



جان آساراف

خارج کردن افکار منفی

آیا تا الان صدایی در سر شما بوده که با شما حرف های منفی بزند؟

صدایی که مثلاً بگوید: شما به اندازه کافی خوب یا باهوش نیستید. لیاقت موفقیت را ندارید، لیاقت رسیدن به هدف و آرزو و ثروت رؤیایی تان را ندارید. اگر برایتان اتفاق افتاده اول باید بدانید که این طبیعی است.

و دوم اینکه من به شما یک روش ساده یاد می دهم که می تواند جلوی افکار منفی شما که مانع موفقیت و خوشبختی تان هستند را بگیرد و به شما یاد می دهم که چطور قدرت فردی خلاص شدن از شر افکار منفی که همه ی ما دچارشان می شویم را یکبار برای همیشه پیدا کنید. چندسال پیش من به دیدن یکی از دوستانم رفتم که از هر نظر یک متخصص در زمینه امواج و فرکانس های ذهنی و درک چگونگی اثرگذاری امواج ذهنی بر احساسات و افکار است. من در آن مؤسسه یک موضوع مهم را فهمیدم، اول اینکه افکار من به طور تصادفی و ناخواسته وارد ذهنم می شوند، چون سال ها از حرف های والدین و خواهر و برادر و معلمانم و حتی خودم این چیزها را یاد گرفتم و تجربه کردم. در نتیجه این الگوهای ذهنی به طور خودکار در من افکاری را ساختند که بعضی مثبت و برخی دیگر منفی بودند.



جان آساراف

خارج کردن افکار منفی

درس مهمی که در آن مؤسسه یاد گرفتم این بود که من می توانم افکارم را کنترل کنم.

یک لحظه به من گوش کنید. به این فکر کنید که آیا شما فقط مغزتان هستید؟

جواب خیر است، مغز یکی از ارگان های بدن شماست.

در هر حال مغز شما میلیاردها سلول دارد که به هم متصل و با هم در ارتباط اند.

هر بار که شما فکر مثبتی می کنید، الگوی ذهنی مثبتی را تقویت می کنید.

و هر بار منفی فکر می کنید، الگوی فکری منفی تان را حتی سریع تر از الگوی مثبت تقویت می

کنید.

مغزتان این کار را می کند تا شما را از هر نوع خطر واقعی یا خیالی و ذهنی حفظ کند.

بنابراین با داشتن افکار منفی، مغز شما الگوی فکری منفی را سریع تر از الگوی فکری مثبت

تقویت می کند.

یکی از کارهایی که می توانید بکنید این است:

اول: به مغزتان دستور بدهید.

علم ثابت کرده که این کار ممکن است.



جان آساراف

خارج کردن افکار منفی

شما می توانید به مغزتان فرمان بدهید که وقتی فکر یا احساسی منفی در خود دارید، شما را از آن آگاه کند.

بنابراین اولین چیزی که برای داشتن کنترل روی خودتان نیاز دارید خودآگاهی است، یعنی بدانید در درونتان چه می گذرد.

دوم اینکه باید بدانید مجبور نیستید در آن فکر منفی باقی بمانید. مجبور نیستید اجازه بدهید که فکرتان شما را کنترل کند.

شما می توانید کاملاً نسبت به آن فکر یا احساس منفی آگاه شوید و آن را کاملاً رها کنید. منظور از رها کردن، تسلیم شدن نیست.

منظور این است که به آن فکر منفی اجازه بدهید که بیاید و برود، بدون اینکه از نظر احساسی به آن بچسبید و گرفتارش شوید.

حال برای اینکه بتوانید فکر منفی را رها کنید و بگذارید عبور کند، می توانید از کلمه ی «بعدی» استفاده کنید تا به مغزتان دستور دهید که از این فکر بگذرد و به سمت فکر و احساس دیگری برود.



جان آساراف

خارج کردن افکار منفی

پس از اینکه از فکر منفی آگاه شدید و رهایش کردید و گفتید «بعدی»، حالا باید مجدداً روی فکر و احساسی که می خواهید تمرکز کنید.

حالا می توانید یک فکر کاملاً متفاوت با فکر قبلی را انتخاب کنید که واقعاً به شما کمک می کند که فکر و احساس درستی داشته باشید و مهم تر اینکه کمکتان می کند به سمت افکار و احساسات حرکت کنید.

خب دوباره سه قدم را تکرار می کنم:

از فکر و احساس تان آگاه شوید، از کلمه ی «بعدی» استفاده کنید تا فکرتان را رها کنید و بگذارید برود و سپس روی آنچه می خواهید باشید و انجام دهید تمرکز کنید.

با این سه گام شما می توانید روی افکار و احساس تان کنترل پیدا کنید و بدین طریق به سمت تحقق اهداف تان حرکت خواهید کرد.



جان آساراف

خارج کردن افکار منفی

آدرس فیلم در سایت:

<http://bplus2020.ir/negative-thoughts>

اگر دوست دارید دو کتاب جول اوستین را رایگان
دانلود کنید کافیست آدرس زیر را در مرورگر خود
وارید نمایید:

bplus2020.ir/joelbook