

جادوی جملات تاکیدی برای متحول کردن زندگی

امید سلمانی

www.Hessenaab.ir



www.Hessenaab.ir

جادوی جملات تاکیدی برای متحول کردن زندگی

مقدمه

01. جملات تاکیدی چیست؟

02. سیستم RAS ذهنی چیست؟

03. سیستم RAS چه ربطی به جملات تاکیدی دارد؟

04. چگونه جملات تاکیدی مخصوص به خودم رو تهیه کنم؟

05. چه مدتی باید جملات تاکیدی رو استفاده کنیم که تاثیرش رو بذاره؟

06. بهترین زمان برای ادای جملات تاکیدی

07. نکاتی طلایی برای درست کردن جملات تاکیدی پر قدرت و تاثیرگذار

08. تبدیل حس بدی که به کسی داریم به حس خوب

09. تکنیکی برای از بین بردن ترسهای کاذب

10. حرف آخر

عبارت های تاکیدی؟ جملات تاکیدی مثبت؟ شنیدم... خیلیم شنیدم ولی اصلا باور ندارم!

آخه نمیدونم یعنی چی؟ چند تا جمله چجوری باعث میشه که من از تنها یی در بیام در صورتی که همیشه تنها بودم و هستم؟ چجوری باعث میشه که به وزن ایده آلم برسم در صورتی که الان ده ساله که نیم کیلو هم کم نکردم؟ چجوری باعث میشه که ثروتمند بشم در صورتی که همیشه صبح تا شب برای حقوق آخر بترجم دارم جون میکنم؟ حتما داری شوخی میکنی باهام.....

اگه به این جمله باور داری که تو همون چیزی هستی که بهش فکر میکنی، پس زندگی ما کاملا بر اساس افکار ماست. اما ما نمیتوانیم به افکارمون متوصل بشیم. باید افکارمون رو به کلمات ترجمه کنیم و سپس کلمات رو به اقدامات لازم تبدیل کنیم برای رسیدن به خواسته هامون. و این به این معنیه که ما باید خیلی خیلی مراقب کلماتی که میگیم باشیم و کلمات و جملاتی رو انتخاب کنیم که برآمدون سود آور باشه و باعث پرورش خوبیها در وجودمون باشن و باعث پیشرفت و ترقی ما بشن و ما رو به چیز های خوب برسونن نه اینکه کلماتی از دهانمون بیرون بیاد که حرف از جنگ و خونریزی و مریضی و بدھکاری و ... باشه که بیشتر مارو به سمت بدبوختی و فلاکت بکشونن . عبارات تاکیدی باعث میشن که ما افکار منفی ذهنمون رو پاک کنیم و یک بازسازی کلی ذهنی انجام بدیم و شروع کنیم به جایگزین کردن افکار مثبت و فکر کنیم به اینکه دیگه هیچ چیز غیر ممکن نیست.



مرگ و زندگی در قدرت کلام نهفته است

به دلیل وجود قدرت کلام هرچی به زبان بیاری همون رو به سمت خودت جذب میکنی. ما با هر کلامی که از دهانمان بیرون میاریم جهان را تحت تاثیر قرار می دیم. اگه به این حرف اعتقاد داشته باشی از این به بعد مواطن تک تک کلماتی که از دهانت بیرون میاد هستی. اگه ما چیزی رو که میخوایم به کائنات بگیم و ازش بخواهیم، جهان و کائنات پاسخ می دهند ... حالا این تصمیم خودته که کلمات مثبت رو به زبون میاری یا کلمات منفی . چون کائنات به کلمات تو پاسخ میدهند حالا چه مثبت چه منفی! کسایی که از بیماری ها و قرض ها و مصیبت ها حرف میزنند در نهایت اون رو به سمت خودشون جذب می کنند. با وجود این که مردم قدرت بی نهایت کلام رو درک میکنن ولی بازم نمیتونن مراقب گفتار خودشون باشند.

وقتی ما یک صدا را به زبان میاریم ، امواج صدای ما کل کائنات و جهان هستی رو در بر میگیره . این امواج صوتی که به زبون میاریم از درون ابرها و آسمان ها میگذرد و اونها رو میشکافه و به صورت یک جسم واقعی نزد ما پدیدار میشه و به واقعیت تبدیل میشه. بنابراین این امواج چه ما باور کنیم چه نکنیم در جهان ما به صورت

نامرئی و ناملموس به صورتی که ما نمیتوانیم ببینیم وجود دارندو کار خودشون رو می کنند.

