

برنامه ریزی ذهنی با جملات تاکیدی

برنامه ریزی ذهنی با جملات تاکیدی



علی مسن پور

نایلهون هیل : نبردهای زندگی همیشه به نفع قویترین ها و سریعترین ها پایان نمی پذیرد بلکه دیر یا زود

برد با کسی است که بردن را باور دارد.



عبارات تأکیدی چیست؟

عبارات تأکیدی جملات و عباراتی کوتاه هستند که شغف با توجه به آرزویی که دارد و رعایت اصولی آنها را بیان می کند و در فواصل زمانی مشخص چندین و چند بار تکرار می کند تا اینکه پس از مدتی به خواسته خود می رسد !

اصل این فرضیه بر این است که به هر چه بیندیشی به همان سمت خواهی رفت و هر آنچه را در ذهنت تصور کنی و تجسم قوی ای از آن ایجاد کنی و در فواصل زمانی به طور مداوم به آن بیندیشی متما و بدون استثنا به آن خواهی رسید.

بر این اساس و برای آشنا کردن ذهن و بارور کردن افکار مورد نظر عبارات تأکیدی را تنظیم می کنند.



چطور خود را متقاعد کنیم که به خواسته های بزرگ خود می رسیم ؟



پاسخ : همین طوری که تا امروز خودمان را متقاعد کردیم که نمی رسیم!!

در حقیقت به کمک تکرار جملات تاکیدی شما به ضمیر نافودآگاه خود اطلاع می دهید که تمایل به رسیدن چه

پیزی در زندگی را دارید.

این ضمیر نافودآگاه ماست که مداه نقشی اساسی بازی می کند.

وقتی شما جملات تاکیدی برای رسیدن به خواسته ای را مداوم تکرار می کنید و یا می شنوید، کائنات را از خواسته خودتان مطلع می کنید و به طرز باور نکردنی و شگفت انگیزی تمام هستی تلاش برای رسیدن شما به خواسته تان را دارد و آرامش را به شما منتقل می کند.

با جملات تاکیدی ضمیر نافود آگاهتان را مجددا برنامه ریزی می کنید و افکار درونی منفی خود را به افکاری مثبت و دلفواه تبدیل می نمایید.

با آدم های منفی و آنهایی که مرتب عدم موفقیت را در زندگی خود تجربه کرده اند نشست و برخاست کرده ایم آرام ، آرام باور کردیم که موفقیت برای ما نیست.



عبارات تأکیدی بهتر است کوتاه و ساده باشند

عبارتی که کوتاه و ساده تر است بیشتر قابل تکرار است شما در یک دقیقه می توانم ۵ بار یک عبارت کوتاه را بگویید ولی اگر عبارت طولانی شد تکرار کمتر می شود و نفوذ در ناخود آگاه کمتر.

عبارت تأکیدی متی الامکان باید با صدای بلند بیان شود چون به ممض اینکه شما فکر می کنید به گفتن عبارات تأکیدی ، از طریق ذهن عبارت منتقل به ضمیر نا خودآگاه می شود اما وقتی با صدای بلند بگوییم گوشها هم می شنوند و از مسیر دوم هم عبارت منتقل می شود و وقتی از دو مسیر منتقل شود تأثیر سریعتر خواهد بود.

عبارات تأکیدی پیرامون یک موضوع ثابت باشد ضمیر نا خود آگاه مانند یک کامپیوتر بدون درک و فهم است مثلاً اگر برای یک کامپیوتر مقدار یک پارامتر را یک عدد تعریف کنیم $۳/۱۴ =$ در تمام محاسبات همین عدد را در نظر می گیرد. حال فرض کنید (۱۴ یا ۵ تعریف می کردیم! آیا متوجه می شد؟)

مسئله فیر. چون طبق برنامه ریزی ما کار انجام می دهد و هیچ قدرت اصلاحی ندارد. این دقیقاً همان اتفاق است که در ضمیر ناخودآگاه ما می افتد.

تا رسیدن به نتیجه عبارات تأکیدی را تکرار می کنیم .

زمان به نتیجه رسیدن به باور شما بستگی دارد .



برای مثبت اندیشی و داشتن باورهای سازنده خیلی از مواضع را باید (ها کنیم) خیلی از تفکرات منفی و غلط و باطل را (ها کنیم) .

کلمات و جملات در زندگی ما تأثیر فارق العاده دارد پس دقت کنید به آنچه که می گوئید و مرتب جملات را درباره خود به کار ببرید ، مثلاً به خود گویی مثبت و توانمندی سازی عادت کنید .



منظور از مثبت اندیشی ، نفی افکار منفی نیست چون منفی ها وجود دارند اما می خواهیم آنقدر مثبت و قوی بشویم که منفی ها (روی ما تأثیر نگذارند نه اینکه نفی بشوند) .

برای رسیدن به مثبت اندیشی باید جملات تأکیدی به کار برد اما دقت داشته باشید بعد از اینکه شروع به مثبت اندیشی می کنید افکار منفی هجوم می آورند که باید در برابر آنها مقاومت کرد.

ذهن ما قابلیت های فوق العاده ای دارد و هر چقدر بیشتر بتوانیم از قابلیت های ذهنی ما استفاده کنیم ، نتیجه بهتری در زندگی خود خواهیم گرفت.

