



## برایان تریسی

### ۴ تکنیک ذهنی برای مدیریت زمان

سلام من برایان تریسی هستم.

امروز قصد دارم با شما در مورد ۴ تکنیک مدیریت زمان صحبت کنم که کمکتان می کند تا کیفیت زندگی تان را تغییر دهید.

مهارت مدیریت زمان به انتخاب شما ربط دارد شما انتخاب می کنید که عملگرا و موثر باشید یا به بی نظم و شلخته.

شما انتخاب می کنید که بر مهم ترین کارهایتان تمرکز کنید یا زمان تان را برای کارهایی هدر دهید که اهمیت کمی در زندگی تان دارند.

شما انتخاب می کنید که مثبت باشید یا منفی و همیشه هم آزاد هستید که کیفیت زندگی تان را خودتان انتخاب کنید.

این یکی از مهمترین درس هایی است که من تا به حال یاد گرفتم.

شروع کردن کارتان با یک برنامه ای که از قبل تهیه کرده اید و همچنین محدود کردن وقت های تلف شده برای مدیریت زمان تان به این بستگی دارد که شما بتوانید یک تصمیم واضح و شفاف برای متخصص شدن در استفاده از زمان تان بگیرید.



## برایان تریسی

### ۴ تکنیک ذهنی برای مدیریت زمان

شما باید همین الان تصمیم بگیرید که در مدیریت زمان متخصص شوید تا بتوانید کیفیت زندگی تان را افزایش دهید. هدف شما باید مدیریت زمان به نحو عالی باشد تا مردم به شما نگاه کنند و از شما به عنوان الگو استفاده کنند.

چهار نکته مدیریت زمان به شما می گویم که می توانید با انجام آنها کیفیت زندگی تان را افزایش دهید و ضمیر ناخودآگاه خود را برنامه ریزی کنید.

**اولین روش** این است: استفاده از قدرت عبارت های تأکیدی مثبت...

مثبت بودن، کیفیت زندگی شما را تغییر خواهد داد، مثبت صحبت کردن با خود اولین روش برنامه ریزی کردن ضمیر ناخودآگاه است یا بهتر است بگوییم استفاده از «جملات تأکیدی مثبت».

این جملات دستوراتی هستند که از ضمیر خودآگاه به ضمیر ناخودآگاه تان ارسال می کنید. عبارت های تأکیدی مثبت، جملاتی هستند که شما با صدای بلند یا در ذهن خود با خودتان تکرار می کنید، بهتر است موقع گفتن این جملات احساس شور و اشتیاق را با آن قاطی کنید بدین صورت به عنوان یک دستورالعمل جدید به ضمیر ناخودآگاه تان می روند.



## برایان تریسی

### ۴ تکنیک ذهنی برای مدیریت زمان

این کار را با تکرار مداوم جملات های تأکیدی مثبت با خودتان شروع کنید، جملاتی مانند «من

در مدیریت زمان عالی هستم، من در مدیریت زمان عالی هستم»

یا این جمله «من زمانم را به خوبی مدیریت می کنم، من زمانم را به خوبی مدیریت می کنم».

تکرار مداوم عبارات تأکیدی مثبت همراه با ایمان و باور نهایتاً توسط ضمیر ناخودآگاه شما به

عنوان یک دستور پذیرفته می شود و شما شروع می کنید به زندگی کردن در هماهنگی و عمل

کردن به آن دستورها.

عبارت تأکیدی مدیریت زمان مورد علاقه ی من این است: «من از زمانم به خوبی استفاده می

کنم، من از زمانم به خوبی استفاده می کنم».

وقتی عبارات های تأکیدی مثبت را مدام تکرار می کنید در نهایت توسط ضمیر ناخودآگاه تان

پذیرفته می شود و سپس شما متوجه می شوید که رفتار شما مطابق با دستوراتی هست که

قبلا به ضمیر ناخودآگاه خود داده اید و بین کار و زندگی شما تعادل برقرار می شود و همچنین

کیفیت زندگی شما افزایش پیدا می کند.

