

تمرین مشدد خوانی

این متن رو با توجه به ویدئوی مربوطه بصورت مشدد بخوانید. همچنین برای روزهای آتی می توانید از کتابها و متون مورد علاقه تان (داستان، شعر، درسی و...) برای انجام این تمرین استفاده کنید.

هرگز تسلیم نشوید، امروز سخت است و فردا سخت تر، اما پس فردا روز روشنی برای تان خواهد بود
مکث کن، نفس بکش، اگر باید گریه کنی اینکارو بکن، ولی هیچ وقت نا امید نشو و به راهت ادامه بده.
برای چیزی که پنج سال دیگه ارزشی نداره بیشتر از پنج دقیقه غصه نخور
روایهات رو برای آدم ها تعریف نکن، نشونشون بده!
بزرگترین ریسک، ریسک نکردن است!

در این دنیا که به سرعت تغییر می کند، تنها استراتژی که شکست را تضمین می کند، ریسک نکردن است
وقتی که واقعا برایت اهمیتی نداشته باشه که دیگران درموردت چطور فکر می کنند
به یک درجه ای از آزادی می رسی که بعدش می توانی به هر موفقیتی دست پیدا می کنی.
موفقیت هایی که نصیب افراد صبور می شود
همان هایی هستند که توسط افراد عجول رها شده اند

من ترجیح می دهم افسوس بخورم که چرا آن کار را انجام دادم
تا اینکه افسوس بخورم کاش آن کار را انجام می دادم!
هیچ وقت برای چیزهایی که می تونی خودت به دست بیاری به کسی التماس نکن!
موفقیت این نیست که هرگز اشتباه نکنیم
بلکه یعنی یک اشتباه را دوباره تکرار نکنیم
وقتی می خواهید موفقیت خود را ارزیابی کنید
ببینید چه چیزی را از دست داده اید که این را به دست آورده اید
آدم های موفق، همیشه به دنبال فرصت هایی برای کمک به دیگران هستند
افراد ناموفق همیشه می پرسند:
این کار، چه سودی برای من دارد؟

ما راه رفتن را با زمین خوردن می آموزیم، اگر هرگز زمین نخوریم هیچوقت قادر به راه رفتن نخواهیم بود از همه توانت برای بهتر شدن استفاده کن؛ حیف است که امروز هم، همان کسی باشی که دیروز بودی! پول عدد است و اعداد هیچ گاه به پایان نمی رسند.

اگر پول تو را خوشحال می کند، جستجوی تو برای شادمانی هرگز به پایان نخواهد رسید ممکن است شما مسئول زمین خوردن خود نباشید اما مسئول از جا بلندشدن خود هستید

سختی ها برای این نیستند که شما را متوقف کنند و درهم بشکنند
سختی ها وجود دارند تا شما را آماده کنند و رشد و پیشرفت دهند
شما به خاطر این که پولی ندارید فقیر نیستید؛ بلکه اگر آرزویی نداشته باشید فقیر هستید
زندگی پر از زیبایی است، به آن توجه کن
به زنبور عسل، به کودک کوچک و چهره های خندان دقت کن
باران را نفس بکش و باد را احساس کن
زندگی ات را زندگی کن و برای رویاهایت مبارزه کن

وقتی گرسنه ای یه لقمه نون خوشبختیه
وقتی تشنه ای یه قطره آب خوشبختیه
وقتی خوابت میاد یه چرت کوچیک خوشبختیه
خوشبختی یه مشتی از لحظات
یه مشت از نقطه های ریز که وقتی کنار هم قرار می گیرن یه خط رو می سازن به اسم زندگی
قدر خوشبختی هاتونو بدونید.

از دیگران شکایت نمی کنم
بلکه خودم را تغییر می دهم،
چرا که کفش پوشیدن راحت تر از فرش کردن دنیاست.
مبارزه انسان را داغ می کند؛ و تجربه انسان را پخته می کند!
هر داغی روزی سرد می شود ولی هیچ پخته ای دیگر خام نمی شود!

شجاعت همیشه غُرش نمی‌کند!
گاهی شجاعت صدایی خاموش است در انتهای روز که می‌گوید:
فردا دوباره سعی خواهم کرد.
اگر می‌خواهید زندگی شادی داشته باشید آن را به یک هدف گره بزنید نه افراد یا چیزها
امروز به خودت قول بده
هیچ نوع حال و هوای بدی رو تحمل نکنی
تو در انتخاب افکارت قدرت داری
پس فقط حال و هوای خوب رو انتخاب کن

هرگز خودتان را با هیچ کس دیگر در این جهان مقایسه نکنید
اگر این کار را بکنید به خودتان توهین کرده اید
امید یعنی آرزو کنیم چیزی اتفاق بیفتد
ایمان یعنی یقین داریم چیزی اتفاق خواهد افتاد
شجاعت یعنی اینکه باعث شویم چیزی اتفاق بیفتد...

مراقب افکارت باش که گفتارت می‌شود
مراقب گفتارت باش که رفتارت می‌شود
مراقب رفتارت باش که عادت می‌شود
مراقب عادتت باش که شخصیت می‌شود
مراقب شخصیتت باش که سرنوشتت می‌شود

آن که امروز را از دست می‌دهد
فردا را نخواهد یافت
هیچ روزی از امروز با ارزش تر نیست