به عنوان مثال اگه تو به طور مداوم بگی **من نمی تونم** انرژی کلمات تمام نیروهای جهان هستی رو بر ضد خودت و تواناییهات به کار میگیره و هرچی که پیش روت میاد باعث عدم تواناییت بر انجام کارها میشه. ولی اگه همین من نمی تونم رو تغییر بدید به **من می تونم** کائنات و جهان هستی انرژی و نیروی لازم برای انجام اون کار رو در درون شما قرار میده که باعث تواناییتون بر انجام هر کاری میشه.



آیا به این مزرعه شگفت انگیزی که خداوند در اختیار شما قرار داده رسیدگی میکنید؟ آین مزرعه‌ی شگفت انگیز ذهن شماست. آیا به آن اهمیت میدهید؟ علف‌های هرز (پاورهای علّت) آنرا ریشه کن میکنید تا فضای برای رشد و نمو بذرها (ایده‌های شما) بوجوده بیاید؟

صدای درون چیه؟

صدای درونی شما صدای آرومیه که شما را برای رسیدن به چیزهایی که در زندگی میخواهید تشویق میکنه. صدای درونی همون چیزیه که به شما میگه به اندازه کافی خوب نیستید، به اندازه کافی هوشمند نیستید، به

اندازه کافی زیبا نیستید، به اندازه کافی ثروتمند نیستید، و ... و شما آن را در زندگی واقعی خود میبینید.

اما صدای درونی از کجا میاد؟

اون مستقیم از الگوهای باورهایمان میاد. باورهایی که دارید شما رو در طول زندگی هدایت میکنن.

همونطور که میدونی همین باورهایست که زندگی مارو شکل میدن و باعث میشوند که ما دست به هرکاری بزنیم موفق بشیم یا اینکه شکست بخوریم.

اما

به یاد داشته باش که بسیاری از باورهای ما در ضمیر ناخودآگاهیمان توسط پدر و مادرمون، دوستامون، همکلاسیامون، معلم هامون، رسانه ها و ... تثبیت شدند.

با این حال خبر خوب اینه که تو میتونی اون باورها رو یکی به یکی تغییر بدی و شروع کنی به خودت و به تواناییهای باور داشته باشی و به محض این کار دیگه هیچ چیزی برات غیر ممکن نخواهد بود.

پروسه‌ی خارق العاده‌ای صورت میگیره...

وقتی که تو شروع میکنی به تغییر باورها و جایگزینی باورهای جدید خیلی خیلی زود درک میکنی که هر چیزی امکان داره و فقط غیر ممکن غیر ممکنه.

وقتی ما داریم با خودمون صحبت میکنیم درواقع داریم خودمون رو آماده میکنیم برای تبدیل شدن به چیزهایی که میگیم .

همه‌ی ما همیشه داریم بر علیه خودمون حرف میزنیم و چیزهای منفی میگیم ، در همون لحظات آرزو داریم که کاش میتونست همه چی تغییر کنه،،، خبر خوب اینه که آره! میتونه تغییر کنه!

جملات تاکیدی چیست؟

عبارات تاکیدی به صورت ساده اینگونه تعریف میشه: صحبت کردن مثبت با خود . عبارات تاکیدی به ما کمک میکنن که تغییر کنیم!

یک عبارت تاکیدی معمولاً یه جمله یا عبارته که شما هر روز به صورت منظم تکرار میکنید و به صورت رسمی به خودتون و به جهان و کائنات اعلام میکنید تا زمانی که خواسته‌ی خودتون رو به حقیقت برسونید. من اون رو به این صورت تعریف میکنم : داشتن چشم انداز برای چیزی که میخوام .

در واقع کلمات و عبارات تاکیدی مثبت باعث میشن که ما برای خلق اهدافمون به پتانسیل وجودی خودمون باور داشته باشیم. زمانی که ما به صورت شفاهی خواسته‌ها و رویاهامون رو به زبون میاریم یک احساس عمیق اعتماد و اطمینان به خودمون پیدا میکنیم که باعث میشه افکار و رویاهامون به واقعیت تبدیل بشوند.

همانطور که ورزش کردن باعث تقویت عضلات بدن میشه استفاده از عبارات تاکیدی مثبت نیز باعث افزایش سطح هورمون احساسات خوب میشه و افکار مثبت جدید به جای افکار مخرب سابق جایگزین میشوند. در مورد اصل **اندیشه > گفتار > عمل** عبارت‌های تاکیدی مثبت با شکستن الگوهای افکار منفی ، گفتار منفی ، و به همین صورت اقدامات و اعمال منفی نقش بسیار اساسی رو ایفا میکنه.

