

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## قورباغه را قورت نده!!!

(چطور با قورت ندادن قورباغه در هر روزمان به

رویاهامون برسیم!!!)

علیرضا علی زاده

سایت آهن ربای ذهن دات کام

[www.Ahanrobayezehn.com](http://www.Ahanrobayezehn.com)



حاج

در مورد مفهوم اصطلاحی قورباغه مطالب زیادی نوشته شده!

والان در این کتاب هم درباره اصطلاح قورت ندادن قورباغه می خوام صحبت کنم  
و فواید اون و دلم می خواد مفهوم اون در دل همه ما جای بگیره .

ولی

آیا این کتاب جوابیه کتاب قورباغه رو قورت بده براین تریسی هست؟

پاسخ : نه!

چون برای اون کتاب کسی بنام فردریک فاستر جوابیه نوشته.

دوست من، در ادامه با من همراه باش.

براین تریسی در کتاب قورباغه رو قورت بده ، گفته :

از قدیم گفته اند اگر اولین کاری که باید هر روز صبح انجام بدهی این باشد که

قورباغه زنده ای را قورت بدهی در بقیه روز خیالت راحت خواهد بود که سخت

ترین و بدترین اتفاقی را که ممکن است در تمام روز برایت پیش بیاید، پشت سر

گذاشته ای.



آقای تریسی در فرهنگ کشور خودش از ضرب المثل معروفشون که قورباغه را قورت بده استفاده کرد و منظورش این بود که برای انجام دادن کارهاتون همون اول سخت ترین و مشکل ترین کارتون رو انتخاب کرده و اون رو انجام بدین تا بقیه روز با این فکر که بدترین اتفاقی رو که ممکن بود براتون پیش بیاد رو پشت سر گذاشته و خیالتون راحت باشه و این طور عملکرد پلی باشه برای موفقیت ، چونکه این سخت ترین کار همون کاریه که بیشترین تأثیر رو در زندگیتون داره.

دوست من ، حالا من می خوام با یک حقیقت جدید متفاوت از حقیقتی که برایان تریسی گفته، آشناش کنم و اینکه، ما میتونیم قورباغه رو قورت ندیم و به رویاها و آرزوهایمون برسیم!!!

دوست من ، نمیدونم در مورد کتاب قورباغه رو قورت نده نوشته فردریک فاستر اطلاع داری یا نه؟

آقای فردریک فاستر، (در جواب کتاب قورباغه را قورت بده! برایان تریسی) به کتاب نوشته به اسم «قورباغه را قورت نده» اون اعتقاد داره که بدون قورت دادن قورباغه هم می توان موفق بود و لازم نیست برای رسیدن به موفقیت خودمون رو به زحمت بندازیم و به جاش کافیه چند نکته رو همیشه به خاطر داشته باشیم:

اول- به کاری که علاقه دارید پردازید

دوم- شکست را دوست بدارید

سوم- از خود، راضی باشید

چهارم- گاهی هیجان را تجربه کنید

پنجم- به دیگران ارزش ببخشید

ششم- از نیش و کنایه ها استقبال کنید

هفتم- خوش تیپ باشید!

هشتم- هر روز بیاموزید

نهم- قدم اول را بردارید

دهم- به قله فکر کنید

یازدهم- با نشاط باشید

دوازدهم- اگر مدیر نیستید، مدیر باشید!

سیزدهم- با غیر ممکن کنار بیایید

چهاردهم- از تکنولوژی روز بهره مند شوید

و در کتابش به توضیح هر کدام از این موارد می پردازد.

و دیگه اینکه برایان تریسی در کتاب قورباغه را ببوس ، باز از بوسیدن قورباغه

صحبت کرده و میگه بنظر میرسه همه افراد یک یا بیشتر از یک مانع دارند که آنها را

از اینکه شخصی کاملاً شاد، سالم و خوشحال باشند که هر روز جدید را با هیجان و انتظار دنبال کند، باز میدارد.

و منظورش اینه که در موقعیتهای مختلف زندگی با وجود زشتی ها، ترسها و ناامنی ها و مشکلات و.. شما باید با مشکل خودتون روبرو بشید تا احساسات مثبت از دلش بیرون بیاد. و مانند شاهزاده خانمی که دنبال شاهزاده ای خوش قیافه برای ازدواج بود بایستی حتما اون قورباغه زشت رو میبوسید تا زیبایی ظاهر بشه و شاهزاده رویاهش رو ببینه.

به همین راحتی و سادگی تا اینجا چکیده و مفهوم اصلی سه تا کتاب رو با هم مرور کردیم.

ولی...

پس منظور از قورباغه رو قورت نده در این کتاب **چی** میتونه باشه که حتی با انجام ندادن این کار، میتونه ما رو به آرزوهایمون برسونه؟  
دوست من یگراست به سراغ اصل موضوع میرم.

اون قورباغه ای رو که نبایستی اصلا قورت بدیم! وحتى نگذاریم دیگران هم جلوی

ما قورتش بدن ، تفکرات منفی و کلام منفی هست .

دوست من ، قورباغه که نماد چیزهای زشت و منفی و یا مشمئز کننده شده، میتونه تو ذهن ما و با فرهنگ خود ما اینطوری جای بگیره که تا فکر منفی تو ذهن ما وارد شده به خودمون بگیریم، قورباغه قورت نده.

