

چرا عبارات تاکیدی «حال به هم زن» هستند؟

یا

چطور به سریعترین روش ممکن، ذهنمان را تغییر دهیم؟

✓ شما می توانید این فایل را همه جا به اشتراک بگذارید.

✓ شما می توانید این فایل را هدیه بدهید.

✓ شما نمی توانید این فایل را تغییر دهید.

✓ شما نمی توانید این فایل را بفروشید.

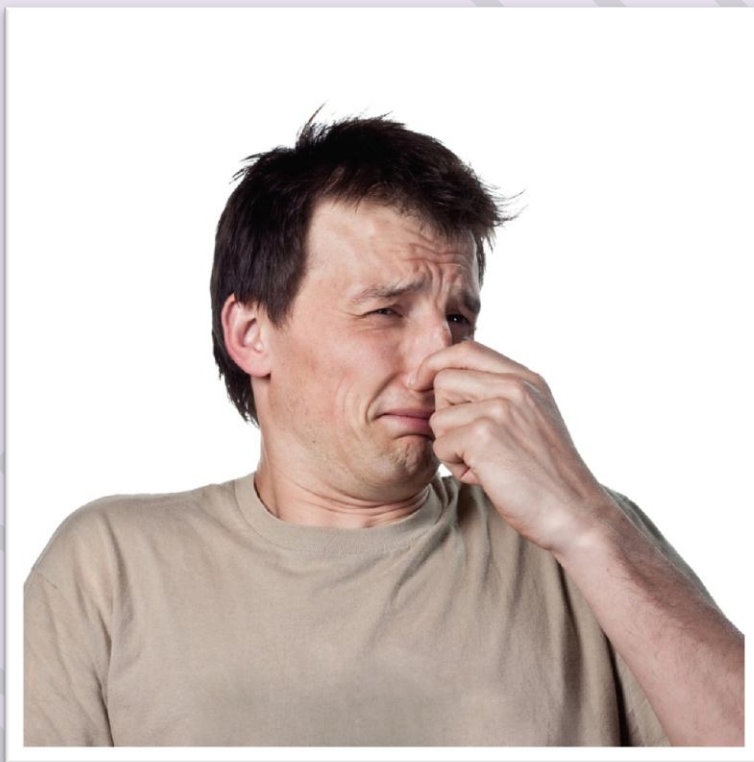
نازنین سخاوتی / کوچ خودتوانمند سازی و تغییر ذهن

کانال تلگرام من : https://telegram.me/available_success

سایت من : <http://lifepazel.ir>

همه جا از تغییر ذهن به وسیله کلام و از اثرگذاری خودنجویایی بر زندگی گفته اند و شنیده ایم. چیزی که این میان مشخص نیست این است که چرا جملات تاکیدی شکل یک توهم زیبا را به خود گرفته است و اصولاً انسانهای متوهم و خوش خیال فقط این جملات را تکرار می کنند.

متاسفانه در این باره مجبورم مثال بدی بزنم: فرض کنید در خانه شما یک ظرف پر از آب گندیده وجود دارد و بوی آن همه جا را گرفته است، و شما که از دست این بو کلافه شده اید برای بهتر شدن اوضاع مدام یک اسپری خوش بو کننده در دست گرفته اید و همه جا را پر از عطر خوب می کنید. کافی است چند دقیقه ای این کار را نکنید تا دوباره همان بوی گند همه ی خانه را پر کند.



هر انسان عاقلی می داند که برای از بین بردن بوی گند کافی است آن ظرف آب گندیده را ببرید بیرون و خالی کنید و بعد عطر افشانی کنید. و اگر این کار را نکنید می شوید یک انسان متوهم و خوش خیال که با یک اسپری خوش بو کننده می خواهد خودش را گول بزند.

ذهن شما مثل این خانه است و آن ظرف آب گندیده واقعیت فعلی و منفی زندگی شماست و اسپری، جملات تاکیدی مثبتی است که مداوم از سمت شما تکرار می شود.