سیستم RAS ذهنی چیست؟

میخواهیم به صورت علمی نحوه‌ی چگونگی کار کردن عبارت‌های تاکیدی را بهتون بگم. همه‌ی ما در مغزمان یک بخشی داریم به اسم سیستم RAS ذهنی یا Reticular Activating System که مانند یک فیلتر عمل میکنه و اطلاعاتی که برای ما مهم هستند و مورد توجه ما هستند از این فیلتر رد میشن و اجازه‌ی ورود دارند و اطلاعاتی که برای ما مهم نیست رو اجازه‌ی رد شدن نمیده. اگه ما این سیستم رو نداشتمیم زیر بار اطلاعات بسیار زیادی که از طریق حواس ما بهمون میرسید بمباران میشدیم و هیچوقت نمیتوانستیم اطلاعاتی که بهمون میرسید رو طبقه‌بندی کنیم. ولی با این سیستم مغز ما تمام اطلاعاتی که برای ما مهم هستن، اعم از اهدافمون، خواسته هامون، نیازهایمان و علایقمان رو ثبت میکنه.

برای مثال فرض کنید که شما در فرودگاه پر از سر و صدا هستید که انواع صدایها را میشنوید صدای مسافران مختلف، صدای اطلاعات، صدای موزیک پخش شده در سالن، و خیلی از صدای‌های دیگه. در این صورت اگه شما بخواهید تلاش کنید که تمام صدای‌هارو از هم جدا کنید و به تمامشون گوش بدید دیوونه میشید. در این حالت سیستم RAS ذهنی به شما کمک میکنه که شما صدای‌هایی رو بشنوید که جزو اولویت‌هایی است که برای سیستم RAS تون تعریف شده. برای مثال اگه بین این همه سر و صدا یکدفعه نام خودتون رو بشنوید شما خیلی سریع روتون رو برミگردونید و نگاه می‌کنید. این یکی از کارهاییه که سیستم RAS شما انجام میده.

بذار برات یک مثال دیگه بزنم که راحت‌تر متوجه این سیستم قدرتمندی که در وجودت قرار گرفته بشی. فرض کن که با دوستت توی یک خیابون دارید میرید. شما گرسنه هستید و دوستتون قصد داره برای خودش لباس بخره. شما در طول خیابون تنها چیزی که جلوی دیدتون میاد رستوران‌ها و فست فود هاست در صورتی که

دوستتون اصلا متوجه اینها نیست . و چیزی که دوستتون میبینه لباس فروشی هاست که میان جلوی چشم در صورتی که لباس فروشی ها اصلا جلوی چشم شما نیستند. به محض اینکه سیستم RAS شما متوجه میشه که رستوران اهمیت خاصی برات داره، بارها و بارها رستوران ها میان جلوی چشم و همینطور هم برای دوستت اتفاق میفته و تمام لباس فروشی ها میان توی مرکز توجهش. فکر کردین تاحالا در موردش ؟

برای هممون این اتفاق افتاده که وقتی یکی از دوستانمون ماشین جدیدش رو بهمون نشون میده که مدل و برندهش رو اصلا تا اون روز نمیدونستیم . اما حالا اون برامون مهم شده و هرجا میریم از اون مدل ماشین میبینیم و به خودمون میگیم چقد ازین ماشین زیاد شده ، در صورتی که اون ماشین ها قبلا اونجا بودن ولی توی مرکز توجه ما نبودن ولی حالا که برامون مهم شده میان جلوی چشم ما. و این از صدقه سری سیستم RAS ذهنیمونه.

از تو دوست خوبم میخوام برای یادگیری واضح تر و ملموس تر طریقه‌ی ساخت جملات تاکیدی حتما فایل صوتی هشت دقیقه‌ای جملات تاکیدی حرفه‌ای مربوط به کسب ثروت و داشتن روابط عالی رو که به صورت کاملا رایگان در سایت حس ناب قرار گرفته رو از لینک زیر دانلود کنی و گوش بدی تا خیلی سریع تر و راحت تر به نتایج دلخواحت برسی .
دانلود رایگان فایل صوتی 9 دقیقه‌ای جملات تاکیدی ویژه ثروت

اما سیستم RAS چه ربطی به عبارت های تاکیدی دارد؟

وقتی شما یک عبارت رو بارها و بارها تکرار میکنید دو چیز اتفاق میفته.

اول اینکه جمله‌ای که میگین یک پیام بسیار واضح رو به سیستم RAS شما ارسال میکنه به این صورت که این جمله‌ای که گفتم برای خیلی مهمه . وقتی که شما این کار رو انجام بدید سیستم RAS شما پیام‌هایی رو که از طریق جملات تاکیدی

بهش رسوندی رو به صورت خیلی جدی مشغول میشه که شما رو متوجه راههایی کنه که بهتون کمک کنه که به اهدافتون برسید.