تا کلام منفی وزشت می خواد بر زبانمون جاری بشه به خودمون بگیریم قورباغه قورت نده.

و همین عکس العمل رو در مقابل هر کسی ، از مخاطبی که با ما صحبت میکنه و یا درهر جمعی که هستیم و داره فکر منفی رو وارد میکنه و یا از کلام منفی صحبت میکنه، بکار ببریم.

دوست من می خوام این مورد روبا کمک همدیگه به یک عبارت قوی و تأثیر گذار تبدیل کنیم تا این عبارت آنچنان قدرتی پیدا کنه که وارد فرهنگ ما بشه و با آوردن این جمله و عبارت ، هر کسی که فکر منفی و یا کلام منفی تو هر جا و هر مکان و هر بحثی ، وارد میکنه، با شنیدن اون ، دیگه ادامه نده.



حالا می خوام راجع به این موضوع بگم که **چطور** با قورت ندادن این قورباغه که همون کلام و تفکر منفی هست میتونیم به خواسته ها و رویاهامون برسیم؟!

دوست من ، روش هایی موثر وجود داره که ما بوسیله اونها میتونیم زندگی رویایی خودمون رو خلق کنیم و استفاده از قانون جذب از جمله موثرترین این روشها هست. و برای استفاده از قانون جذب هم از ابعاد مختلفی میشه استفاده کرد، از جمله :

**استفاده از عبارتهای تأکیدی و تلقین به خود**

شکر گذاری

دعا

مراقبه

هدف گذاری

ایمان

تجسم

توکل

و.....

همه این موارد کلیدهایی هستند، برای باز کردن قفل قانون جذب و این موارد کلیدهایی هستند برای رویاها و آینده ما.

دوست من برای دیدن آینده ای که واقعا مشتاقش هستی و دوست داری اونو ببینی،

**وقتشه که استفاده از قانون جذب رو شروع کنی.**

**وقتشه که زندگی رویایی خودتو شروع کنی.**

و در اینجا می خوام یکی از قوی ترین راه های بوجود آوردن امواج قوی، مثبت و

عالی برای جذب تمام چیزهایی که در زندگی میخوای رو با هم بررسی کنیم تا

آهن ربای جذب رویاها و اهداف بشی **و اون هم استفاده از تلقین و عبارتهای**

**تأکیدی هست.**

**و متعاقب اون دوری از امواج منفی و تفکرات منفی و کلام منفی هست.**

**که در واقع همون قورت ندادن قورباغه هست.**

همه ما کم و بیش از اثرات تلقین و نقش اون در زندگیمون آگاهی داریم .

هر فکری که تو سرمون پرورش بدیم و هر حرفی که بر زبانمون جاری کنیم، حکم

تأییدیه رو داره.

و وقتی که این فکر منفی باشه و کلام حالت سرزنش به خود رو پیدا کنه، در واقع

داری خودت رو به همون فکر و کلام ، تأیید می کنی.

بنابراین در اینجا، جایه که تو نباید غورباغه خودت رو غورت بدی. غورباغه که همون کلام منفی و افکار منفی ما میتونه باشه و تو با قورت دادن اون در اینجا با مشکل مواجه میشی.

و خوشبختانه با قورت ندادن قورباغه، افکار و کلام مثبت، وارد میشن که همه چیز رو عوض میکنه.

دوست من، ما با کلام و صحبتهایی که بر زبان می آریم، براساس قانون جذب، قوانینی را به خودمون جذب می کنیم.

**قانون شکست یا قانون موفقیت.** یعنی کلام ما، درست مثل فکری که به باور تبدیل میشه، وارد ذهن ما می شه و خلق میشه.

واینو میدونید که غول چراغ جادو، که همون ضمیرناخودآگاه ماست، فکرای ما رو خلق میکنه، بدون اینکه به خوب یا بد بودنش برای ما، فکر کنه.

دوست من، فکر و گفتار با هم در ارتباط مستقیم هستند. یعنی همون جور که با ذهنمون، به بچه غول درونمون دستور می دیم که برامون چی بسازه، همون جوری هم با کلاممون این کار رو می کنیم. در واقع بهتره بگم **فکر های ما یا گفتاری هستند یا به صورت تصویر ذهنی.**

غول درونی ما درمقابل فکرهامون رفتار خاصی درپیش میگیره و جالبه بدونین که در مورد کلام و صحبتهامون هم همون رفتار رو در پیش میگیره.

مثلاً" اگه کسی ،چند بار کاری رو اشتباه انجام بده و قورباغه رو قورت بده و بگه ، من همیشه همه ی کارهایی رو که دارم ، اشتباه انجام میدم! با تکرار این حرف ، اون به یه باور تبدیل می شه.

و همچنین اگه کسی چند بار وسیله مورد علاقه رو گم کنه و قورباغه رو قورت بده و بخودش بگه ، من همیشه ، وسایل مورد علاقه رو گم میکنم، **غول درون(ضمیر نا خود آگاه) که عادت داره هر چیزی رو که می شنوه، به صورت کلی و همه جانبه ، به همه چی تعمیمش بده،** اون رو این جور می معنی می کنه که من باید همه ی

چیزهای خوبی رو که دوست دارم از دست بدم! عشق، پول، کار، و ... چون خودم این قانون رو خلق کردم و اعلامش کردم! در واقع اون کلمه ی از دست دادن رو می فهمة ، نه مفهوم واقعیش رو! و اون رو به از دست دادن همه چی ، تعمیم می ده!

