارتباطی است که در آن فرد اطلاعاتی در مورد خودش را به دیگری می‌گوید. این اطلاعات می‌تواند توصیفی یا ارزش‌گذارانه باشد یا می‌تواند شامل افکار، احساسات، آرمان‌ها، اهداف، شکست‌ها، موفقیت‌ها، ترس‌ها و رؤیاهای و همچنین چیزهایی که فرد دوست دارد و چیزهایی که از آنها بیزار است، باشد.

روز دوازدهم

(استراحت خلاق)

برای لحظه‌ای بیرون برو و به اطراف نگاه کن. چه می‌بینی؟ درختان، ابرها، پرندگان، ستاره‌ها؟ دوباره نگاه کن. این بار به جای اینکه به تصاویر بزرگ نگاه کنی، کوچک‌بین باش. از اهمیت جزئیات کوچکی که در اولین نگاه خود از دست دادی غافل نشو. به زیبایی‌های کوچک و سادگی توجه کن. هر خلاقیت بزرگ از جمله زندگی تو با جزئیات کوچکی کنار هم نگه داشته می‌شوند.

روز سیزدهم

(استراحت حسی)

امروز تصمیم بگیر صداهای اضافی پس‌زمینه را محدود کنی. هنگام رانندگی از پخش موسیقی خودداری کن. لذت بردن از مزایای پاک‌سازی سکوت را تمرین کن. لحظاتی را پیدا کن که معمولاً فضای شنیداری خودت را با صدا پر می‌کنی و اجازه بده سکوت حاکم شود. فضای خالی از صدا، بسیار با روح و روان صحبت می‌کند.

روز چهاردهم

(استراحت ذهنی)

زمانِ فعالیت‌های استرس‌زا را محدود کن. برخی از فعالیت‌هایی که فکر می‌کنی باید انجام بدهی، اما متوجه می‌شوی که باعث می‌شوند تو احساس فرسودگی کنی، کدامند؟ زمان این فعالیت‌ها را محدود کن. به‌عنوان مثال می‌توان به مدیریت ایمیل، پرسه در رسانه‌های اجتماعی، ملاقات با افراد پر دردسر و شستن لباس‌ها اشاره کرد. به جای انجام دادن پراکنده‌ی آن‌ها، به‌طور هدفمند زمان‌های مشخصی، ترجیحاً ۳۰ دقیقه یا کمتر را کنار بگذار. هنگامی که می‌دانی یک کار خسته‌کننده‌ی ذهنی پیش‌رو داری، می‌توانی برای آن آماده شوی. برای بازیابی و تجدید سطح انرژی خودت، پس از آن فعالیت‌ها، استراحت مورد نیازت را در نظر بگیر.

روز پانزدهم

(استراحت اجتماعی)

امروز از قدرت برای «نه» گفتن عمدی به هر درخواستی که از مرزهای مراقبت شخصی تو عبور می‌کند، استفاده کن. نیازت را برای مراقبت از خودت در اولویت قرار بده تا بتوانی بهترین حالت را داشته باشی.

روز شانزدهم

(استراحت جسمی)

امروز را جوری بازی کن که انگار از کار بی‌پایان رها شده‌ای و امروز وقت خودت را صرف انجام کاری کن، فقط به این دلیل که سرگرم‌کننده است. در یک زمین بازی توقف کن و ۵ دقیقه تاب بخور. خانواده را برای یک بازی گلف مینیاتوری بیرون ببر. به حیاط یا پارک برو تا در برف سرسره بازی کنی، در استخر آب بازی کنی یا هر کاری که باعث می‌شود لبخند بر لب‌ت بنشیند. از بدن خودت برای چیزی غیر از مولد بودن استفاده کن، از آن برای ایجاد شادی استفاده کن.

