

چگونه در ۱۰ روز تغییر کنیم؟



آکادمی مجازی باور مثبت

چگونه در ۱۰ روز تغییر کنیم؟

شاید اولین سوالی که برای این عنوان پیش میاد این سوال باشه که در طول ۱۰ روز قراره چه تغییر و اتفاقی بیوفته؟ اگه از دوستانی هستین که با آکادمی مجازی باور مثبت همراه هستین و کنار ما بودین میدونین که یکی از اصول آکادمی مجازی باور مثبت ساده گویی و درک بهتر دادن از موفقیت و تغییر و عمل هستش پس باهم در ادامه یاد میگیریم در ۱۰ روز برای تغییر چیکار میتونیم بکنیم که شاهد تغییر و دگرگونی اساسی باشیم؟

بهره اینطوری این آموزش ۱۰ روز تغییر رو شروع کنم که قهرمان واقعی یا بهترین انسان کسیه که همیشه قهرمان و بهترین باشه.

برای همین موضوع ما نمیخوایم که تغییرمون روز به روز باشه و رسالتی که ما توی این آموزش ها داریم اینه که فقط برای یه لحظه شاد یا آرام نباشیم.

بلکه میخوایم احساسی رو در خودمون نهادینه کنیم که همیشه احساس یه زندگی ارزشمند رو تجربه کنیم حالا این حالت همیشگی رو چطور میشه به وجود آورد ؟



چگونه به دانسته هامون عمل کنیم؟

یکی از مواردی که همیشه بهش اشاره میکنیم اینه که ما باید به دانسته هامون عمل کنیم و فقط دانستن یه موضوع به تنهایی کافی نیست.

وقتی فقط یه موضوع رو بدونیم میشه یه سری اطلاعات که خیلی وقت ها دیدم که انسان ها داخلش اسیر میشن و فکر میکنن چون یه سری موضوعاتو میدونن دیگه نیازی به این مسئله ها نیست.

باید بدونیم طرز فکری که ما داریم و کارهای که انجام دادیم مارو به جایی رسونده که الان هستیم.

اما همینا مارو به جایی که میخوایم بریم نمیره و تغییر بزرگترین دوست ماست؛

اما با اینکه همین موضوعات رو خیلی از افراد میدونن باز هم در مقابل این تغییر مقاومت میکنن و فقط به فکر گذشته ادامه میدن هر فکر و باوری یه ظرفیتی داره و وقتی ظرفیتش تکمیل بشه بایستی اون رو بهبود یا تغییر بدیم

پس برای اینکه بخوایم شرایط و موقعیت های جدید رو تجربه کنیم بایستی طرز فکر و باور های خودمون رو بهبود بدیم و دانسته هامون هرچند کم عمل کنیم تا راه برای اجرایی شدن بقیه دانسته هامون باز بشه و ما هر روز تغییر و پیشرفت رو در زندگیمون شاهد باشیم.

پس اگر تا الان این کتاب تغییر رو میخونی ازش استفاده کن و به تغییر خودت کمک کن که در ادامه موارد جالبی رو باهم بررسی میکنیم.



راز تغییر در قرآن کریم:

حالا اول یه نگاهی به قرآن میندازیم در مورد تغییر و مهمترین آیه ی که در مورد تغییر به صراحت و کاملا ساده و قابل درک خداوند فرموده میپردازیم:

سوره رعد:

لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِّنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُم مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ (رعد آیه ۱۱)

برای او فرشتگانی است که پی در پی او را به فرمان خدا از پیش رو و از پشت سرش پاسداری می کنند در حقیقت خدا حال قومی را تغییر نمی دهد تا آنان حال خود را تغییر دهند و چون خدا برای قومی آسیبی بخواهد هیچ برگشتی برای آن نیست و غیر از او حمایتگری برای آنان نخواهد بود (۱۱)

وقتی به این آیه از سوره رعد نگاه میکنیم میبینیم که ما باید بخوایم تا سرنوشتمون هم شروع به تغییر کنه پس هر موقع که ما تغییری بدیم در خودمون سرنوشت و دنیای ما هم تغییر میکنه

پس این بهبود دادن و تغییر دادن یک مسیر همیشگیه ، دوست عزیزم که داری این فایل رو میخونی یا گوش میدی با نهایت احترام با هر درجه ای که هستی و هر سطح اجتماعی،

اگه میخوای از آموزش های ما نتیجه بگیری در طول آموزش ذهنت رو باز بذار که بتونیم تاثیری که مد نظرمنه رو بذاریم و همیشه میدونم های زندگی رو کنار بذاریم.