یا مثلاً" اگه کسی یه لیوان آب از دستش بیفته و بشکنه، و باز قورباغه رو قورت بده و بگه **من به درد هیچ کاری نمی خورم!** و بارها در مواقع مختلف ، این اظهار نظر رو در باره ی خودش بکنه، این فکر در اثر تکرار به باور تبدیل می شه. اون وقت، بچه غول ، اصلاً، نمی فهمة که اون شخص از روی عصبانیت یه چیزی گفته! اون میگه درسته ! تو به درد هیچ کاری نمی خوری! یعنی اون کلمه ی به درد هیچ کاری نخوردن رو به همه ی معانی که از اون استنباط میشه، تعمیم می ده! و بعد به

ما میگه، باشه! از این به بعد، سر هر کاری بری، اون کار به هم می خوره چون تو آدم به درد بخوری نیستی!

اما همونطور که گفته شد، نگران نباشین! چون ما میتونیم با روشهایی، فکر و کلاممون رو کنترل کنیم. درسته؟

ما با قورت ندادن قورباغه میتونیم از آثار منفی کلام و افکار منفی، مصون بمونیم. بعلاوه، ما از همین قدرت جادویی ذهن نیمه هشیارمون استفاده می کنیم و چیزهای خوب خلق می کنیم. **با کلمات مثبت و فکر های مثبت... یعنی از عصای سحرآمیز کلاممون استفاده می کنیم و به غول درون می گیم: ما همیشه خوش شانسیم! ما همیشه موفقیم! ما همیشه خوشبختیم! ما در امن الهی هستیم! ما همیشه چیزهایی رو که دوست داریم به راحتی و از راههای عالی به دست می آریم! ما...**

ما می تونیم، با یک حرکت عصای کلام خودمون و قورباغه رو قورت ندادن، وضعیتی نا خوشایند رو از بین ببریم. یعنی به جای اندوه، شادمانی و به جای فقر، توانگری و به جای بیماری، تندرستی خلق کنیم.

ما میتونیم تمرین کنیم تا با کلاممون ، چیزهای خوب خلق کنیم و چیزهای خوب رو به سمت خودمون جذب کنیم. چه جوری؟  
با جملات مثبت.

**جملات مثبتی رو که برای این کار استفاده می شن، عبارات تاکیدی ، میگن.**

**وساده ترین و قابل استفاده ترین نوع عبارات تاکیدی ، عبارات تلقینی هستند.**

عبارات تلقینی ، ابزاری قدرتمند برای ایجاد تحول و دگرگونی در وجود ما هست و بوسیله اونها میتونیم خواسته ها و رویاهامون رو به سمت خودمون جذب کنیم.

**دوست من، تا اینجا متوجه شدی که ، کلام و افکار منفی مثل قورباغه زشت و**

**چندش آوری هست که در صورت استفاده آگاهانه یا ناآگاهانه تو از اون (قورت**

**دادن قورباغه)، کل زندگیتو تحت تأثیر منفی خودش قرار میده و تو رو از حالت و**

**احساس فرد موفق و بانگیزه که با تمام قدرت بدنبال هدفش میره دور میکنه و**

**بنابراین از رسیدن به خواسته ها و رویاهات دور میشی و دیگه اینکه ، ما میتونیم با**

قورت ندادن قورباغه در وضعیت برعکس اون کلام و افکار منفی قرار بگیریم و حالت خوبمون رو حفظ کنیم و میدونیم که زندگی موفق رو همین لحظه لحظه های مثبت و شاد میسازه و برای اینکه این حالت قورباغه قورت ندادن در وجود ما عادت بشه و ما بطور ارادی و آگاهانه از این ابزار قدرتمندی یعنی کلام خودمون برای قدرتمند تر شدن خودمون استفاده کنیم بایستی از عبارات تأکیدی و تلقینی ، استفاده کنیم.

استفاده از عبارات تلقینی یکی از ابعاد قانون جذب هست و ما با بکار بردن بیانیه های توانمند کننده ، تأکیدی و مثبت میتونیم زندگیمون رو متحول کنیم و متعاقبا به اهداف و آرزو هامون طبق قانون جذب ، برسیم.

دوست من ، یک نکته مهم درباره عبارات تأکیدی وجود داره و اینه که خداوند هم با بنده خودش با جملات و عبارتهایی صحبت کرده و بما یادآور شده که همیشه خدا رو با اون جملات و عبارات بخونیم .

آیا تابحال از این زاویه به کلمات وحی نگاه کردی؟

آیا به خواص انکار نشدنی آیات قرآن و کل کتابهای الهی در ایجاد آرامش و زندگی بهتر برای ما توجه کردی؟

اگه متون دینی رو خونده باشی، برای هر قرائتی از جزء جزء قرآن و سایر کتب الهی  
خواص بیشماری نوشته شده.

دوست میتونی از این به بعد با ذهن بازتر و با هوشمندی بیشتری به کلام وحی گوش  
بدی و دیگه اینکه

بدونی واقعا کلام تو عصای جادوگری و معجزه گر توست.