اگه جملتون در مورد وزن ایده آله ، شما ناگهان شروع میکنید به دیدن باشگاههای ورزشی یا غذاهایی به شما معرفی میشه که باعث میشه به وزن ایده آلتون برسید. اگه جملتون درمورد پول و ثروته شما با موقعیت های سرمایه گذاری و درآمدزایی مواجه میشید که به سمت شما میان و خودشون رو به شما نشون میدن. اگه جملتون درمورد جذب همسر باشه موقعیت هایی براتون پیش میاد که افراد مختلفی رو میبینید و یا پیشنهادهایی بهتون میشه که تا به اون روز بهتون نشده بوده. در اصل عبارت های تاکیدی میتونه درجه ی خلاقیت شمارو تا حد بسیار زیادی بالا ببره و باعث بشه که شما از موقعیت های جدید که تا به امروز براتون مهم نبودن استفاده کنید و به اهدافتون برسید.

دومین کاری که عبارتهای تاکیدی انجام میده اینه که باعث ایجاد تحرک پویا در رفتارمون میشه. درسته! تحرک پویا از راحتی به دوره و کار آدم رو سخت میکنه. بذار برات یک مثال بزنم .فرض کن که شما داری این جمله رو میگی که من از داشتن وزن ایده آلم لذت میبرم ، در صورتی که در واقعیت وزن شما 20 تا 30 کیلو از وزن ایده آلتون بیشتره. در این صورت یک تنفس ناراحت کننده ای بین واقعیت و جمله ای که میگی به وجود میاد. از اونجایی که این تنفس خیلی دردنگاه ما میخوایم که این تنفس رو از بین ببریم . فقط دو راه برای از بین بردن این تنفس وجود دارد. یکی اینکه جملات تاکیدی رو نگیم و بیخیالش بشیم و دیگری اینه که بلند شیم و حرکت کنیم و واقعیت رو مطابق جملات تاکیدی کنیم و به وزن ایده آل برسیم که اگه هدفتون براتون مهمه ، من صد درصد راه دوم رو پیشنهاد میکنم .

چگونه جملات تاکیدی مخصوص به خودم رو تهیه کنم؟

روش درست کردن جملات تاکیدی کاملاً شخصی که فقط مربوط به خودتون هست رو در زیر براتون آوردم.

01. تمام باورها و صدایهای درونی که در وجودت تورو بی مصرف و تنبیل و بد خطاب میکنه و همچنین صحبت های منفی که درمورد خودت میگی رو شناسایی کن و بنویس:

یک برگه کاغذ آماده کن و اون رو با یک خط به دو قسمت تقسیم کن و در سمت راست برگه تمام باورهای منفی که از خودت داری و میدونی که نمیتونی از پیش بر بیای رو بنویس. دوست من فکر نکن و فقط شروع کن به نوشتن تمام باورهای منفیت مثل اینکه : من خیلی چاقم و وزنم رو نمیتونم کم کنم، یا من نمیتونم از پس مخارج زندگیم بربیام، یا من نمیتونم نیمه ی گم شده ام رو پیدا کنم، یا من خجالت میکشم که با جنس مخالفم صحبت کنم یا هرچیز دیگه که خودت بهتر میدونی و خصوصیات خودت رو بیشتر باهاش آشنایی داری. بازم میگم دوست من بدون فکر کردن بنویس و تا لحظه ای که دستت مینویسه جلوی خودت رو نگیر و بذار که ذهنتم از تمام باورهای منفی که داری خالی بشه و چیزی تو ش نمونه.

02. جملات مثبت مربوط به هر باور رو در جلوش بنویس.

این مرحله آسون نیست اما تو میتونی انجامش بدی.

در این مرحله باید مقداری جمله جدید بنویسی. ممکنه که یک مقاومت درونی جلوتون رو بگیره هنگام نوشتن ، یا ممکنه که چیزی که داری مینویسی رو باور نداشته باشی، شاید هم احساس دلسوزی کنی، یا ممکنه به نظرت عجیب غریب بیاد، اما ازت میخواهم که انجامش بدی و فقط کاری که میگم رو بکنی.

در سمت چپ کاغذ و در روی هر عبارت منفی که درمورد خودت نوشته عبارت مثبت متناسب با اون جمله رو بنویس.

به این صورت که:

من خیلی چاقم و وزنم رو نمیتونم کم کنم تبدیل میشه به وزن کم کردن برای من بسیار آسونه .

من نمیتونم از پس مخارج زندگیم بر بیام تبدیل میشه به درآمد من بسیار بیشتر از مخارج زندگیمه.

من نمیتونم نیمه ی گمشده ام رو پیدا کنم تبدیل میشه به من برای ملاقات با همسر ایده آلم کاملا آماده هستم.

من خجالت میکشم با جنس مخالفم ارتباط برقرار کنم تبدیل میشه به من به راحتی و به زیبایی با هرکسی که بخواهم رابطه برقرار میکنم .