مباحث آموزشی این کتاب رو بارها و بارها گوش بدین که این سد ذهنیتون که به واسطه ی باورهایتون ایجاد شده رو بشکنین تا تغییرات و نتایج وارد زندگیتون بشه.

شاخصه اصلی افراد موفق:

اگه بخوایم یه نگاه ساده به افراد موفق بندازیم میبینیم که شاخصه ی اصلی افراد موفق اینه که دارای قدرت تمرکز بیشتری نسبت به بقیه انسان ها هستن،

در شرایطی که مسئله و چالش ها به وجود میاد ۱۰ درصد از وقتشون رو صرف اون موضوع میکنن و ۹۰ درصد رو روی پیدا کردن راه حل میذارن،

به همین صورته که اون افراد موفق با توجه کردن به راه حل ها و پیدا کردنشون میتونن تغییر بدن خودشون و افکارشونو، برای درک بهتر میتونین به آموزش حل مسئله برین و از اون آموزش هم استفاده کنین.

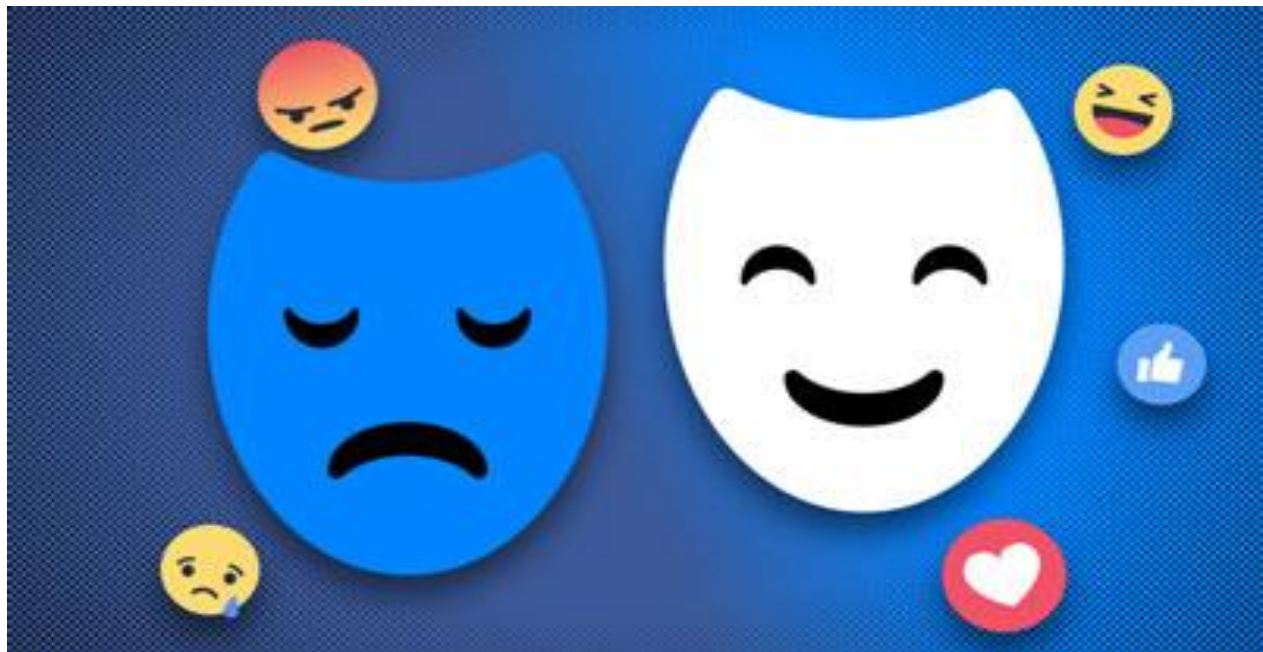
چگونه در ۱۰ روز تغییر کنیم؟

در ذهن انسان ها افکار منفی وجود داره و خیلی از افراد مثبت اندیشی و تغییر رو کاری بدون نتیجه میدونن،