و بدونی که هر کلامی که وارد گوش تو میشه و همچنین هر کلامی که از دهانت  
خارج میشه ، در ذهنت تأثیر میگذاره،

و میدونیم که ذهن ما چراغ جادو هست و ضمیر ناخودآگاه ما ، همون غول توی  
چراغ!؟

در اینجا دارم درباره چوب جادوگری صحبت می کنم!

همون عصای معجزه گر و سحرآمیزی که جادوگرها باهاش جادوگری میکنن!  
وبخاطر همینکه

فلورانس اسکاول شین می گه: **کلام تو عصای معجزه گر توست!**



تو کتاب مقدس او آمده: زندگی و مرگ در قدرت زبان هست.

و در چند نمونه از احادیثی که درباره زبان و کلام او آمده میتونیم به اهمیت حفظ اون پی ببریم ، احادیثی مانند :

رسول اکرم صلی الله علیه و آله :

مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيَقُلْ خَيْرًا أَوْ لِيَسْكُتْ.

هر کس به خدا و روز قیامت ایمان دارد، باید سخن خیر بگوید یا سکوت نماید.

شرح فارسی شهاب الاخبار ص 73

امام باقر علیه السلام :

إِنَّ هَذَا اللِّسَانَ مِفْتَاحُ كُلِّ خَيْرٍ وَ شَرٍّ فَيَنْبَغِي لِلْمُؤْمِنِ أَنْ يَخْتِمَ عَلَى لِسَانِهِ كَمَا يَخْتِمُ عَلَى ذَهَبِهِ وَ فَضْتِهِ؛

براستی که این زبان کلید همه خوبیها و بدیهاست پس سزاوار است که مؤمن بر زبان خود مهر

زند، همان گونه که بر (کیسه) طلا و نقره خود مهر می زند.

تحف العقول ص 298

امام علی علیه السلام :

أَيُّهَا النَّاسُ، فِي الْإِنْسَانِ عَشْرُ خِصَالٍ يَظْهَرُهَا لِسَانُهُ: شَاهِدٌ يُخْبِرُ عَنِ الضَّمِيرِ، حَاكِمٌ يَفْصِلُ بَيْنَ الْخِطَابِ، وَ نَاطِقٌ يَرُدُّ بِهِ الْجَوَابَ، وَ شَافِعٌ يَدْرِكُ بِهِ الْحَاجَةَ، وَ وَاصِفٌ يَعْرِفُ بِهِ الْأَشْيَاءَ، وَ أَمِيرٌ يَأْمُرُ بِالْحَسَنِ، وَ وَاعِظٌ يَنْهَى عَنِ الْقَبِيحِ، وَ مَعزٌّ تُسَكِّنُ بِهِ الْأَحْزَانَ، وَ حَاضِرٌ تُجَلِّي بِهِ الضَّغَائِنَ، وَ مُوْتِقٌ تَلْتَذُّ بِهِ الْأَسْمَاعُ.

در انسان ده خصلت وجود دارد که زبان او آنها را آشکار می سازد، زبان گواهی است که از درون خبر می دهد. داوری است، که به دعوای خاتمه می دهد. گویایی است که بوسیله آن به پرسش ها پاسخ داده می شود. واسطه ای است که با آن مشکل برطرف می شود. وصف کننده ای است که با آن اشیاء شناخته می شود. فرماندهی است که به نیکی فرمان می دهد. اندرزگویی است که از زشتی باز می دارد. تسلیت دهنده ای است که غمها به آن تسکین می یابد. حاضری است که بوسیله آن کینه ها برطرف می شود و دلربایی است که گوشها بوسیله آن لذت می برند.

کافی (ط-الاسلامیه) ج 8، ص 20

امام باقر علیه السلام :

فِي قَوْلِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ وَ قَوْلُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا قَالَ قَوْلُوا لِلنَّاسِ أَحْسَنَ مَا تُحِبُّونَ أَنْ يُقَالَ لَكُمْ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ يَبْغِضُ اللَّعَانَ السَّبَابَ الطَّعَانَ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ الْفَاحِشَ الْمُتَفَحِّشَ السَّائِلَ الْمُلْحِفَ وَ يَحِبُّ الْحَيَّ الْحَلِيمَ الْعَفِيفَ الْمُتَعَفِّفَ.

درباره این گفته خداوند که «با مردم به زبان خوش سخن بگویند» فرمود: بهترین سخنی که دوست دارید مردم به شما بگویند، به آنها بگویید، چرا که خداوند، لعنت کننده، دشنام دهند، زخم زبان زن بر مؤمنان، زشت گفتار، بدزبان و گدای سمج را دشمن می دارد و با حیا و بردبار و عقیف پارسا را دوست دارد.

امالی (صدوق) ص 254

و بسیار بسیار زیاد از این دست احادیث در اهمیت حفظ زبان و کلام ما وجود دارد و این به خردمندان این نکته رو می رسونه که کلام ما میتونه ، زندگیمونو عوض کنه. و دوباره متوجه میشیم که برای اینکه بخواهیم انسانی موفق باشیم و به خواسته ها و آرزو هامون برسیم بایستی قورباغه رو قورت ندیم.