جملات تاکیدی از نظر علمی اثبات شده اند و کار می کنند. مباحث ان ال پی، قوانین موفقیت، تحقیقات روی مغز و ذهن همه و همه این را اثبات می کنند ولی چرا برای ما کار نمی کنند یا زمان خیلی طولانی اثر بخشی آنها طول می کشد؟ نظیر اتفاقی که برای من افتاده است. سالها عبارات تاکیدی را برای خریدن ماشینی به کار بردم و هرگز به ماشین مورد نظرم نرسیدم. اما واقعا چرا؟

شما اول باید آن ظرف آب گندیده را خالی کنید تا اسپری اثر کند. و من امروز می خواهم همین را به شما نشان بدهم:

(نکته اول : این کار یکی از راههای تغییر باورهای است که سالهاست با آنها زندگی کرده ایم. تغییر باور راههایی دیگری هم دارد که در نوشته های بعدی من در وبلاگ و در فایل های بعدی می توانید آنها را بخوانید. نکته دوم: بدون این راه هم عبارات تاکیدی اثر می کنند ولی در زمانی خیلی طولانی. با این روش که در ادامه می آید تقریباً می توانید زمان تغییر باورتان را یک دهم زمان قبل کنید. حتی کمتر!!)

چگونه باورهای منفی را کشف کنیم؟

۱- اولین کاری که می کنید این است که دو تا سه عدد عبارات تاکیدی در زمینه ای که می خواهید، پیدا می کنید. برای اینکه کشف کنید در چه زمینه ای نیاز به رشد دارید [اینجا](#) را کلیک کنید.

مثال: حوزه توانگری.....

۱- من هر روز ثروتمند تر و ثروتمند تر می شوم. ۲- از آسمان طلا می بارد. ۳- کاری دارم عالی با درآمدی عالی برای خدمتی عالی و

۲- یک قلم و کاغذ بردارید. عباراتتان را بلند با خودتان تکرار کنید. هر بار که تکرار می کنید کمی بایستید و به صدای ذهنتان گوش دهید. ببینید چه می گوید. تمدا به همه حرفهای منفی اش گوش کنید. و آنها را پشت سر هم یادداشت کنید. تمام صفحه را با نوشته های منفی پر کنید.

مثال: من هر روز ثروتمند تر و ثروتمند تر می شوم.

بلافاصله ذهنم می گوید: حساب بانکی ات را دیده ای؟ فقط هزار تومان توی جیبیت داری.. ۳ قسط از وامت عقب افتاده. از کجا می خوای ثروتمند بشی. دروغگو. خودتو گول نزن. اینطوری پیش بره هیچی نمی شی. تا حالا هیچی نشدی. و ...

(در حالت اشتباه شما بلندتر و بلندتر عبارت تاکیدی مثبت را به فضای ذهن اسپری می کنید به این امید که این بوی گند را بپوشاند. ذهن هم که میبیند به آن توجه نشده است بلندتر حرفهای منفی را تکرار می کند. و در واقع ذهن شما از خود شما قوی تر است. پس هرکاری بکنید بی فایده است.)

چگونه عبارات تاکیدی درست بسازم؟

در حالت درست شما باید واقعیت را کاملا ببینید و بپذیرید. واقعیت این است که شما در حال حاضر پول کمی دارید. واقعیت این است که در حال حاضر حساب بانکی شما خالی است. تمام عبارات دنیا را هم بگویید چیزی واقعیت فعلی شما را از بین نمی برد. ولی می توانید ذهنتان را دور بزنید.

به ذهنتان ثابت کنید که شرایط فعلی را می بینید و خودتان را گول نمی زنید اما می خواهید تغییر کنید و وضعیت را تغییر دهید.

جملتان را با این روش بسازید:

با وجود اینکه الان فقیر هستم اما تصمیم می گیرم ثروتمند شوم.
درست است که الان حساب بانکی من خالی است ولی هر لحظه امکان تغییر وجود دارد.
می دانم که اقساط وامم عقب افتاده است اما من هم می توانم پولدار شوم.
با اینکه همه می گویند وضع بازار خیلی خراب است ولی در همین بازار هم راهی برای ثروتمندی وجود دارد.