تمام جملات مثبت باید به زمان حال باشن مانند مثالهای بالا . برای زمان های آینده نباشند مانند من در آینده به وزن ایده آلم خواهم رسید!!!

از استفاده کردن از عبارت من در حال تلاش کردن هستم برای ... اجتناب کنید چون عبارت من در حال تلاش کردن هستم یک وضعیت خود پایدار است و نتیجه ی مطلوب رو به ارمغان نمیاره.

برای دور زدن ناباوریت برای بعضی از جملاتی که غیر ممکن به نظر میرسن و باورشون برات خیلی سخته میتونی اینجوری جمله ات رو شروع کنی که **من در حال یادگیری ... هستم** یا **من در مورد دارم هر روز بهتر و بهتر میشم**. بذار برات مثال بزنم به این صورت که مثلا تو برات وزن کم کردن بسیار سخته و توی باورت نمیگنجه که بخوای وزن کم کنی و هرموقع جمله ی مثبت مربوط به وزن کم کردن رو میخونی خندت میگیره و ضمیر ناخودآگاهت میگه که غیر ممکنه میتونی اینجوری

بگی که من روز به روز به وزن ایده آلم نزدیک تر میشم ، اینجوری روی ضمیر ناخودآگاهت بیشتر تاثیر داره .

03. شروع کن به استفاده کردن از این جملات مثبت.
حالا تنها کاری که باید انجام بدی اینه که از جملاتی که نوشتی استفاده کنی.
چجوری؟

روشهای زیادی وجود داره برای این کار : یکی اینه که این عبارات رو روی برگه ای بنویسی و بزنی روی دیوار اتفاق یا هر جایی که مطمئنی چشمت بهش میخوره . هربار که چشمت به این عبارات میفته باورت نسبت به نوشتنه ها قوی تر میشه و بنابراین بسیار زود به نتایج دلخواهت میرسی.

راه بعدی اینه که درحالی که عبارات رو داری میخونی صدای خودت رو ضبط کنی و هر شب قبل خواب یا هر روز صبح بعد از بیدار شدن صدای خودت رو گوش کنی که تاثیر این حالت کمی بیشتر از حالت اول هستش.

04. در نهایت به تغییرات فوق العاده ای که به تدریج در وجودت آشکار میشه دقت کن.

بازم از تو دوست خوبم میخوام که برای یادگیری واضح تر و ملموس تر طریقه‌ی ساخت جملات تاکیدی حتما فایل صوتی هشت دقیقه‌ای جملات تاکیدی حرفة‌ای مربوط به ابعاد مختلف ثروت و روابط رو که به صورت کاملا رایگان در سایت حس ناب قرار گرفته رو از لینک زیر دانلود کنی و گوش بدی تا خیلی تاثیرگذارتر و راحت تر بتونی عبارت‌های تاکیدی مربوط به خودت رو بسازی ...
دانلود رایگان فایل صوتی و دقیقه‌ای جملات تاکیدی ویژه ثروت

دوست خوبم به صورت قاطع بہت میگم که این کار جادو میکنه چون خودم تاثیرش رو روی خودم و رفتارم و ارتباطم با دیگران به وضوح دیدم و اتفاقاتی توی زندگیم به واسطه‌ی همین کار ساده رخ داده که واقعاً وقتی فکر کردم و به منبعش رسیدم دیدم که از تاثیرات همین عبارات ساده ایه که خیلیها دارن توی طول روز ازشون بر علیه خودشون استفاده میکنن.

چه مدتی باید عبارات تاکیدی رو استفاده کنیم که تاثیرش رو بذاره؟

بعضی‌ها میگن که 21 روز طول میکشه تا عبارت‌های تاکیدی تاثیر خودش رو بر روح و جان انسان بذاره، اما من به شما پیشنهاد میکنم که هدف خودتون رو حداقل یک ماه در نظر بگیرید تا تاثیر خودش رو بذاره. در ابتدا شما باید آگاهانه انتخاب کنید که عبارات تاکیدی را تکرار کنید. اگه شما اوونها رو در هر موقعیتی که بدست آورده‌این تکرار کنید (حداقل روزی یک بار) اوون‌ها شروع میکنن و جایگزین افکار منفی گذشته شما میشن و درنهایت بدون اینکه ما نظارتی بر افکارمون داشته باشیم ثابت فکر میکنیم.

بهترین زمان برای ادای حملات تاکیدی

بهترین زمان که عبارات تاکیدی بیشترین تاثیر را بر ضمیر ناخودآگاه انسان میداره
یک ربع قبل از خوابیدن و یک ربع بعد از بیدار شدن است . توجه کن که گفتم
بیشترین تاثیر رو در این دو تا زمان میداره ولی زمانهای دیگه ام میتوانی ازشون
استفاده کنی مثل وقتی که توی اتوبوس یا تاکسی یا در حال پیاده روی و یا هر
جایی که کار بخصوصی نداری .