**حالا یک سوال اینجا مطرح میشه که چطور از این روش موثر و عالی (تلقین و عبارات تأکیدی) برای جذب خواسته های خودمون استفاده کنیم؟**

روش معمول و مورد استفاده اکثر افراد که برای تلقین و استفاده از عبارات تأکیدی ، بکار برده میشه به اینصورت هست که ما این عبارات رو در هر کجا و هر زمان و به هر تعداد و دفعه ای که میتونیم تکرار کنیم.

و گاهی اوقات، توصیه میشه که برای نتیجه گیری در مورد هدفی خاص، ماهها و یا حتی در طول سال از عبارتهای تأکیدی استفاده کنید.

البته ، من منکر تأثیرات چنین استفاده ای از عبارات تأکیدی نیستم ، و خودم هر موقع و در حالتی که به عبارات تأکیدی موفقیت و زندگی بهتر گوش می کنم، لذت میبرم و قدرت و نیرو و انگیزه من برای زندگی بهتر، بیشتر میشه.

اگه می خوای میتونی همین الان، جملات تأکیدی رو که در ادامه همین متن آورده شده ، بخونی و با خودت تکرار کنی و اونوقت متوجه میشی که چقدر همین حالا شارژ روحی شدی و حتی شارژ جسمی!!

ولی دوست من با این شرایط استفاده طولانی مدت جهت حصول نتیجه از جملات تأکیدی، خیلی از افراد زودتر از اونچه که فکرش رو میکنن، این روش رو رها میکنن و ادامه نمیدن. بنابراین از تأثیرات عالی استفاده از تلقین بی بهره میمونن.

ولی آیا برای کسی که واقعا می خواد از انرژی و معجزه انکار نشدنی عبارات تأکیدی استفاده کنه و در زمان بسیار کمتر و با تلاش بسیار کمتر نتیجه بگیره و تغییری بسیار سریعتر رو تجربه کنه راه دیگه ای وجود داره؟!!

حالا ببینیم راه دیگه ای که بسیار بهتره و هم از نظر زمان و هم از نظر تلاش و هم از نظر نتیجه ، بهتر بما جواب میده چیه؟  
روش بسیار موثر برای استفاده از این عصای معجزه گر و سحرآمیز به نفع ما وجود داره.

بله جملاتی که ما برای تلقین کردن به خودمون می تونیم از اون ها استفاده کنیم.  
وقتی که در حالت آلفا ذهنی هستیم بهترین و تأثیر گذارترین زمان استفاده از اونها  
میتونه باشه و این زمان بطور طبیعی در دقایق قبل از خواب و دقایقی بعد از بیدار  
شدن از خواب ، در ما ایجاد میشه، و خیلی مفیده که این جملات تلقینی رو در این  
زمانها به خودتون بگید.

و این روشی عالی و موثر هست که به صورت طبیعی میتونیم از اون استفاده کنیم  
و بطور دستی و ارادی هم میتونیم این حالت رو در خودمون ایجاد کنیم و خودمون  
رو در امواج آلفا مغزی قرار بدیم که شاید افراد کمی از اون اطلاع داشته باشن. و در  
محصول 21 روز با عبارات معجزه کننده تأکیدی سایت آهن ربای ذهن به تشریح  
درباره این روش صحبت شده.

شاید توی کتابهای ذهنی مختلف ، جملات تاکیدی زیادی رو خونده باشین.

ولی در ابتدا ما باید **جملات تاکیدی تلقینی** رو یاد بگیریم.

و میخوایم بدونیم این تلقین ها باید چطوری باشه؟

طبیعتاً " به هر چیزی که نیاز دارید، به دست آوردن اون رو و داشتش رو باید به خودتون تلقین کنید. مثلاً " اگه غمگینید، باید از جمله ی من لحظه به لحظه شادتر می شم ، استفاده کنید. اگه بی انرژی هستید، باید به خودتون تلقین کنید آرام آرام، پر انرژی می شم و.....

**یه اصول کلی برای انتخاب جملات تاکیدی تلقینی وجود داره، که این هاست:**

**1 \_** این جملات باید مثبت باشند. هم مفهومی و هم شیوه ی بیانشون. یعنی مثلاً " اگه شما ترسو هستین نباید به خودتون بگین من ترسو نیستم! بلکه باید بگین من شجاع هستم!

2\_ کوتاه باشند تا راحت تر در ضمیر نا خود آگاه ما نقش ببندند. لاقلاً برای شروع از جملات کوتاه استفاده کنیم.

3\_ زمان جملات باید زمان حال باشد. مثلاً "اگه مضطرب هستین نباید به خودتون بگید که من آرام خواهم شد! نه! اگه این رو بگین ، ضمیر نا خود آگاه نمی فهمه در آینده ، در چه زمانی باید شما رو آرام کنه! یک ساعت بعد؟ فردا؟ یا صد سال بعد؟! باید به خودتون بگین که من الان، لحظه به لحظه آرام تر می شم!

4\_ جملات تأکیدی باید برای شما قابل باور باشن. (اگه می گم برای شما قابل باور باشه چون میزان باور آدم ها با هم متفاوته.) علاوه بر این ، گفتن چیزی که اصلاً براتون قابل باور نیست نتیجه ی عکس میده. مثال بزمن؟ مثلاً "یه آدمی که اصلاً ورزش کشتی بلد نیست نمی تونه به عنوان یه جمله ی تأکیدی مثبت به خودش بگه من قهرمان کشتی هستم! چون ضمیر نا خود آگاهش اصلاً نمی پذیره.

