



دوگانگی کنترل

خوشحالی با یک اصل شفاف آغاز می‌شود؛ برخی مسائل در کنترل شما
و برخی دیگر خارج از کنترل شما هستند.

اٹیکتوس - هنر زندگی کردن

هنگامی که موقعیتی شما را آزار می‌دهد، مواردی را که در کنترل شما و مواردی را که خارج از کنترل شماست شناسایی کنید.
نکته: روی مواردی که تحت کنترل شماست تمرکز کنید. نوشتن این موارد روی یک برگه‌ی کاغذ، ابزاری قدرتمند برای داشتن دیدگاهی مؤثر است.

تاریخ	موقعیت
چه مواردی تحت کنترل من نیست؟	چه مواردی تحت کنترل من است؟
چه مواردی تحت کنترل من نیست؟	چه مواردی تحت کنترل من است؟
چه مواردی تحت کنترل من نیست؟	چه مواردی تحت کنترل من است؟



روز و تاریخ: سه‌شنبه - 24.09.2020

رویدادنگاری روزانه

سه چیز که قدردان‌شان هستم	سه کاری که می‌خواهم انجام دهم
روز	ایده‌هایی برای پروژه‌های آزمایشی
	چه موردی در کنترل من است که امروز را فوق‌العاده می‌کنند؟
	اگر آگاهانه‌تر، آزادانه‌تر و شجاعانه‌تر زندگی می‌کردم چه کاری انجام می‌دادم؟
من...	مهم‌ترین چیزی که باید روی آن تمرکز کنم

سه برد امروز	چیزی که یاد گرفتم
شب	کاری که می‌توانستم انجام دهم تا امروز بهتر باشد
	آیا در مقابل چیزی مقاومت می‌کنم؟
	نظریه/تجرباتی از امروز
	بخش موردعلاقه‌ی روز
	داستان کوتاهی از امروز
	اقدامات مؤثری که فردا می‌توانم انجام دهم
	درخواست‌هایی از ضمیر ناخودآگاه