



مقاله

«من ... هستم!»

جمله ی «من ... هستم» رو هرکدوم از ما ممکنه در طول روز چندین بار به خودمون بگیم، معمولاً پس از اینکه کاری رو خراب می کنیم یا اشتباه انجام میدیم گفتگوهای درون ذهن ما به این شکله:

من چقدر خنگ هستم!

من کند هستم!

من دست و پاچلفتی هستم!

من بی استعداد هستم!

من اصلاً باهوش نیستم!

من بدشانس هستم!

و از این جور گفتگو ها که مدام توی ذهنمون به خودمون میگیم.

چیزی که همراه این دو کلمه ی ساده میاد مشخص می کنه که پس از گفتن آن چه زندگی ای خواهیم داشت.

من قوی هستم، من سالم هستم، من جذاب هستم...

یا اینکه...

من کند هستم، من ضعیف هستم، من یک مادر بد هستم.



مقاله

«من ... هستم!»

این من هستم هایی که از ذهن شما بیرون میان میتونن موفقیت یا شکست شمارو مشخص کنن و اونها رو وارد زندگیتون کنن. این دو کلمه خیلی قدرتمندن. با دونستن این موضوع می تونیم کاری کنیم که از این به بعد از قدرت من هستم علیه خودمون استفاده نکنیم.

یک قاعده کلی داره بدین صورت که:

اون کلمه ای که شما باهاش نقطه چین جمله ی «من هستم» رو پر می کنید، همیشه دنبالتون می آد.

مثلاً وقتی میگید من بی دست و پا هستم و همش سینی چایی از دستم میفته میشکنه، این دست و پاچلفتی بودن میفته دنبالتون و در نهایت پیداتون میکنه و برای همیشه وارد زندگیتون میشه. وقتی میگید من پیر هستم، چین و چروک به دنبالتون میاد، وقتی میگید من خیلی چاقم و شکم دارم، کالری ها دنبالتون میان و بیشتر از قبل وارد زندگیتون میشن، وقتی میگید که من زشت هستم، زشتی بیشتر رو به زندگی تون دعوت میکنید، داخل پرانتز میگم که زیبایی در این نیست که چقدر لاغر و بلند و خوش صورت هستیم، زیبایی واقعی اینه که با اعتماد به نفس کامل آن کسی باشیم که خدا ما را خلق کرد و خودمون رو همین شکلی که هستیم دوست داشته باشیم.

شما با گفتن این جملات منفی دارید کارت دعوت بهشون میدید و در رو باز می کنید تا وارد زندگی شما بشن، این من هستم های اشتباه و مخرب مانع رشد و پیشرفت تون میشه. شما



مقاله

«من ... هستم!»

همان انرژی ای رو که صرف گفتن من هستم های اشتباه می کنید، می تونید صرف گفتن من هستم های تقویت کننده و درست بکنید.

یه خبر خوب...

خبر خوب اینه که شما خودتون میتونید انتخاب کنید که چه کسی رو به مهمونی زندگیتون دعوت کنید، شما این اختیار رو دارید که کسی رو که دوست ندارید تو مهمونیتون دعوتش نکنید.

وقتی با خودتون بگید من بااستعداد هستم، استعداد رو به زندگیتون دعوت می کنید، وقتی میگرد من خوشبخت هستم، خوشبختی رو وارد زندگیتون می کنید. وقتی میگرد من پرانرژی هستم، شما انرژی رو به زندگیتون دعوت می کنید.

هیچکسی غیر از خودتون نمیتونه اینکارو براتون انجام بده.

به خودتون اهمیت بدید و این جملات مثبت رو هرروز با خودتون تکرار کنید، چون ما اشرف مخلوقات هستیم، خاص هستیم. مثل ما اصلا وجود نداره، فقط یه نسخه از ما هست که خودمونیم، خدا بعد از ساختن ما قالب ما رو دور انداخت. اینطوری دیگه در طول روز احساس ناامیدی و ناراحتی نمی کنیم و همیشه پر از انرژی و انگیزه و روحیه هستیم. اون چیزی که دارید و هستید رو به کار بگیرید و بیشترین استفاده رو ازش بکنید و بهترین نتیجه رو بگیرید و فراموش نکنید که داشته های شما آرزوی خیلیاست. خدا شما رو برای هدفی، اینگونه که



مقاله

«من ... هستم!»

هستید خلق کرده است.

به همین دلیل باید مراقب کلماتی که همراه با دو کلمه ی من هستم می آیند، باشید. جرأت داشته باشید و بگویید من جوان هستم، من جذاب هستم، من بااستعداد هستم، من خلاق و فوق العاده هستم. روی نقص هاتون متمرکز نباشید. چون طبق قانون توجه روی هر چیزی که متمرکز بشید و توجه تون بهش زیاد باشه همون چیز رو جذب می کنید. شما با گفتن من هستم های مناسب به مرور تصویر ذهنی درستی از خود پیدا می کنید. شما برای اینکه بتونید دنیای اطرافتون رو در جهتی که خودتون دوست دارید تغییر بدید، باید ابتدا یک تغییر در درون خودتون ایجاد کنید و سپس وارد مرحله ی جدیدی از زندگی میشیید. کلمات، پر از قدرت هستند. این به شما بستگی داره که چه چیزی همراه من هستم بیاد. به اندازه کافی مشکلاتتون علیه شما هستند، سعی نکنید خودتون هم علیه خودتون باشید.

در مورد آنچه که هستید صحبت نکنید، در مورد چیزی صحبت کنید که می خواهید باشید. بذر منفی ای که با گفتن «من ... هستم» های مخرب خودتون کاشتید رو از زندگیتون حذف کنید و بذر مثبت «من ... هستم» های تقویت کننده و مناسب رو بکارید.



مقاله

«من ... هستم!»

راهکار:

بهترین کار اینه که یه لیستی از «من ... هستم» های مثبت رو تهیه کنید و در طول روز مرورشون کنید بارها و بارها تا جزو باورهایتون بشه. اینکار رو با یادآوری جمله ی «آنچه که همراه «من هستم» هایم می آید به دنبال من می آیند و وارد زندگیم می شوند» انجام دهید.

در همین مورد پیشنهاد می کنم **فیلم** زیر را نیز مشاهده کنید:

<https://goo.gl/gTBLFZ>



مقاله

«من ... هستم!»

در ادامه بخوانید:

قانون ۷۰٪ چیست؟

<http://bplus2020.ir/70percent/>

مقاله قدرت جادویی چراغ شما

<http://bplus2020.ir/why/>

مقاله شکست؛ چراغ مسیر موفقیت

<http://bplus2020.ir/failure/>