اگه من و شما یه باغ یا زمین کشاوری داشته باشیم وقتی که علف های هرزش رو از بین نبریم اون باغ و زمین در اثر وجود اون علف های هرز از بین میره حکایت ذهن و افکار انسان هم، حکایت همین زمین مزرعه هستش،

وقتی که نیایم افکار منفی رو جایگزین کنیم کم کم افکار منفی ذهنیت مارو از بین میبره، همیشه به دوستانم میگه چه مثبت فکر کنید چه منفی،

تنها چیزی که نمیتونید جلوشو بگیر گذر عمرتونه پس بهترین لطف در همین لحظه فکر مثبت داشتن و فکر مثبت داشتن هم خودش یه تغییره.



راهکار ابتدایی شروع دوره ده روزه تغییر:

حالا ما باید بیایم برای بهبود خودمون و بهتر تغییر دادن خودمون بیایم الگو های محدود کننده رو برطرف کنیم و راهکاری که برای این موضوع میخوایم باهم بررسی کنیم،

همین داشتن ۱۰ روز تغییره که طبق این ۱۰ روز تسلط به افکارمون پیدا کنیم و الگو های فکریمونو تغییر بدیم. تنها در خواستی که من ازتون دارم از همین لحظه اینه که ۱۰ روز آگاهانه تصمیم محکمی بگیرین که آگاهانه به افکار و احساساتمون کنترل داشته باشیم.

چگونه در ۱۰ روز تغییر کنیم؟

در طی این ۱۰ روز این کارو رو با جدیت انجام بدین و باهش زندگی کنین و من میگم بعد از این ۱۰ روز هر مسیری رو که در زندگی داشتین میتونین ادامه بدین که در صورت انجامش این مسیر رو ادامه میدین.

ده روز شگفت انگیز برای تغییر:

از همین حالا که میخوایم شروع کنیم اول از همه قوانین این ۱۰ روز رو باهم بررسی میکنیم و این قوانین رو روی یادآوری صفحه موبایلتون یا صفحه دسکتاپ لپ تاپ یا کامپیوترتون قرار بدین یا روی برگه های رنگی بنویسین و به میزکارتون یا دیوار یا آئینه یا جایی که بیشترین وقت رو اونجا میگذرونین نصب کنین.

قانون اول تغییر شگفت انگیز:

در طول این ۱۰ روز نباید تمرکز و توجه خودمونو روی فکر منفی بذاریم و بهش ادامه بدیم و از کلماتی که درون مارو تخریب میکنه و به ما حس ضعف میده پرهیز کنیم مثل من نمیتونم ، من ارادشو ندارم ، من ضعیفم و... .

هروقت از این دست جملات توی ذهنتون اومد ن اول رو بردارین و به مثبت تبدیلش کنین بگین من میتونم من قویم من تموم ابزارهای رسیدن به این کار رو در وجودم حس میکنم و دارم،

ازین جملات یک انرژی فزاینده درست کنین برای سوخت در طول مسیرتون و همواره با یادآوری این جملات روحیه و انگیزه و انرژی خودتون رو تقویت کنین.



قانون دوم تغییر شگفت انگیز:

اگر افکاری که داریم منفی شد جهت فکریمونو عوض کنیم برای اینکه از افکار منفی دوری کنیم توجه و تمرکز خودمونو از روی مسائل و اتفاقات منفی برداریم و روی خواسته ها و نکات مثبت بزاریم و با پرسیدن سوالاتی دقیق و اصولی میتونیم توجهمونو به سمت خواسته هامون هدایت کنیم و در ابتدا کمی احساسمونو بهتر کنیم و همین کم کم هارو ادامه بدیم تا احساس خوب رو در وجود خودمون کاملاً تثبیت کنیم.

قانون سوم تغییر شگفت انگیز:

هر روز صبح با پرسش های قدرتمند روزمونو شروع کنیم (امروز برای چی باید خوشحال باشم و حس خوشبختی داشته باشم ؟ امروز میتونم چطور خودمو رو بهتر از دیروز بکنم ؟ امروز چطور میتونم شاد تر زندگی کنم ؟)

هر روز برای خودتون خواسته و هدف تعیین کنین طوری که صبح بیدار میشین پر انرژی آماده حرکت در مسیر اون خواستتون باشین.