هر انسان حلقه طلایی است در زنگنه خبر و صلاح من

اما چند نکته‌ی بسیار مهم و طلایی برای درست کردن حملات تاکیدی پر قدرت و تاثیر گذار

اول اضافه کردن یک کلمه که احساس خوبی بهتون میده در عبارت تاکیدی. مانند
اینکه: من **بسیار خوشحال هستم** که روز به روز زندگیم بهتر و بهتر میشه.

یا اینکه من احساس خوبی دارم از اینکه بسیار خوش اندام و خوش چهره هستم..

دوم اینکه جمله تون رو مثبت بگید به جای اینکه کلمه ای منفی تو ش باشه مثل
اینکه من **بسیار سالم و سلامت هستم و وزنی ایده آل دارم** به جای اینکه بگی
من دیگه چاق نیستم!!

زیاد تکرار کنید

شکستن یک سنگ به ضربات مکرر چکش نیاز داره ، باورها و عادتهای منفی گذشته هم مثل همون سنگه و جملات مثبت جدید هم مثل چکش که باید این باورهای منفی رو بشکنه و چنین کاری به تکرار نیاز داره و نباید خسته بشی.

بهتره که بر روی جملاتی که میگی تمرکز داشته باشی و احساس هم همراهش کنی چون تمرکز پل ارتباطی بین ضمیر ناخودآگاه و خودآگاهه و باعث میشه که جملات سریع تر و عمیق تر در ناخودآگاهت نفوذ کنه.

توی تمرینات استمرار داشته باش و توقف نکن به هیچ وجه!

دوست خوبم تنها ، تنها ، و تنها زمانی جملات تاکیدی تاثیر خودش رو میداره که در انجام تمرینات مداومت داشته باشی و اینجوری نباشه که دو روز انجام بدی باز چهار روز انجام ندی!

به قول شاعر که میگه:

ره رو آن نیست گهی تن و گهی خسته رود

ره رو آن است که آهسته و پیوسته رود

انجام تمرینات مستمر و روزانه تا رسیدن به اهداف لازم و ضروریه . دوست خوبم اگه استمرار نداشته باشی در انجام تمرینات بہت قول میدم که هیچ نتیجه ای نمیگیری . بذار داستان خودمو بگم برات چون خود من برای انجام تمرینات خیلی تنبل بودم و مثلا یه هفتھ به صدای خودم گوش میدادم یا جملات تاکیدی که دوست داشتم رو با خودم تکرار میکردم و بعد بیخیال میشدم و انتظار داشتم که بهم جواب بده ولی خیلی راحت جواب نمیداد و باز نا امید میشدم که همه ی این

حرفا الکیه و ... و از این حرفهایی که ورد زبون آدمای ناامیده . دفعه‌ی بعد ده روز پشت سر هم ادامه دادم و باز هم تعلل کردم و به فردا موكول کردم که همینجوری گذشت و اون فردا نیومد و برگشتم سر خونه‌ی اولم . ولی آخرین باری که تمرينات رو انجام دادم دقیقا یک ماه هر روز ادامه دادم و نتیجه‌ای که ازش گرفتم خارق العاده بود دوست خوبم افکارم به صورت خیلی عجیبی در هر موردی مثبت شد و به صورت قاطع میتونم بہت بگم که در بدترین شرایطی که پیش میاد من بین هزار تا مورد منفی اون یه مورد مثبت رو میبینم که خیلی ها نمیتونن ببینن و موارد منفی رو بیشتر میبینن...به عنوان یک برادر کوچکتر ازت میخواهم اگه میخوای نتیجه‌ای بگیری در انجام تمرينات مداومت داشته باش. هرچقدرم که سخت باشه و حوصله نداشته باشی و خوابت بیاد ولی انجامش بده دوست خوبم چون برای من جواب داده و مطمئنم برای همه جواب میده . اگه واقعا خواهان اهدافت هستی و اگه از افکار منفی ای که داری و تورو برای رسیدن به اهدافت یاری نمیکنن خسته شدی ازت میخواهم که حداقل 21 روز رو پشت سرهم روزی ده بیست دقیقه رو برای بهبود افکارت و ذهنیت وقت بذاری و نا امید نشی . وقتی این 21 روز تمومر شد بعد از اون میتوనی با خیال راحتتر ادامه بدی ، مثلا هفته‌ای یک بار یا ماهی یک بار که فقط برای حفظ باورهاییه که بدستشون آورده.