5\_ بهتره جملات تأکیدی یه بار عاطفی داشته باشن. چون وقتی احساسی پشت یک جمله وجود داشته باشه ضمیر نا خود آگاه ما بیشتر تحت تأثیر قرار می گیره.

برای استفاده و ساخت ، جملات مثبت تلقینی میتونیم از روش زیر هم استفاده کنیم:

ببینیم چی ناراحتمون می کنه. افسردگی؟ اضطراب؟ بی خوابی؟ پر خاشگری؟ و...  
بعد برای خودمون بر اساس اون یه جمله ی مثبت تلقینی بسازیم و قبل از خواب و  
بعد از بیدار شدن از خواب، در زمان آلفا به خودمون، اون رو تلقین کنیم.  
میتونیم جلوی آینه هم بنشینیم و به آرامی و با لبخندی بر لب ، جملات تلقینی رو  
برای خودمون تکرار کنیم.

**نمونه هایی از جملات تلقینی مثبت:**

جملات تلقینی زیر برای رسیدن به تمرکز خوب و تقویت حافظه پیشنهاد میشه.

- من همواره از هوش، شهامت و ذکاوت سرشارم.
- من به فرایند زندگی اعتماد دارم و ایمن هستم.
- من خودم را دوست دارم و تایید میکنم.
- من از آرامش الهی سرشارم.
- من دارای حافظه عالی و قدرتمند هستم.
- تمرکز من فوق العاده است.
- من با عشق و علاقه مطالعه میکنم.
- من با محبت به خودم توازن می بخشم.
- خواندن و مطالعه کردن به من احساس آرامش میدهد.



- من خوب و راحت مطالعه میکنم و خوب و راحت یاد میگیرم.
- من در جلسه امتحان بخوبی مطالب را از ذهنم به برگه امتحان منتقل میکنم.
- من از درس خواندن و امتحان دادن لذت می برم.
- من نسبت به خود صادق هستم، من مسئول پیشرفت خودم هستم.

و چند نمونه از عبارات تأکیدی مثبت دیگه جهت موفقیت:

من از بابت هر تجربه زندگی ام خدا را شاکر هستم.

من در حمایت و لطف الهی قرار دارم.

من در هر کاری که میکنم، موفق هستم.

من از اینکه زنده ام، سرشار از ذوق و شوق هستم.

من به هر طریقی زندگی ام سرشار از وفور و نعمت هست.

و چند نمونه از عبارتهای تأکیدی مثبت مربوط به هدف های زندگی :

برگرفته از کتاب از دولت عشق از کاترین پاندر

اکنون میدانم که خداوند می‌خواهد صاحب همه چیز باشم همه چیزهایی که دوست دارم و زندگی ما را در این دنیا شکوفاتر می‌سازد.

قدرت کامیاب بخش خدا به یکا یک ثانیه های امروز برکت می‌دهد تا هم اکنون و همین جا به عالیترین ثمرات نیکو برسیم.

خداوند منشا همه موهبت‌ها هست و همه انسان‌ها و اوضاع زندگی و جامعه وسیله‌ای برای رساندن موهبت‌های الهی هستند.

اکنون چیزهای پوسیده و اوضاع و شرایط کهنه و روابط فرسوده را رها می‌کنم اکنون نظم الهی بر جهانم استقرار می‌یابد و پایدار می‌مانم.

من به خدا چشم میدوزم و هدایت او را می‌طلبم و توانگر می‌شوم. من از نظم الهی سرشارم من اکنون در نظم متعالی قرار دارم.

هر دم و بازدم زندگی ام سرشار از نظم الهی است من آرام و متواضع هستم و لبریز از آرامش و تعادل هستم.

این وضع راه حل دارد راه حل الهی والاترین راه حل است سپاس می‌گزارم که راه حل الهی هم اکنون متجلی می‌شود.

اکنون همه این مشکلات را به دست خدا می سپارم خودم قادر به حل هیچ کدام از آن ها نیستم.

من اکنون در خانه ای زیبا و باز سازی شده با حیاطی پر از گل های زیبا در خانه چوبی که از جوهر غنی خدا ساخته شده زندگی می کنم.

خدایا این آرزو یا چیزی بهتر برآورد شود بگذار نیکی و برکت بیکرانت تجلی یابد و اکنون این فهرست را به اراده متعال آگاهی الهی می سپارم.

خداوند اکنون به هر طریقی که خودش صلاح میداند این موهبت را به من میدهد تا در نهایت شادمانی برای خودم استفاده کنم.

به یمن جوهر غنی بی کران کائنات من هم اکنون صاحب معشوقی زیبا و نازنین و دوست داشتنی هستم.

به یمن جوهر غنی بی کران کائنات من هم اکنون صاحب ثروت و برکت بی کران هستم.

به یمن جوهر غنی بی کران کائنات من هم اکنون خانه ای بزرگ و دلپذیر و راحت دارم.

به یمن جوهر غنی بی کران کائنات من هم اکنون دارای سلامتی روح و جسمی  
کامل هستم.

طرح الهی هم اکنون برایم سلامت و ثروت و دولت و عشق و سعادت به ارمغان می  
آورد.

من هم اکنون از درآمدی مدام و قابل توجه و فراوان برخوردارم .

