



مقاله

۷ گام برای غلبه بر احساسات و وسوسه های تخریب کننده

احساسات قوی می توانند توانایی شما برای اتخاذ تصمیمات مهم را از بین ببرند. حتی وقتی که می دانید کار بهتر کدام است، احساسات می تواند محرک کارهایتان شده و منجر به رفتار خودتخریبی شوند.

۷ گام برای تسلط بر احساسات

سفر تسلط بر احساسات و استفاده از آنها برای حمایت از اهدافتان شامل هفت مرحله زیر است:

۱- قوی ترین محرک های احساسی خود را مشخص کنید

هر شخصی اهداف منحصر به فردی دارد، بعضی اهداف ملموس تر هستند، درحالی که سایر اهداف دیدگاهی وسیع از آنچه می خواهید باشید یا جایگاهی که می خواهید به آن برسید را شکل می دهند. برای مثال، شاید واقعیت شما تبدیل شدن به متخصصی موفق باشد، درحالی که شاید حقیقت این آرزو باشد که مردم شما را فردی مهربان و قابل اعتماد بدانند. محرک های احساسی شخصی خود را به دقت بررسی کنید، احساساتی که شما را وادار می کند



مقاله

۷ گام برای غلبه بر احساسات و وسوسه های تخریب کننده

رفتاری مثبت یا منفی داشته باشید.

اگر تناسب و سلامت جسمی یکی از اهداف زندگی تان است، وسوسه خوردن غذاهای چاق کننده محرکی منفی است. درباره اینکه احساسات چگونه شما را برای رفتاری خاص تحریک می کنند، تحقیق کنید تا بتوانید آنها را مهار کرده و به نیروهای مثبت تبدیل کنید.

۲- پیش بینی انتخاب های دشوار

اگر تاکنون در لحظه ای دشوار احساسی عمل کرده اید، شاید آرزو کرده باشید که از قبل بصیرت لازم برای تنظیم واکنش را می داشتید تا می توانستید آن مسئله را به شکلی متفاوت مدیریت کنید. برای جلوگیری از کنترل کارهایتان توسط احساسات، از پیش برنامه ریزی کنید. با آگاهی می توانید توانایی پیش بینی مشکل احتمالی را به دست آورید، در نتیجه می توانید تصمیمات آگاهانه ای درباره نحوه اقدامات اتخاذ کنید. خودتان را برای واکنش هوشیارانه و نه عجولانه آماده کنید.



مقاله

۷ گام برای غلبه بر احساسات و وسوسه های تخریب کننده

۳- طرح تصور های آینده خود را بسازید

خیلی ها از «تصور» به عنوان ابزاری نیرومند و انگیزاننده در دستیابی به اهداف استفاده می کنند. برای مثال شاید یک ورزشکار برنده شدن در مسابقه یا یک بیمار سلامتی اش را تصور کند. برای دستیابی به اهداف بلندمدت و کوتاه مدت خود، موفقیت را تصور کنید.

۴- کار با انرژی مثبت و منفی

یاد بگیرید که عصبانیت خود را آزاد کنید و استرس را کاهش دهید. افراد، مکان ها و چیزهایی که باعث می شوند واکنش های منفی داشته باشید را مشخص کرده و انرژی منفی آنها را کنترل کنید.

از هر نوع ویژگی که درونتان نهفته است، مثل سابقه افسردگی یا نیاز به تمرین کنترل عصبانیت آگاه باشید، در نتیجه می توانید آنها را اداره کنید.

برای پیشرفت، خودتان را ببخشید. نسبت به کسانی که شاید به شما آسیب رسانده اند، شفقت نشان دهید. این کار به شما کمک می کند که چرخه های رفتاری منفی را بشکنید.



مقاله

۷ گام برای غلبه بر احساسات و وسوسه های تخریب کننده

0- یک فهرست یادآور کنارتان داشته باشید

شما قبلاً کار دشوار هدایت احساسات را انجام داده اید، بنابراین می توانید تصمیمات بهتری اتخاذ کنید. حال مرور کوتاهی بر آنها داریم:

* درباره انتخاب های زندگی شفاف باشید: فهرستی آماده کنید و چیزهایی را که واقعاً می خواهید یا نمی خواهید مشخص کنید. عواقب هر انتخاب را در نظر بگیرید.

* از طرح تصویرسازی برای اجتناب از تکرار الگوهای رفتاری مخرب استفاده کنید: از شفاف ترین تصاویر منفی تان درسی بیاموزید تا از تکرار رفتار مخرب اجتناب کنید.

• محرکهایی که شما را از نظر احساسی منفجر می کنند، مشخص کنید: چه چیزی شدیدترین و صمیمی ترین واکنش های شما را برمی انگیزد؟ چگونه می توانید از این امواج احساسات به نفع خود استفاده کنید؟

• تصاویر مثبت خود را جمع کنید: چه کسی و چه چیزی به شما انرژی مثبت می دهد و شما را به تغییر تشویق می کند؟ از این تصاویر مثبت به عنوان تقویت کننده هایی برای دستیابی به اهداف استفاده کنید.



مقاله

۷ گام برای غلبه بر احساسات و وسوسه های تخریب کننده

* از دست انرژی منفی خلاص شوید: عواملی که در شما انرژی منفی ایجاد می کنند را مشخص کنید و به عنوان موارد مخرب حذفشان کنید.

۶- برای انتخاب تصمیمات سازگار اهداف زندگی آماده باشید

انتخاب های زندگی تان بزرگترین و مهمترین تصمیمات هستند. وقتی زمان تصمیم گیری فرا می رسد حقیقت و واقعیت خود را بشناسید.

اگر در حال پیش بینی انتخابی مهم در زندگی تان مثل تغییر شغل، تشکیل خانواده یا ترک سیگار هستید، درباره خواسته خود به دقت بیندیشید. طرح تصویری از گزینه هایتان ایجاد کنید تا در زمان تصمیم گیری آماده باشید.



مقاله

۷ گام برای غلبه بر احساسات و وسوسه های تخریب کننده

۷- فرایند تصمیمات زندگی خود را مرور کنید

فهرست اهداف زندگی را مدام مرور کنید تا از مسیر خارج نشوید.

بعضی تصمیمات خاص هستند، مثل خرید چیزی با پولی که در جیبتان است به جای استفاده از کارت اعتباری، اما همه تصمیمات نمی توانند تا این حد دقیق باشند، پس منعطف باقی بمانید و ایده ای کلی و عمومی درباره نحوه اقدامتان داشته باشید. برای مثال، اگر در صحنه های اجتماعی احساس نگرانی می کنید، هدفی بگذارید که در تجمع بعدی حاضر شوید و با همان چند نفری که می شناسید صحبت کنید.

تعیین شفاف امیال و آرزوها، شما را برای انتخاب هایی که منجر به نتایج دلخواه می شود، مجهزتر می کند. فهرست اهدافتان را همواره به روز کنید.



مقاله

۷ گام برای غلبه بر احساسات و وسوسه های تخریب کننده

آدرس مقاله در سایت:

bplus2020.ir/your-killer-emotions

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