هر تلاشی پاداشی دارد

اما تلاش منظم و مستمر پاداش مضاعف دارد

جیم ران

صبر داشته باش

بین واقعیت درونی و بیرونی یک فاصله زمانی وجود داره. و متناسفانه بیشتر افرادی که به برنامه ریزی ذهنی مشغول میشن قبل از رسیدن به نتیجه دلخواه از کار دست می کشن و نا امید میشن و دلیل این امر فقط تنبیلی و عجله است.

حتی یه مروارید که در دل یک صد میبینی میدرخشه یک شبه مروارید نشده و زمان گذشته که دانه ی شن به مروارید تبدیل شده.



کلید موفقیت در هر کاری صبر است



هیچکدام از برنامه ریزی های ذهنی شما هدر نمیره، بلکه ذخیره میشن و باورهاتون رو می سازن. و اینم بدون دوست من که هیچ موفقیت بزرگی یک شبه و بدون پشتکار و استمرار به دست نیومده و نمیاد.

از تو دوست خوبم میخوام برای یادگیری واضح تر و ملموس تر طریقه‌ی ساخت جملات تاکیدی حتما فایل صوتی هشت دقیقه‌ای جملات تاکیدی حرفة‌ای مربوط به ابعاد مختلف ثروت و روابط رو که به صورت کاملا رایگان در سایت حس ناب قرار گرفته رو از لینک زیر دانلود کنی و گوش بدی تا خیلی سریع تر و راحت تر به نتایج دلخواهت بررسی.
[دانلود رایگان فایل صوتی و دقیقه‌ای جملات تاکیدی ویژه ثروت](#)

تبديل حس بدی که به کسی داریم به حس خوب

یکی دیگه از قدرت هایی که کلمات بر ذهن انسان دارن اینه که میتوانند احساس بدی که نسبت به یک فرد داریم را به احساس خوب تبدیل کنیم. یکی از دوستانم تعریف میکرد که با این تکنیک هر موقع از کسی بدش میاد یا کسی ناراحتی کرده یا با کسی دعوا کرده به طور شگفت انگیزی تمام کینه هایی که از اون فرد به دلش مونده پاک میشه . به این صورت که وقتی که میبینه از کسی ناراحته یا اینکه با کسی دعوا کرده ، میاد و اسم اون فرد رو روی برگه کاغذی مینویسه و هرجی که میتونه از اون فرد بد میگه و تمام اون احساسات بدی که در ذهنیش نسبت به اون فرد داره رو روی کاغذ میاره و بعد کاغذ رو پاره میکنه و دور میریزه ... به این صورت تمام افکار و احساسات بدی که نسبت به اون فرد داشته از ذهنیش پاک میشه و وقتی اون فرد رو میبینه به طرز شگفت انگیزی احساس میکنه که هیچ خصومت یا ناراحتی از اون به دلش نمونده و با اون مثل روز اول برخورد میکنه. آخرین باری که من از این تکنیک استفاده کردم برمیگرده به دو ماه پیش که از یکی از دوستان نزدیکم به این دلیل که باعث یک ضرر مالی شدید بهم شد بسیار ناراحت بودم و با این که میدونستم که اون از روی ندونستن اون کار رو کرده بود باهام تا این مرز رفته بودم که باهاش قطع رابطه کنم و از لیست دوستانم حذف شدم. اما او مدم و از این تکنیک استفاده کردم و روی یک برگه کاغذ هرجی توی دلم مونده بود رو بهش گفتم و خلاصه خیلی ازش بد گفتم و بعد کاغذی که نوشته بودم رو پاره کردم و دور ریختم . باورتون نمیشه که بلافصله بعدش چه احساسی داشتم نسبت بهش. اصلا انگار نه انگار که اتفاقی افتاده و تمام اون ذهنیت بدی که نسبت بهش داشتم پاک شده بود از ذهنم و الان رابطمون مثل روزای اول دوستیمونه بدون هیچ گله کردن و شکایت . از تو دوست خوبم میخواهم که این کار رو انجام بدی و رابطه ات رو با کسانی که دوستشون داری بخاطر هیچ و پوچ از دست ندی . با انجام این کار تاثیر خارق العادش رو روی زندگیت و روابط با اطرافیانت می بینی.