از افزایش در آمدم که هم اکنون پیش می آید و به طرزی قابل ملاحظه به من  
رضایت می بخشد سپاسگذارم.

زندگی من از نظر مالی و روحی روز به روز بهتر و در آمد و عشق من بیشتر می  
شود.

حکمت کامل از آن من است من فهم هستم و قوت از آن من است دولت و  
جلال و توانگری جاودانی و عدالت با من است .

خرد لایتنامی در این وضع سرگرم کار است بی درنگ عالیترین ثمرات را می  
آفریند.

عشق الهی در این وضعیت سرگرم کار است و عالیترین ثمرات را برای من می  
آفریند عشق الهی هم اکنون زندگیم را متحول می سازد.

همه موهبت های گذشته و اکنونم که بنا به حق الهی به من متعلق هستند هم اکنون  
متجلی می شوند تا برایم شادمانی و رضایت کامل بیاورند.

موهبتم را از دست نداده ام، موهبتم با قدرتی بیشتر و عظیم تر می تواند پدیدار شود  
و از راه حکیمانه خدا تجلی یابد.

اکنون همه درها و دروازه ها گشوده شده اند اکنون همه راهها باز و آزاد هستند  
همه جهان به من پاسخ مثبت می دهد.

خداوندا من برای خودم و خانواده ام سلامتی و برکت جاوید می طلبم و از نظر مالی  
روز به روز درآمد ما بیشتر می شود.



دوست من تو میتونی با استفاده از این عبارت کلیدی **قورباغه رو قورت نده** ، از اون به عنوان ابزاری قوی برای دوری از کلام منفی و یا افکار منفی هم از جانب خودت و هم از جانب هر فردی که با اون در ارتباط هستی ، استفاده کنی و با این اصطلاح ، بسیار قدرتمندتر در مقابل امواج منفی ، ایستادگی کنی و از اون بعنوان اهرمی قوی استفاده کنی.

دوست من ، زندگی افراد موفق و شاد و افرادی که به آرزوهایشون رسیدن رو که مطالعه کنی ، متوجه میشی ، مدتهاست قورباغه قورت دادن رو(افکار

منفی و کلام منفی) رها کردند و هر موقع اطرافیان‌شون هم تا می‌خوان  
قورباغه قورت بدن (از افکار و کلام منفی استفاده کنن) سریع بهشون گوشزد  
میکنن که این کار رو انجام ندن و **قورباغه قورت ندن**. و دیگه اینکه تا  
میتونن سعی میکنن از افرادی که قورباغه رو قورت می‌دن دوری کنن و از  
طرف دیگه با کلمات تأکیدی و مثبت هر روز روحیه خودشونو بالا میبرن.  
دوست من تو میتونی با استفاده از روش خودخلسه و یا روش طبیعی امواج  
آلفا که زمان نزدیک به خوابیدن و بلافاصله بعد از بیدار شدن هست، ضمیر  
ناخودگاه خودتو برای موفقیت برنامه ریزی کنی و این کاریه که افراد موفق  
انجام میدن.

دوست من، میتونی با استفاده از روش موثر و عالی استفاده از عبارتهای تأکیدی ،  
روحیه خودت رو بالا ببری و روز و شب خودت رو در بهترین حالات برای خودت  
رقم بزنی و با روش های گفته شده و تمرینهایی که ذکر شده این کار رو انجام بدی  
و عبارتهای تأکیدی مثبت و مخصوص موفقیت و جذب اون در زندگیت رو بنویسی  
و از اون به روشی که گفته شده استفاده کنی تا هرگونه گفتگوی ذهنی منفی و  
قورباغه رو قورت دادن رو از وجودت از بین ببری و اگه خواستی میتونی به صورت

آماده از محصول 21 روز با عبارتهای معجزه کننده تأکیدی سایت آهن ربای ذهن

جهت موفقیت با روش خودخلسه که در محصول شرح داده میشه، استفاده کنی و خودت رو در مدار و امواج تفکرات مثبت و روحیه عالی از این روش تست شده قرار داده و با ایجاد باور موفقیت در ذهن ناهوشیارت ، همه خوبیها و موفقیتها رو به سمت خودت جذب کنی و با وارد کردن کد تخفیف