روز هفدهم

(استراحت ذهنی)

منتقد درونی خودت را طلاق بده. مفسر منتقد دائمی اقداماتت را خاموش کن. انتخاب کند که به خودت لطف کنی. اگر این کار برای تو دشوار است، به صورت شفاهی به خودت بگو که وقتی متوجه شدم ذهنم به سمت افکار خودانتقادگر برگشته، دست برمی دارم.

روز هجدهم

(استراحت معنوی)

اگر خدا همین الان جلوی تو نشسته بود، دوست داشتی چه بگویی؟ آیا چیزی وجود دارد که از آن عصبانی هستی؟ به او بگو. آیا در مورد دریافت نعمت اخیر هیجان زده هستی؟ به او بگو. او گوش می دهد و مشتاق شنیدن همان است که امروز در قلب توست. انتخابت را بنویس یا به زبان بیاور.

روز نوزدهم

(استراحت عاطفی)

با تأمل در سفر شفابخش خودت، به زخم‌های گذشته احترام بگذار. هر تجربه‌ی دردناکی دری را به زندگی تو باز کرد و از آن طریق غم و اندوه از دست دادن و ناامیدی وارد شد تا دیدگاه تو را مخدوش و امیدت را کمرنگ کند. امروز یک زخم گذشته در زندگی خودت را بپذیرید. بنویس که چرا تو را آزار می‌دهد، سپس آنچه را که از آن آموخته‌ای، بنویس. جایی را که در حال حاضر در سفر شفابخش خودت هستی، جشن بگیر.

روز بیستم

(استراحت حسی)

انتخاب کن که برای یک دوره‌ی زمانی خاص از وسایل الکترونیکی خودت دور شوی. تلفن همراه خودت را خاموش کن، اعلان‌ها را غیرفعال و صندوق پست صوتی خودت را فعال کن. یک ساعت، یک عصر، یک روز...

تو آنچه را که امروز می‌توانی واقع‌بینانه انجام بدهی، انتخاب می‌کنی. از کنترل شدن توسط ابزارهای خودداری کن.

روز بیست و یکم

(استراحت خلاق)

از چیزی که به نظرت زیبا و الهام‌بخش است، عکس بگیر. آن را در شبکه‌های اجتماعی خود با استفاده از هشتگ #SacredRest و #استراحت_مقدس به اشتراک بگذار تا زیبایی را به زندگی دیگران بیاوری. به دوستانانت نشان بده که امروز چه چیزی الهام گرفته‌ای.

روز بیست و دوم

(استراحت اجتماعی)

امروز در برابر وسوسه‌های فعالیت‌های زندگی مقاومت کن. اگر متوجه شدی که فعالیت‌های اصلت ندارد، مشخص کن که به‌جای آن می‌خواهی چه کاری را انجام بدهی، سپس به فعالیت‌هایی که در مورد خودت درست می‌دانی، پرداز.

روز ییست و سوم

(استراحت جسمی)

به بدنت گوش کن. اجازه بده تا به تو نشان بدهد که کجا تنشی را حفظ کرده است. این نواحی سفت را کشیده و به آرامی این عضله‌ها را ماساژ بده. به بدن خودت گوش بده تا وقتی به شما در مورد نواحی مشکل‌دار هشدار می‌دهد، پیامش را بشناسی.

روز بیست و چهارم

(استراحت ذهنی)

پناهگاه ذهنی خودت را مجسم کن. این مکان آرامش درونی، رضایت و آسایش چگونه است؟ بگذار روحت در این مکان بخوابد. در آنجا از اضطراب استقبال نمی‌شود. نگرانی جایی برای ماندن ندارد. ترس نمی‌تواند باقی بماند آرامشی را که در آنجا پیدا می‌کنی، تجربه کن.

روز بیست و پنجم

(استراحت عاطفی)

شادی کودکانه را در دنیای بزرگسالی پرورش بده. امروز لحظه‌ای را به مشاهده‌ی پویایی یک کودک شاد اختصاص بده. نیازی نیست جستجو کنی، امروز به هر کودکی توجه کن: کودکی که بیرون بازی می‌کند، با خوشحالی در فروشگاه بالا و پایین می‌پرد، یا با دهانی پر از غذا در رستوران لبخند می‌زند. ریشه‌ی شادی کودکانه این است که بدون عذرخواهی آن کسی باشی که هستی و با احساس آزادی زندگی کنی.