استفاده از تکنیک های ذهنی برای پرورش ذهن و رسیدن به موفقیت نخستین تکنیکی که فرا خواهیم گرفت ، "تلقین مثبت ذهنی با ذکر عبارات تأکیدی مثبت و ثبت ذهن ما و ورود به ضمیر نافودآگاه با عبارات تأکیدی مثبت" است.

این تکنیک تأثیر شگرفی بر رویدادهای پیش روی ما در زندگی می گذارد.

تلقین به نفس در واقع یعنی تکرار کردن عبارات تأکیدی مثبت برای به ظهور رسیدن خواسته ها.

جالب است بدانید ، هر چیزی – چه مثبت و چه منفی – به خود و ذهنمان تلقین کنیم ، همان گونه برای ما اتفاق خواهد افتاد.

وقتی مثبت فکر کنید و جملات تاکیدی مثبت را مدام تکرار نمایید، ذهن نافودآگاه شما به

همان صورت شکل می گیرد و تمام کائنات در صدد برآورده شدن خواسته های شما تلاش

می کنند.



به برقی از عبارات منفی که ما متاسفانه به راحتی در زندگی روزمره از آنها استفاده می کنیم و از تاثیر آن

غافلیم توجه کنید:

- هیچ وقت تاکسی و اتوبوس گیرم نمیاید ، تا من میاه اتوبوس میره .

- هیچ وقت ریاضی را یاد نمیگیرم ، اصلاً استعدادش را ندارم .

- امکان ندارد در امتحان کنکور موفق شوم .

- می ترسم در امتحانات قبول نشوم .

- من آدم بد شانس هستم . اصلا همین طور بدنیآمدم .

- در قسمت و تقدیر من این طور نوشته شده در سرنوشت من این طور بود .

- آب که هم می فورم چاق می شو م ، فایده نداره که .

-از من چیزی ساخته نشد یا نیست، بعضی اوقات والدین کودکان خود را چنین تلقین های ذهنی منفی می

کنند، در آینده از اطفال شان چیزی ساخته نمی شود.

اگر بخواهیم لیستی از تلقین های منفی که روزانه به ضمیر ناخودآگاه خود وارد می کنیم را تهیه کنیم ، خود نیز از وجود این همه عبارت و جمله های منفی در زندگی روزمره ی خود تعجب خواهیم کرد .

اینجاست که متوجه می شویم چرا هیچ پیشرفت عمده ای در زندگی نمی کنیم و همان آدمی هستیم که قبلاً بودیم!

برای تمول و پیشرفت در زندگی باید ابتدا ذهن خود را از جملات منفی خالی کرده و سپس با عبارات مثبت و سازنده ، جایگزین نماییم.

وقتی ما به چیزی فکر می کنیم هاله های انرژی ما به سمت او می روند شرایط ، رویداد ، وقایع انسانی را در مسیر ما قرار می دهند که شکل پر تراکم تفکرات ما هستند اصلاً شناس و اتفاق وجود ندارد .

هاله ها انرژی دو نفر را به سمت خود می کشاند و فکر ماست که بر هاله های انرژی سوار می شود . هاله های انرژی ممل کننده تفکرات من و شماست.

حال که با تاثیر شگفت انگیز جملات تاکیدی آشنا شده اید می خواهیم تعدادی از آنها را برای شما بیان کنیم

جملات تاکیدی برای موفقیت



می دانم که فداوند می فواهد همیشه موفق باشم.

هم اکنون و همین جا به عالیترین ثمرات نیکو می رسم.

چون طلبیده ام باید موفقیت را به دست آورم.

کامیابی تقدیر الهی من است.

جملات تاکیدی برای ثروت



من هم اکنون صاحب ثروت و برکت بیگران هستم.

من هم اکنون از درآمدی مداوم و قابل توجه و فراوان برخوردارم .

همه چیز و همه کس مرا توانگر می سازند.

من پیوسته به ثروت برتر جهان متصلم.

جملات تاکیدی برای آرامش



من آرام و لبریز از آرامش و تعادل هستم.

فداوند مهربان هم اکنون آرامش راستین مرا متجلی می سازد.

با جهان در حالت صلح و آرامش به سر می برم.

فداوند مرا به دست فرشتگانش سپرده است تا در همه حال مراقبم باشند.

جملات تاکیدی برای شادی



روزهایی نیکو در پیش است، روزهای شادی پیش روی من است.

در پناه لطف الهی شاد و فندان هستم.

برای انجام فعالیت‌های روزمره ام سرشار از شادی هستم.

سراسر وجودم غرق در انرژی و شادی است.

این موارد گوشه هایی از جملات تاکیدی هدفمند برای رسیدن به اهداف فاص بودند که بیان شد.

ما در سایت **یک استارت (Istart.ir)** فایل های صوتی و متنی جملات تاکیدی را برای رسیدن به خواسته های

شما را فراهم کرده ایم. فایل های صوتی را پس از دانلود می توانید در موبایل خود ذخیره کنید و در اوقات

بیکاری، ذهن تان را برنامه ریزی کنید و نتایج شگفت انگیز آن را ببینید.

پکیج کامل جملات تاکیدی : <http://Istart.ir/shop/takidi>

همیشه شاد و موفق باشید

علی مسن پور

Istart.ir