چگونه در ۱۰ روز تغییر کنیم؟

قانون چهارم تغییر شگفت انگیز:

برای ۱۰ روز آینده فقط روی پیدا کردن راه حل ها برای مسئله های الان زندگی توجه بذاریم و بیاین فقط دنبال راه حل ها بگردیم.

مثلا به یک چالش خوردین بجای اینکه دنبال مقصر و تق زدن باشین بیاین دنبال حل کردن اون مسئله باشین و بگین خب این اتفاق افتاد حالا باید چیکار کرد که ازین وضعیت در بیایم و راهمونو ادامه بدیم.

قانون پنجم تغییر شگفت انگیز:

اگر متوجه شدید که در یک فکر منفی فرو رفتید خودتون اصلا سرزنش نکنید و سعی کنید از اون رابط خودتونو بیرون بکشید با خود درونیتون در صلح و آشتی کامل به سر ببرین.

اما اگه دیدین این مسئله و فکر ادامه داره هیچ مسئله ای نداره تا روز بعدش صبر کنین و ۱۰ روز رو از اول شروع کنید هر چند داخل آموزش های که داریم شما به این مرحله نمیرسید.

شروع کردن هم ۱۰ روز نیاز به یه قدرت و باور درونی داره که استارتش رو بزنین اگه از این دسته افکار توی ذهنتون شکل میگیره که بیخیالش و... .

بدونین که ذهنتون داره شمارو کنترل میکنه باید یاد بگیریم که ما کنترل کننده اصلی ذهن هستیم و ما تعیین میکنیم که اون چطوری فکر کنه و چطوری هدایت کنه زندگی مارو،

در طول این ۱۰ روز این موضوع رو یاد میدیم به خودمون و ذهنمون پس اگه میخوای این ۱۰ روز رو شروع کنی همین حالا با قدرت شروع کن

پس در صورتی کسی این ۱۰ روز رو شروع نمیکنه که نخواد تغییر کنه که در اون صورت نه بنده و نه هیچ کس دیگه نمیتونه هیچ کمکی به این دسته افراد بکنه.

اکنون دستاوردهای ۱۰ روز تغییر:

هر کاری و هر آموزش بایستی یکسری فواید داشته باشه حالا اگه بیایم و این ۱۰ روز تغییر فکری رو شروع کنیم چه فوایدی برای ما داره و چه دستاورد هایی رو به دست میاریم ؟

فایده اول: به الگو های ذهنی که باعث غقب افتادن ما و تغییر نکردن ما در طی این مدت شدن آگاه میشیمو خودشناسی و خودسازی بهتری دست پیدا میکنیم.

فایده دوم: جانشین های مفیدی رو برای افکار منفی پیدا میکنیم به دنبال راه حل میگردیم که مسائل رو حل کنیم و دیگه دنبال مقصر و تق زدن نیستیم.

فایده سوم: با رفع مسئله ها و کنترل افکار شما اعتماد به نفس بهتری پیدا میکنین

فایده چهارم: مهم تر از تمام این موارد اینه که عادت های تازه و انتظارات جدیدی نسبت به خودتون پیدا میکنید که زندگیتون رو پر بار تر از هر زمانی میکنه.

موفقیت و تغییر در زندگی ما انسان ها یه مسیری که قدم به قدم بایستی اون رو طی کنیم و یک سری اصول ساده رو شروع کنیم و همین سادگی رو ادامه بدیم تا به دستاورد های پیچیده ای برسیم.

همین تمرین باعث میشه که عادت ها و افکار قدیم رو اروم آروم در طی این ۱۰ روز کنار بذارید و با عادت ها و افکار جدید جایگزین کنین و سرعتتون رو با همین قدم های ساده بیشتر از قبل کنید.

این تمرینی که در این ۱۰ روز هست برای فقط همین ۱۰ روز نیست اما در طول این ۱۰ روز شما دیگه به گذشته بر نمیگردید و این مسیر رو ادامه میدید و یاد گرفتید در شرایط منفی چه بازخوردی از خودتون نشون بدید.



