



برایان تریسی

چگونه باورهای محدودکننده را از بین ببریم؟

سلام من برایان تریسی هستم.

امروز قصد دارم در مورد مطلب مهمی با شما صحبت کنم که استفاده از آن باعث متمایز شدن افراد موفق و ناموفق می شود که به آن باور محدود کننده گفته می شود.

زمانی که دارای باورهای محدودکننده باشید هیچ کاری را نمی توانید انجام دهید. برای شروع هر کاری بهانه می آورید و همیشه خودتان را متقاعد می کنید که هیچ توانایی ای ندارید بنابراین حتی شانس امتحان کردن آن کار را از خود خواهید گرفت.

این شیوه تفکر یکی از بزرگ ترین موانع موفقیت در رسیدن به اهداف شما است.

به همین دلیل است که می خواهم استراتژی هایی به شما آموزش دهم تا به وسیله آن ها بتوانید باورهای محدودکننده خود را از بین ببرید.

اولین قدم برای غلبه بر باورهای محدودکننده شناسایی باور محدودکننده است.

یکی از مفیدترین تمریناتی که برای رسیدن به اهداف خود می توانید انجام دهید این است که از خود بپرسید باورهای محدودکننده من چه هستند؟

باورهای محدودکننده شما باعث می شود از خودتان بپرسید که آیا به هدفم می رسم؟ آیا اصلاً



برایان تریسی

چگونه باورهای محدودکننده را از بین ببریم؟

با این باورها می توانم به اهدافم برسم؟

زمانی که به این سوال جواب بدهید می توانید پس از شناسایی و از بین بردن این باور محدودکننده، شروع کنید به برنامه ریزی برای رسیدن به اهداف خود.

توانایی شما در شناسایی باور محدودکننده نشان دهنده هوش شما است. همچنین توانایی شما در از بین بردن این باور محدودکننده نشان دهنده لیاقت شما در بدست آوردن هر چیزی که می خواهید است.

دومین قدم برای از بین بردن باورهای محدودکننده افزایش اعتماد به نفس تان است.

برای بدست آوردن اعتماد به نفس بالا اول باید قانون تمرکز را به خوبی متوجه شوید. این قانون می گوید هر چیزی که به آن توجه کنید در زندگی شما اتفاق خواهد افتاد.

به عبارتی دیگر به هرچه مدام فکر کنید آن را در زندگی خود به وجود خواهید آورد.

به هر چیزی که برای مدتی و با پشتکار کافی فکر کنید در نهایت به بخشی از فرآیندهای ذهنی (عادت) شما تبدیل خواهد شد و تأثیرات خود را بر روی رفتار و عملکرد شما نشان خواهد داد.

اگر همیشه به جسارت، شهامت و اعتماد به نفس فکر کنید در نهایت به فردی شجاع تر، با



برایان تریسی

چگونه باورهای محدودکننده را از بین ببریم؟

شهامت تر و با اعتماد به نفس بیشتر تبدیل خواهید شد.

اگر می خواهید دیگران شما را فردی با اعتماد به نفس بدانند، ابتدا باید روی اعتماد به نفس درونی خود کار کنید و آن را تقویت کنید.

یکی از جملات مورد علاقه من این است که در واقع شما آنچه که در حال حاضر فکر می کنید هستید، نیستید بلکه به آنچه که فکر می کنید، تبدیل خواهید شد.

اعتماد به نفس به شما این قابلیت را می دهد که از منطقه امن خود خارج شده و بدون هیچ ضمانتی ریسک کنید.

زمانی که چنین اعتماد به نفس بالایی را در خود به وجود آورید بدست آوردن هر چیزی برای شما امکان پذیر خواهد بود.

استراتژی بعدی برای از بین بردن باورهای محدودکننده داشتن یک برنامه ریزی واضح برای رسیدن به اهداف است.

که به شما کمک می کند از موانع عبور کنید و در مسیر رسیدن به هدف خودمرکز باقی بمانید
رمز برنامه ریزی درست برای رسیدن به اهداف این است که در شروع کار هیچوقت اهداف



برایان تریسی

چگونه باورهای محدودکننده را از بین ببریم؟

بزرگ خود را در ابتدای لیست تان قرار ندهید.

در شروع کار، تمرکز بر اهداف بزرگ به شما انگیزه ای نمی دهد بلکه انگیزه شما را نیز از بین می برند.

بنابراین در هدف گذاری رعایت این نکته بسیار مهم است که هدف بزرگ خود را ابتدا به هدف هایی که کوچکتر و راحت تر قابل دستیابی هستند، تقسیم کنید.

همچنین باید هدف اصلی و بزرگ تان را مشخص کنید و به طور مداوم برای رسیدن به آن تلاش کنید.

از شما می خواهیم این تمرین را که به میلیون ها دانشجو در سراسر جهان آموزش داده ام انجام دهید.

یک کاغذ بردارید و بر روی آن ده هدفی را که می خواهید در یک سال آینده بدست آورید، یادداشت کنید سپس به فهرست اهدافتان نگاه کنید و از خود پرسید اگر می توانستم با تکان دادن یک عصای جادویی تنها به یکی از این اهداف در بیست و چهار ساعت آینده برسم کدامیک از این اهداف بیشترین تأثیر مثبت را بر روی زندگی من خواهد داشت.



برایان تریسی

چگونه باورهای محدودکننده را از بین ببریم؟

این هدف، هدف مشخص و اصلی شما است سپس زمانی برای رسیدن به این هدف مشخص کنید.

سپس فهرستی از تمامی کارهای کوچکی که برای رسیدن به آن باید انجام دهید تهیه کنید در نهایت خود را هرروز برای رسیدن به آن هدف متعهد کنید.

سپس با انجام یکی از آن کارهای کوچک که در آن فهرست نوشته اید به سرعت به سمت هدف بزرگ و اصلی خود حرکت کنید.

زمانی که موانع پیشرفت خود را شناسایی کنید و اعتماد به نفسی بالا در خود به وجود آورید که به شما این قابلیت را می دهد هر کاری که می خواهید را انجام دهید و برنامه ریزی دقیقی برای چگونگی انجام آن بکنید به طور کامل باورهای محدودکننده را می توانید از بین ببرید و در مسیر دستیابی به اهداف شخصی، کاری و مالی خود توقف ناپذیر خواهید شد.



برایان تریسی

چگونه باورهای محدودکننده را از بین ببریم؟

برای دانلود کتابخانه موفقیت برایان تریسی که شامل ده جلد کتاب الکترونیکی می باشد، کفایت روی لینک زیر کلیک کنید:

bplus2020.ir/product/brian-pdf



برایان تریسی

چگونه باورهای محدودکننده را از بین ببریم؟