## Ramazane95

در هنگام خرید ( که فقط به تعداد معینی قابل اعمال می باشد) با **90 درصد**

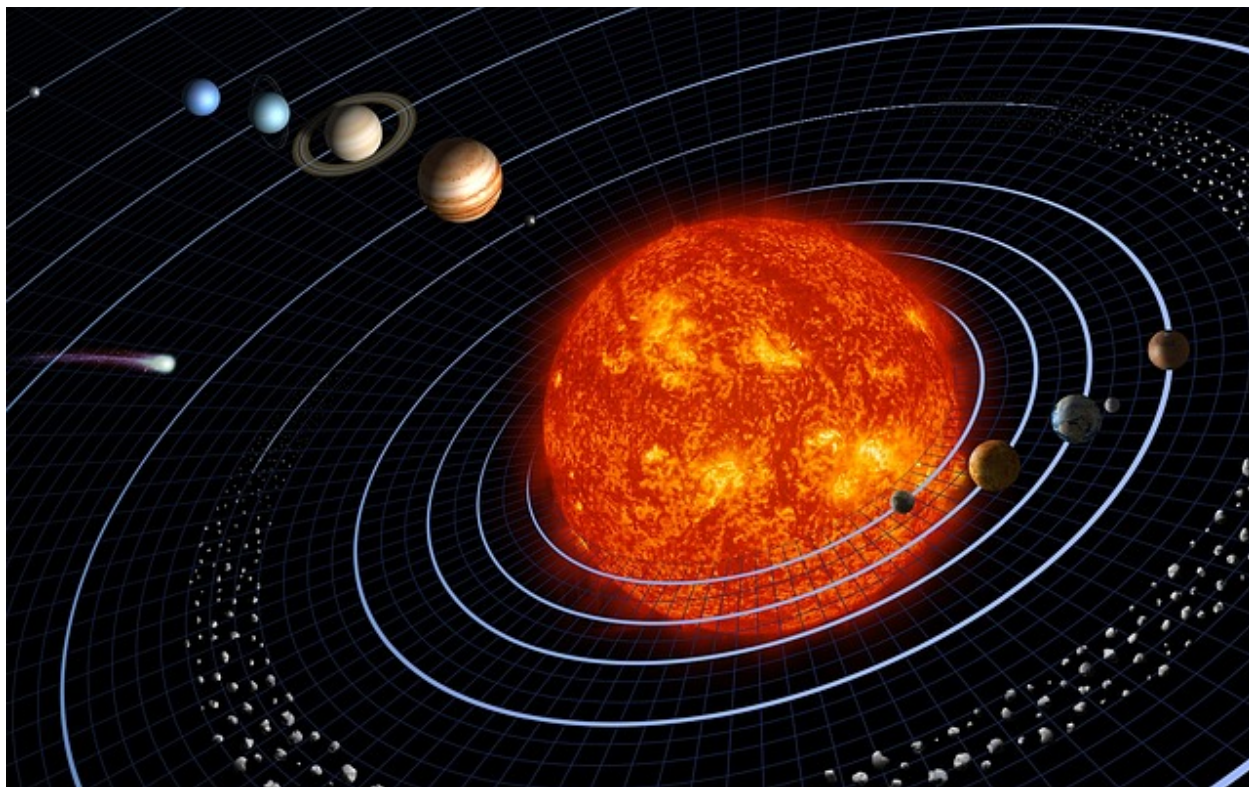
**تخفیف** از این محصول استفاده کنی. و با قراردادن این کد در سبد خرید خودت

در سایت پس از انتخاب محصول 21 روز با عبارتهای معجزه کننده تأکیدی، از این

تخفیف ارزشمند و کمیاب استفاده کنی.

و از این لینک استفاده کن.





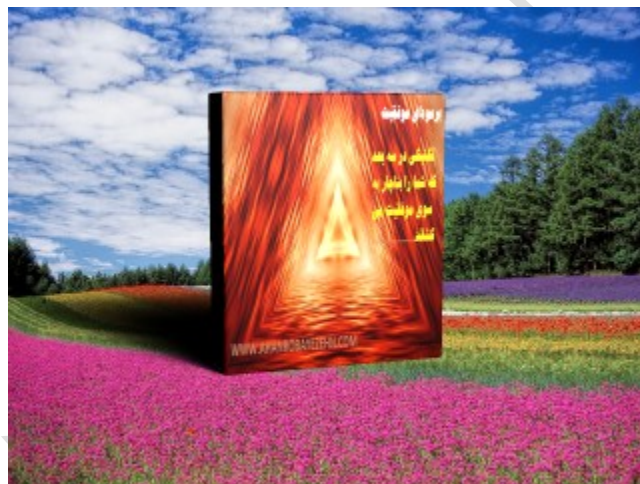
در ضمن میتونی از بیانیه تسخیر کائنات که در [سایت آهن ربای ذهن](#) به رایگان قرار داده شده استفاده کرده و کل کائنات و هستی خداوند را به یاری بطلبی و دستور برآورده کردن و پیگیری خواسته هات رو به آنها بدهی.

واین با تمسک به آیه سیزده سوره جاثیه هست:

سوره جاثیه آیه 13

وَ سَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِنْهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

او آنچه در آسمان ها و آنچه در زمین است همه را از سوی خودش مسخر  
شما ساخته و در این نشانه های ( مهمی هست ) برای کسانی که اندیشه می  
کنند.



و همچنین تو دوست خوب من میتونی کتاب برمودای موفقیت رو در حال  
حاضر با شرایط استثنایی که به همراه هدیه ویژه سایت آهن ربای ذهن  
( محصول 21 روز با عبارات تأکیدی موفقیت ) هست، تهیه کنی.

موضوع معجزه کلام و عبارات تأکیدی گوشه ای از مباحث مطرح شده در  
کتاب برمودای موفقیت هست که به صورت همه جانبه و کامل به بحث  
شروع زندگی بهتر و موفق می پردازد و ذهن رو با آماده کردن هر دو ضمیر  
درونی مان برای موفقیت برنامه ریزی میکنه.

« هر آنچه که از خداوند طلب کنید او بیش از آن چه که فکر کنید با آغوش باز به

شما اعطا می کند »

خدایا ما را در پناه خود بگیر و هدایمان کن تا با کلام معجزه گرمان، بهترین ها را  
خلق کنیم!

شاد و پیروز و موفق و ثروتمند باشی

علیرضا علی زاده

مدیر سایت آهن ربای ذهن دات کام