ساختار جمله اینگونه است:

با اینکه می دانم..... (شرایط منفی)..... اما می خواهم(شرایط دلخواه)..... .

درست است که (شرایط منفی)..... اما تصمیم می گیرم که.....(شرایط دلخواه)..... .

با وجود اینکه (شرایط منفی)..... اما من می توانم(شرایط دلخواه)..... .

گفتن شرایط الان (چیزی که ذهنتان مدام زمزمه می کند) + گفتن چیزی که دوست دارید = خالی کردن آن ظرف آب گندیده و تمام شدن این بو برای همیشه.

برای هر جمله تاکیدی همین روند را پیش بروید. تمام افکار منفی و زمزمه های ذهنتان را در موردش به روی کاغذ بیاورید و با این افکار منفی جمله بسازید. ذهنتان را خالی کنید. به خودتان و ذهنتان فضای نفس کشیدن بدهید. نگران اینکه عبارت منفی را به زبان می آورید نباشید. این کار را مدت کوتاهی انجام می دهید. شما باید بیشتر نگران این باشید که جملات قبلیتان فقط ذهنتان را بیشتر بر علیه شما بر می انگیخت و او را گستاخ تر می کرد.

در طول روز مدام این جملات را تکرار کنید. هر موقع ناامید و منفی شدید این جملات را به کار ببرید. به خودتان و به ذهنتان ثابت کنید که با همه ی بدی های شرایط فعلی مصمم هستید که به سمت شرایط

ایده آل حرکت کنید. فقط یکی دو هفته با این روش جمله بسازید و ذهنتان را خاموش کنید. بعد از این و پس از اینکه ذهن خاموش شد می توانید فقط عبارات مثبت را تکرار کنید. و دیگر زمزمه منفی هم در ذهنتان وجود نخواهد داشت. اگر هم دوباره جمله ای منفی به ذهنتان رسید، از همین روش استفاده کنید تا آن را خنثی کنید.

نترسید که گفتن منفی ها شرایط من را بدتر می کند، پذیرش واقعیت فعلی اولین قدم برای حرکت به سمت جایی است که می خواهید.

از این به بعد می توانید فقط اسپری خوشبوی موفقیت و عبارات انرژی بخش را به فضای ذهنتان اسپری کنید. این فرمول را از درمانی به نام ئی اف تی گرفته ام. برای اطلاعات بیشتر در مورد ئی اف تی و نقش آن در چگونگی تغییر ذهن [اینجا](#) را کلیک کنید.



موفق باشید و موفق تر بشوید.

نازنین سخاوتی / کوچ خودتوانمندسازی و تغییر ذهن

نازنین سخاوتی هستم. در رشته معماری دانشگاه اصفهان و رشته کوچینگ در آکادمی بین المللی کوچینگ فارسی FCA تحصیل کردم. به مدت ۱۷ سال در زمینه های مختلف موفقیت، عرفان، فلسفه، ذهن، مغز، متافیزیک، روانشناسی و مدیریت، تحقیق و مطالعه کردم. به عنوان نویسنده و محقق، افتخار همکاری با گروه ویژن، مجله راز و چند سایت موفقیت را دارم. حدود ۲ سال است که به فعالیت در زمینه کوچینگ و مربیگری رشد و تغییر اشتغال دارم. بین همه رشته هایی که مطالعه و تحقیق کردم دنبال یک حلقه واسط بودم که از طریق آن بتوانم راه رسیدن به تغییرات پایدار و رضایت در زندگی را برای خودم و دیگران هموار کنم. به همین دلیل کوچینگ را "قطعه گم شده پازل موفقیت در زندگی" می نامم.

راههای تماس با من:

کانال تلگرام من : https://telegram.me/available_success

سایت من : lifepazel.ir

برای دریافت فایل های بعدی یک ایمیل خالی به این آدرس بفرستید: kimiyagar1985@gmail.com