روز بیست و ششم

(استراحت اجتماعی)

بدان که تو آسیب‌پذیری. اجازه نده شرم تو را ساکت کند. به دنبال فرصتی برای به اشتراک گذاشتن داستان خود باش. اعتماد به نفس و جسارت داشته باش که توسط دیگران کاملاً شناخته شوی. چهره به چهره مطالب قابل تأمل خود را به اشتراک بگذار. از طریق وبلاگ خودت با دنبال‌کنندگان خود به اشتراک بگذار. از طریق ایمیل با من به اشتراک بگذار. تو روش را انتخاب کن، اما به اشتراک بگذار. در اشتراک‌گذاری، شرم را رها خواهی کرد و نور را به تاریکی راه خواهی داد.

روز بیست و هفتم

(استراحت حسی)

امروز کام خود را پاک کن و توانایی خود را برای لذت بردن از غذاهای طبیعی تجدید کن. استفاده از غذاهای فرآوری شده‌ی بسته‌بندی را محدود کن. به‌عنوان میان وعده میوه‌ها، آجیل و سایر غذاها را در حالت طبیعی‌شان مصرف کن. به جای نوشیدنی‌های طعم‌دار، آب بنوش. به جوانه‌های چشایی خود اجازه بده تا روی طعم غذاهایی که می‌خوری، تمرکز کنند. بدن خود را با بهره‌مندی از مواد مغذی‌ای که امروز دریافت خواهی کرد، بیدار کن.

روز بیست و هشتم

(استراحت جسمی)

با حس تازه‌ای نفس بکش. هر نفسی که می‌کشی با ارزش و متفاوت از نفس قبلی است. اغلب در عجله، نفس‌های کوتاه‌کوتاه می‌کشیم تا نفس‌های عمیقی که باعث رضایت روحی شوند. امروز هر بار که احساس استرس می‌کنی نفس عمیق بکش. تازگی و طراوت لحظه را استنشاق کن و اجازه بده کل بدن تو را پر کند.

روز بیست و نهم

(استراحت معنوی)

امروز به دنبال لحظاتی باش که آرامش، شادی و عشق خداوند، تو را تحت تأثیر قرار دهد. با یادآوری روزانه‌ی این میوه‌های خوب که در دسترس تو هستند، در مقابل تمایل به عجله مقاومت کن. وقتی به اندازه‌ی کافی توقف کنی تا یک لقمه بخوری، قدر نعمت‌ها را بیشتر خواهی دانست. هنگامی که این موهبت‌های استراحت مقدس را تجربه می‌کنی، با احترام سپاس‌گزاری کن.

روز سی‌ام

(استراحت خلاق)

تعطیلی آخر هفته، یک روز یا یک رویداد نیست، بلکه یک سبک زندگی برای استراحت است. گاهی اوقات باید در جدی گرفتن این تعطیلی افراط‌گرا شوی و از این زمان برای آبیاری عمیق و کاشت عمده‌ی یک استراحت متمرکز استفاده کنی؛ یک زمان اختصاصی استراحت متمرکز با هدف بهره‌وری بیشتر. به برنامه‌ی ماه آینده‌ی خودت نگاه کن. روزی را انتخاب کن که بتوانی بذره‌ای استراحت را در زندگی خودت بکاری و با امید قلبی آنها را آبیاری کنی. روز تعطیل خود را مشخص کن و بر زمان استراحت خودت پایبند باش.

تبریک می‌گوییم!

تو چالش استراحت مقدس را با موفقیت به پایان رساندی!

ممنونم که به من اجازه دادی بخشی از سفرت باشم.

- دکتر ساندر