پس یکی از بزرگترین معجزات روانشناسی موفقیت این است که شما در نهایت به آن چیزی که



## برایان تریسی

### ۴ تکنیک ذهنی برای مدیریت زمان

به خودتان می گویند و در موردش فکر می کنید تبدیل می شوید.

**دومین روشی** که می توانید ضمیر ناخودآگاهتان را با آن برنامه ریزی کنید استفاده از قدرت تجسم است.

تصاویر ذهنی سریعترین و بیشترین تأثیر را بر ضمیر ناخودآگاه تان دارند.

در روانشناسی، به همان فردی تبدیل خواهید شد که قبلاً در ذهن تان تجسم کرده اید.

از این به بعد در ذهن تان خودتان را انسانی مرتب، عملگرا و مؤثر در مدیریت زمان تجسم کنید

آن زمان هایی که خیلی عملکرد خوبی داشتید را تجسم کنید و مدام مرور کنید.

به آن زمان هایی فکر کنید که مفید و مؤثر عمل می کردید و کارهای خیلی زیادی را می

توانستید به خوبی انجام دهید.

این تصاویر را همیشه در ذهنتان تجسم کنید تا زمانی که به عنوان یک باور جدید در ضمیر

ناخودآگاه شما ثبت شود.



## برایان تریسی

### ۴ تکنیک ذهنی برای مدیریت زمان

**سومین روش** مدیریت زمان بسیار آسان است.

باید در جایی ساکت بنشینید یا دراز بکشید، بهتر است تنها باشید و همه جا ساکت باشد. با استفاده از عبارات تأکیدی مثبت و قدرت تجسم، خودتان را تجسم کنید که در حال انجام یک کار مهم هستید مثل یک جلسه، ارائه، مذاکره یا حتی یک قرار ملاقات.

این تمرین، تعادل زندگی و کارتان و همچنین کیفیت زندگی تان را افزایش می دهد.

همانطور که نشسته اید یا دراز کشیده اید و کاملاً آرام هستید از تجسم خودتان یک تصویر ذهنی درست کنید و تجسم کنید که کاملاً باب میل شما در حال انجام شدن است. خودتان را ببینید که آرام، مثبت، خوشحال هستید و شرایط کاملاً تحت کنترل شماست.

مردم دیگر را تجسم کنید که دارند می گویند: این دقیقاً همان کاری بود که می خواستند شما انجام دهید.

**چهارمین تکنیک ذهنی** این است که تجسم کنید که «همین الان» در مدیریت زمان عالی هستید

فرض کنید که شما به عنوان یک بازیگر در یک فیلم یا تئاتر انتخاب شده اید.



## برایان تریسی

### ۴ تکنیک ذهنی برای مدیریت زمان

در این فیلم شما باید نقش یک فرد را بازی کنید که از هر نظر انسانی منظم است.

همانطور که زندگی روزانه تان را می گذرانید، تصور کنید که شما بازیگری هستید که این نقش را اجرا می کنید.

کسی که همین الان در مدیریت زمان خیلی خوب است مانند کسی که از زمانش به خوبی استفاده می کند رفتار کنید.

وانمود کنید که شما یک متخصص در مدیریت زمان و همچنین در کارهایتان بسیار مؤثر هستید وقتی شما وانمود می کنید که در مدیریت زمان عالی هستید نهایتاً آن رفتار در ضمیر ناخودآگاه به شکل یک باور قدرتمند تثبیت می شود و در نتیجه ضمیر ناخودآگاه تان شما را به عنوان فردی مفید و مؤثر می پذیرد.



## برایان تریسی

۴ تکنیک ذهنی برای مدیریت زمان

آدرس مقاله در سایت:

[bplus2020.ir/4Techniques-Time-Management](http://bplus2020.ir/4Techniques-Time-Management)

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

[bplus2020.ir/product/brian-pdf](http://bplus2020.ir/product/brian-pdf)