تکنیکی برای از بین بردن ترسهای کاذب

این تکنیک میتوانه برای از بین بردن و کنار گذاشتن ترسهای کاذب هم خیلی بہت کمک کنه و می تونی با استفاده از این تکنیک تمام ترسهایی که داری اعم از ترس از صحبت کردن توی جمع، ترس از ارتباط برقرار کردن با دیگران، ترس از ورشکسته شدن ، ترس از مورد تمسخر قرار گرفتن، ترس از مورد انتقاد بودن و خیلی از ترسهای دیگه رو به طرز شگفت انگیزی از ذهنت پاک کنی و باهашون خیلی راحت روبرو بشی و بدون اون کارهایی که ازشون ترس داری رو انجام بدی . برای اینکه از قدرت فوق العاده ی این تکنیک آگاه بشی و بفهمی که چقدر این تکنیک عالیه ازت میخوام که پنج دقیقه از وقت رو به من بدی دوست من فقط پنج دقیقه!!! همین الان یک برگه کاغذ بردار و اون رو با یک خط عمودی به دو قسمت تقسیم کن . حالا تو قسمت سمت راست برگه هر ترسی که داری و احساس میکنی که اگه از این ها نمیترسیدی الان وضعیت بهتر از اینی میشد که الان هست رو بنویس ، ازت میخوام که فکر کنی و تمام ترسهات رو بدون خجالت و یا سرافکندگی بنویسی، چون هیچکس غیر خودت اونا رو نمیبینه . حالا که تمام ترسهات رو نوشته ازت میخوام که در مقابل هر ترس جمله ی مثبتی که اون ترس رو خنثی میکنه به صورت مثال زیر بنویسی (در زیر برات مثالی آوردم که درکش راحت تر باشه) و بعد برگه رو به دو قسمت جدا کنی و قسمت ترس هات رو پاره کنی و دور بربیزی و قسمت دیگه رو پیش خودت نگه داری تا بینی و بفهمی که تمام ترسهات چیزی جز وهم و خیال نیست و خیلی راحت تر از قبل باهашون برخورد میکنی و خیلی راحت حلشون میکنی. دوست من میخوام باور کنی که این تکنیک برای از بین بردن ترسهای کاذب بسیار بسیار موثره و روی خیلی ها جواب داده ، پس چرا روی تو جواب نده؟

| جمله مثبت مربوط به هر ترس | ترس های کاذب |
|---|---|
| 01. من بسیار خوش بیان هستم و در هر جمعی که هستم بسیار راحت و روان صحبت میکنم. | 01. از صحبت کردن توی جمع می ترسم. |
| 02. من به راحتی با دیگران ارتباط برقرار میکنم و با هر کسی که ارتباط برقرار میکنم بیشترین تاثیر رو بر او دارم. | 02. من از ارتباط برقرار کردن می ترسم. |
| 03. شنا کردن یکی از سرگرمی های منه و من بسیار راحت شنا میکنم. | 03. من هیچوقت نمی تونم شنا کردن رو یاد بگیرم. |
| 04. من هوش اقتصادی بسیار بالایی دارم و دست به هر کاری که میزنم در آن موفق میشوم و به درجات عالی آن میرسم. | 04. من از ورشکستگی میترسم. |
| 05. من اعتماد به نفس عالی خودم رو وقتی در جمع صحبت میکنم به صورت مقدرانه نمایان میکنم. | 05. صورت من هنگام صحبت کردن در جمع سرخ میشه. |

از تو دوست خوبم میخوام برای یادگیری واضح تر و ملموس تر طریقه‌ی ساخت جملات تاکیدی حتما فایل صوتی هشت دقیقه‌ای جملات تاکیدی حرفه‌ای مربوط به ابعاد مختلف ثروت و روابط رو که به صورت کاملا رایگان در سایت حس ناب قرار گرفته رو از لینک زیر دانلود کنی و گوش بدی تا خیلی سریع تر و راحت تر به نتایج دلخواهت بررسی [دانلود رایگان فایل صوتی و دقیقه‌ای جملات تاکیدی ویژه ثروت](#)

10. حرف آخر :

در آخر این کتاب الکترونیکی از تو دوست خوبم میخوام که فقط اقدام کنی . تو فکر کن الان هزار تا کتاب خوندی ولی وقتی که اقدامی در جهت بهبود زندگیت انجام ندی انگار که همون هزار تا کتاب رو هم نخوندی . فقط ازت میخوام که همین الان ب瑞 و تمام تکنیک هایی که تو این کتاب بہت گفتم رو بیاده سازی کنی و انجامشون بدی و در انجام تمرینات مداومت داشته باشی و نا امید نشی چون مطمئنم که بہت جواب میده ، چون روی خیلی ها جواب داده . فقط مداومت که راز طلاییه برای موفقیت تو هر کاری رو فراموش نکن. در آخر ازت میخوام که نظرت رو در سایت حس ناب درمورد این کتاب ارزشمند با من در میون بذاری تا بتونیم خیلی محکم تر و با انرژی تر به مسیرمون ادامه بدم و کاری کنیم که تک تک مردم جهان روز به روز زندگی بهتر و بهتری رو تجربه کنن و ایران رو جایی بهتر برای زندگی کنیم.

موفق و پایدار باشی دوست عزیز
دوستدار شما امید سلمانی

WWW.HESSENAAB.IR

روز به روز بهتر و بهتر