راز یه داستان ناشناخته:

روزی فردی کنار رودخانه نشسته و یهو متوجه صدای میشه و میبینه شخصی داخل آب کمک میخواد و اون فرد به داخل آب میره و اونو نجات میده،

متوجه صدای دیگه میشه و باز بر میگردد و شخص دیگه ای رو انجام میده و بعد صدای دو نفر و... داستان نجات دادن این آدم ها در طول روز ادامه داره ، کاش این انسان چند قدم بالا تر میرفت و میدید که یه آدم دیوانه داره مردم رو یکی یکی داخل رودخانه میندازه.

اگر ما برای زندگیمون شروع کنیم علت رو بهبود بدیم یا رفع کنیم به جای اینکه بیایم فقط به معلول پردازیم چقد از انرژی و وقتمون صرفه جویی میشد؟ همیشه بایستی بیایم اصل هارو درست کنیم چون با درست کردن اصل ها خیلی از موارد جانبی درست میشه،

یکی از همین مواردی که امروز باهم داریم بررسیش میکنیم تغییر فکر و الگو های ذهنیه که خیلی خیلی به انسان ها کمک میکنه یا برای مثال دیگه هم میشه این رو بررسی کرد که وقتی روابطتان تیره می شود بهتره علت رفتار طرف مقابل رو درک کنید تا به جوانب دیگه پردازید.

برای مثال وقتی همسران در اثر فشار های کاری یا هر چیزی حرف دل سرد کننده ای میزنه معنی این را نمیده که به آخر خط رسیده بلکه همسران به محبت و حمایت بیشتری نیاز داره.

چطور انجام دادن ۱۰ روز تغییر:

برای این ۱۰ روز نیاز نیست کار خاصی انجام دهید فقط بایستی همین نکاتی که گفته شد رو رعایت کنید و این رو هم بدونیم که برای این آموزش و کمک گرفتن این موضوع بایستی باید از آموزش قدرت سوال کمک بگیریم.

فقط کافیه در طی این ۱۰ روز به جای افکار منفی افکار مثبت رو داشته باشیم یا به قول معروف حجاب داشته باشیم روی افکارمون و حتما پیشنهاد میکنم که از آموزش حجاب هم استفاده کنید و به درک بهتری از این ۱۰ روز پیدا کنید واین ۱۰ روز در واقع ما داریم حجاب میذاریم روی افکارمون و بهبود میدیم افکاری روز که در زندگی داشتیم.

تمرکز بیشتر این ۱۰ روز:

کتاب بخونیم ، در مورد خواسته هامون صحبت کنیم ، افکار مثبت داشته باشیم ، کسی رو قضاوت نکنیم و تلویزیون و اخبار ناراحت کننده رو نشونویم و اونو برای دیگران هم بازگو نکنیم،

چگونه در ۱۰ روز تغییر کنیم؟

و سعی کن از لحظه لحظه ی زندگیت لذت ببری اونوقت در طی همین مدت زمان کوتاه تاثیراتشو میبینیم.

نکته اساسی قبل از شروع:

این نکته رو عمدا آخرین مورد آوردیم که یادتون باشه و اون مورد اینه قبل از شروع این ۱۰ روز شرایط روحی و موقعیتی الاتونو بنویسین که بدونین از کجا شروع کردین و بعد از ۱۰ روز با نگاه کردن به این نقطه شروع میتونین درک بهتری از روندی که طی کردین پیدا کنید.

کلام پایانی:

با ارزش ترین دارایی ما وجود شما دوستانه که وقتتون رو به ما میدین و هدف اصلی ما از طراحی این آموزش این بود که سعی کنیم شمارو دعوت کنیم ۱۰ روز در کنار ما و با ما زندگی کنین و از آموزش های داخل سایت استفاده کنین اونوقت در طی همین ۱۰ روز یک شخصی جدید و بهتری پیدا خواهید کرد.

شما برای ما با ارزش ترین دارایی هستین ممنونیم که در کنار ما هستین و امیدوارم در ۱۰ روز آینده بیاین و زیر همین آموزش نتایج این ۱۰ روز رو بنویسین و مارو از نظرات ارزشمندتون با خبر کنین.

میدونین که ما و تیم آکادمی تک تک شما رو دوست داریم امیدوارم به بهترین جایگاه زندگیتون برسین

یا حق.

