



## مقاله

### چگونه با قورباغه هایمان مقابله کنیم؟

روزی روزگاری، جادوگری شاهزاده ای را به قورباغه تبدیل کرد و فرمان داد تا زمانی که شاهزاده خانمی او را ببوسد قورباغه باقی خواهد ماند. قورباغه در برکه ای در همان نزدیکی ساکن شد. روزی شاهزاده خانم زیبایی که از آنجا می گذشت، کنار برکه نشست و در خیال شاهزاده رویاهایش فرو رفت. قورباغه از آب بیرون پرید و به شاهزاده خانم گفت که اگر او را ببوسد به شاهزاده ای تبدیل خواهد شد، با او ازدواج کرده و تا ابد دوستش خواهد داشت. او با بی میلی قورباغه را بوسید و دید که او به شاهزاده جذابی تبدیل شد. آنها با هم ازدواج کرده و برای همیشه با خوشی زندگی کردند.

این داستان بدین معنی است که اغلب افراد قورباغه هایی دارند که همان «افراد، شرایط، تجربیات گذشته، مشکلات فعلی، تردیدها و باورهای محدودکننده منفی» هستند و آنها را از رسیدن به شادی و رضایت باز می دارند. می توانید با تکنیک های ساده و نیرومند با قورباغه هایتان مقابله کنید، تکنیک هایی که به شما کمک میکند تا خوشبختی، عشق، موفقیت و رضایت را تجربه کنید.



## مقاله

### چگونه با قورباغه هایمان مقابله کنیم؟

اگر از این ۱۲ روش استفاده کنید، شادی از آن شما است:

#### ۱. هفت حقیقت درباره شما

شما به طور بالقوه همه موارد لازم برای رسیدن به زندگی رویایی تان را دارید. «هفت حقیقت مهم» توانایی کاملی که درون هر فرد وجود دارد را مشخص می کند.

۱. شما بی اندازه ارزشمند هستید

۲. شما مهم هستید

۳. شما استعدادهای بیشماری دارید

۴. شما دنیای خودتان را خلق می کنید

۵. شما در انتخاب افکارتان آزادید

۶. شما آینده فوق العاده ای دارید

۷. شما هیچ محدودیتی ندارید



## مقاله

### چگونه با قورباغه هایمان مقابله کنیم؟

۲. به چهره قورباغه تان خیره شوید

وقتی که قورباغه خیس، لزج، سرد و زشت از شاهزاده خانم خواست که او را ببوسد، می توانست ان را نشنیده بگیرد یا احتمال دهد که قورباغه حقیقت را نمی گوید. همه مردم چنین قورباغه هایی دارند. شاید آن ها احساسات منفی درباره تجربیات گذشته، باورهای محدودکننده فعلی یا ترس هایی درباره آینده باشند. با زل زدن به چشمان قورباغه پیش از بوسیدنش، بر او مسلط شوید.

تکنیکهای زیر را امتحان کنید:

۱- واقع بین باشید

۲- با واقعیت کنار بیایید

۳- واقعیت ها را از مشکلات جدا کنید

۴- به گذشته نچسبید

۵- نابودگر نگرانی باشید



## مقاله

### چگونه با قورباغه هایمان مقابله کنیم؟

۳- برکه را از قورباغه های زشت پاک کنید

بزرگترین مانع شادکامی احساسات منفی است. قورباغه های زشتی که در «برکه ذهنتان» زندگی می کنند و باعث ایجاد ترس و افکار منفی می شوند. حذف احساسات منفی جا را برای احساسات مثبتی باز می کند که شما را شاد، دوست داشتنی و آرام می سازد.

برای دور کردن قورباغه های بر که تان از روش های زیر استفاده کنید:

۱- منفی ها را به مثبت ها تبدیل کنید

۲- مجددا بر ذهنتان مسلط شوید

۳- برای خوشبینی برنامه ریزی کنید

۴- قبل از واکنش نشان دادن فکر کنید

۵- از قانون جایگزینی افکار مثبت به جای افکار منفی استفاده کنید



## مقاله

### چگونه با قورباغه هایمان مقابله کنیم؟

#### ۴- با قورباغه های زشت خداحافظی کنید

والدین، برادر و خواهر، دوستان و معلمان و... از احساس تقصیر برای کنترل افکار، رفتارها و اعمالتان استفاده می کنند. این کار منجر به انتقاد از خود، احساسی بی ارزشی و بی کفایتی و در نهایت بازی کردن نقش قربانی می شود. قربانیان تقصیر کار اغلب شکایت می کنند، بهانه می آورند و از مسئولیت هایشان سرباز می زنند. برای راندن احساس تقصیر از زندگیتان چهار گام زیر را به کار بندید:

۱. گفتگوی درونیتان را اصلاح کنید
۲. نقد کردن دیگران را متوقف کنید
۳. هرگز دیگران را مقصر نکنید
۴. هرگز اجازه ندهید دیگران در شما احساس تقصیر ایجاد کنند



## مقاله

### چگونه با قورباغه هایمان مقابله کنیم؟

0- مرداب را خشک کنید

شاید شما هم مانند اغلب افراد اجازه دهید که ترس، نگرانی و شک بر فکر، حالت و اعمالتان حکم براند. این پنج رفتار کلیدی به احساسات منفی منجر می شود:

۱. توجیه کردن

۲. بر خود گرفتن

۳. حساسیت شدید

۴. قضاوت کردن

۵. خود فریبی



## مقاله

چگونه با قورباغه هایمان مقابله کنیم؟

آدرس مقاله در سایت:

[bplus2020.ir/kiss-the-frog](http://bplus2020.ir/kiss-the-frog)

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)