

انچه معتقدم...

دروازه های معرفت و دانش همواره گشوده اند. زندگی به واقع خیلی ساده است. هرکاری میکنیم به خودمان باز میگردد. هرطور که درباره خودمان بیندیشیم به حقیقت می پیوندد. کدام یک از عبارات زیر تکیه کلام شماست؟
«همه منتظرند سر بزنگاه گیرم بیاورند...»

«همه، همیشه کمک حالم هستند». هر یک از این اعتقادات تجربیاتی کاملا متفاوت می آفرینند.

هر اعتقادی که درباره خودمان و زندگی داشته باشیم برایما حقیقت می پیوندد.

تقصیر من است

ما به این طریق یاد میگیریم که درباره ی خودمان و دنیايمان چگونه فکر کنیم. حال اگر با افرادی زندگی می کنید که بسیار بدبختی وحشت زده، گناهکار یا عصبانی هستند، پس چیزهای منفی زیادی درباره ی خودتان و دنیايتان آموخته اید. عقایدی از قبیل «من هیچ وقت هیچ کاری را درست انجام نمی دهم»، «تقصیر من است»، «اگر عصبانی بشوم یعنی آدم بدی هستم»، زندگی بیهوده ای را می آفرینند.

من به قدر کافی خوب نیستم

هر چه بیشتر احساس خودبیزاری یا گناه کنیم موفقیت مان در زندگی کمتر خواهد بود و هر چه احساس خود بیزاری و گناه کمتری کنیم در تمام زمینه های زندگی، موفقیت بیشتری کسب می کنیم. درونی ترین اعتقاد تمام کسانی که با آنان کار کرده ام همیشه این است که: به اندازه کافی خوب نیستم.

درآمد کافی نیست

اصلا درآمدی ندارم. گاهی پول کمی در می آورم. هیچ گاه دخلم به خرج نمی رسد. برایم دست نیافتنی است. هنوز پول به دستم نرسیده خرج می شود. درآمد کفاف صورت حسابهایم را نمی دهد. خود به خود خرج می شود و ... به علاوه چیزهای دیگری که خودتان می سازید، البته که همه ی آنها را هم شنیده ام.

تغییر در زندگی

همه ی ما در زمان، مکان و ترتیب ویژه خودمان شروع به ایجاد تغییر در زندگی امان می کنیم. خود من بیش از چهل سال از سنم می گذشت اما هنوز شروع به ایجاد دگرگونی هایم نکرده بودم.

افکار منفی

تمرین ما این است که یک برگ کاغذ بردارید و فهرستی از تمام چیزهایی که پدر و مادرتان گفته اند جزو ایرادات شماست تهیه کنید. پیامهای منفی که شنیده اید چه بودند؟

گذشته نمی تواند عوض شود اما آینده، با اندیشه کنونی مان شکل می گیرد.

برای رهایی از قید گذشته برایمان ضروری است که درک کنیم والدین مان با توجه به فهم، هوشیاری و دانشی که داشتند بهترین کاری که می توانسته اند انجام داده اند.

همسایه ها

همسایگان نیز بر ما تأثیر می گذارند اما نه به خاطر اظهارنظرانشان، به این خاطر که همیشه از ما می پرسند «همسایه ها چه فکری خواهند کرد؟» به دیگر قدرتمندانی که در دوران کودکی اتان تأثیرگذار بودند بیاندیشید.

ذهن خود را سازماندهی کنید

مهم نیست که چه مدت الگویی منفی، یک بیماری، روابط عاشقانه ضعیف، مشکلات مالی با خود بیزاری را در داشته اید، می توانیم همین امروز دگرگونش کنیم.

اشتیاق برای دگرگونی

حالا که تصمیم گرفته ایم مشتاق دگرگونی باشیم، پس تمام شیوه های مفید و مؤثر را به کار می گیریم. بگذارید یکی از روش هایی که خود من استفاده کرده ام و برای دیگران هم به کار می گیرم را شرح دهم.

www.afkarmosbat.org

www.afkarmosbat.ir

به سایت ما وارد شوید و بهترین و به روز ترین کتاب ها را از همه جا ارزان تر تهیه کنید

مقاومت

بی صبری شکلی دیگر از مقاومت است. بی صبری، مقاومت در برابر یادگیری و تغییر است.

آینه

آینه ها احساسات ما نسبت به خودمان را به ما باز می گردانند. اگر می خواهیم زندگی موفق و شادی داشته باشیم، آینه به وضوح زمینه هایی را که باید تغییر کنند به ما نشان می دهند.

من بی ارزش نیستم

اگر یکی از نظام های عقیدتی درونی یا الگوی فکری ام این باشد که من بی ارزشم» آنگاه احتمالاً یکی از اثرات بیرونی ام مسامحه خواهد بود.

ذهن وسیله ای برای نمایش است

اما تمام اینها به خاطر این است که ذهنتان را آموزش داده اید بدین شیوه بیانید. اما می توانید ذهن خود را که ابزار دست خودتان است دوباره آموزش دهید. ذهن شما ابزاری است که به هر شیوه ای که بخواهید می توانید از آن استفاده کنید.

بخشش

حالا آماده ی بخشودن هستیم. اگر می توانید این تمرین را با دوستی انجام دهید بنشینید، چشمانتان و اگر تنها هستید با صدای بلند انجام دهید. دوباره به آرامی را ببندید و بگویید «کسی که باید ببخشم... است و من تو را به خاطر ... می بخشم.»

ذهن مطیع

ذهن ناخودآگاه شما چنان خادم مطیعی است که اگر جملاتتان را در زمان آینده بگویید مثل «من می خواهم» یا «من خواهم داشت» همیشه خواسته های شما را دور از دسترس و در آینده قرار خواهد داد.

من لیاقت دارم

اگر احساس منفی در بدنتان دارید به این جمله تأکیدی برگردید و بگویید: «من این الگویی را که موجب ایجاد مقاومت در برابر موهبت‌هایم می شود در ذهن خودآگاهم رها میکنم.» «من لیاقت... دارم.» آنقدر این جمله را تکرار کنید تا احساس پذیرش کنید، حتی اگر مجبور شوید چند روز پیاپی آن را تکرار کنید.

روز خود را آغاز کنید

پس از پانزده دقیقه ورزش که معمولا با وسایل آکروباتیک انجام می دهیم، گاهی اوقات همزمان با برنامه ساعت شش صبح تلویزیون نرمش می کنم آنگاه آماده ی خوردن صبحانه ام که شامل میوه، آب میوه و چای است می شوم.

سرزنش نکنید

سرزنش فقط قدرت شما را می گیرد. قدرتان را حفظ کنید. بدون قدرت نمی توان دگرگونی ایجاد کرد. یک قربانی درمانده نمی تواند راه خروج ببیند .

محل کارم را دوست دارم

بدانید که این شغل پله ای بر سر راه شماست. شما به خاطر الگوهای فکری دیگران» با شما آنطور که دوست دارید رفتار نمی کنند خودتان آنجا هستید. اگر پس حتما الگو در ذهن خود آگاه شما هست که چنین رفتاری را جذب می کند.

از خوشبختی دیگران خوشحال شوید.

ثروتمند شدن خود را با نفرت و حسد نسبت به شخصی دیگر که بیشتر از شما پول دارد به تاخیر نیندازید.

