

درود در سایت گروه موفقیت شاهرخی کاربران به طور هفتگی می توانند یک سوال در زمینه های زیر ارسال نمایند و جمعه ها پاسخ سوالاتشان ارسال می شود. همچنین پس از نام کاربری و حذف ایمیل و نام و مشخصات و کلمات خصوصی ان ها این پرسش پاسخ برای استفاده عموم ارسال میشود تا سایر 20000 کاربر فعلی سایت چنانچه سوال مشابهی داشتند از این طریق پاسخ مشترکی دریافت نمایند. با تشکر گروه موفقیت شاهرخی



برای دریافت آخرین مقاله ها و کتاب های الکترونیکی رایگان

به وب سایت مراجعه نمایید.

[www.sajadshahrokhi.org](http://www.sajadshahrokhi.org)

[www.shop-sajadshahrokhi.org](http://www.shop-sajadshahrokhi.org)

فروشگاه اینترنتی گروه موفقیت شاهرخی  
**eShop**  
[www.shop-sajadshahrokhi.org](http://www.shop-sajadshahrokhi.org)

- این پرسش پاسخ تا تاریخ 1 اذر ماه 1394 بوده و برای دانلود سایر جلد های متن کتب الکترونیکی ما در ادامه پرسش پاسخ به سایت مراجعه نمایید تا جدید ترین پرسش پاسخ ها رادرسایت دریافت رایگان نمایید.
- متن پرسش پاسخ ها به صورت دیالوگ عمومی و غیر رسمی برای ارتباط بهتر با سوال کننده نوشته شده است.

[www.sajadshahrokhi.org](http://www.sajadshahrokhi.org)

[www.shop-sajadshahrokhi.org](http://www.shop-sajadshahrokhi.org)



کاربران گرامی میتوانند در زیر هر مقاله ای که در سایت مطالعه کردند نظر دهند یا پرسش خود را در رابطه با موضوع هر مقاله یا هر سوال مرتبط در قسمت نظرات نوشته تا توسط پشتیبانی سایت دریافت شده و پاسخ ان ها روز های جمعه توسط جناب شاهرخی داده شود.به سایت مراجعه کنید و در زیر هر مقاله در قسمت نظرات پرسش خود را مطرح کنید تا جمعه هر هفته به سوالات شما جواب داده شود. دو سوال اول رایگان پاسخ داده می شود چنانچه نیازی به ادامه مشاوره طولانی مدت بود به تعرفه ها مراجعه شود .

گروه موفقیت شاهرخی



مشاوره ماهیانه VIP طرح طلایی

## موضوعات و حیطه سوالات شما در زمینه

قانون جذب - تجسم خلاق - مشاوره برای جذب همسر و ازدواج موفق - کسب اعتماد به نفس  
تغییرات فردی - برنامه ریزی عصبی کلامی - پرخاشگری - مشکلات روابط اجتماعی - کمرویی - عدم  
عزت نفس - خستگی روحی و جسمی - ناپایداری در تصمیمات - وسواس - ترک اعتیاد - تغییر  
نظام باورها - هیپنویتزم - متد های شرقی جهت جذب اهداف شخصی - تسلط بر ضمیر ناخودگاه  
برای تغییرات پایدار - و سوالات مرتبط با مقاله های سایت می باشد. با تشکر پیروز باشید.

سوالات خود را با جزئیات کامل شفاف و توضیح دقیق بیان کنید تا پاسخ کامل داده شود.

با تشکر

## ارشيو پرسش پاسخ کاربران سايت

سوالات متعدد کاربران در مورد عدم تلاش و انگيزه و رها کردن هدف در نيمه راه و روش های ايجاد انگيزه و اشتياق سوزان برای موفقيت و پر تلاش بودن را توضيح خواستند؟ در اینجا دو روش و تکنیک برای خواننده گرامی نوشته شده توسط من و ديالوگ را به صورت غير رسمی نوشتم تا تأثير بهتری بر عزیزان گذاشته شود . شاد پيروز باشيد.

تکنیک دليل نویسی و استفاده از اهرم رنج برای موفقیت چند برای مالی معنوی فیزیکی اجتماعی و تحصیلی و... برای موفق شدن و ايجاد اشتياق سوزان باید دلايل کافی قدرتمندی برای مبارزه و ثابت قدم ماندن داشته باشیم.

دلايل باید زياد باشه

مثلا من پزشکی ميخوام قبول بشم فوق تخصصش بگيرم.

راهش مشخصه اشاره همیشه ( راه تحصیلی دوره پزشکی عمومی و تخصصی اکادمیک)

ولی راه روان شناسيش چيه من باید دلايل اين کار رو بنويسم هر چی ميتونه باشه قصد مادی قصد معنوی و..

مثال دليل نویسی اين هست پس از همه نظر باید بنويسيم .

✓ ميخوام اقای دکتريا خانم دکتر بشم.

✓ همه به من احترام بزارند.

- ✓ مطب خصوصی خودم داشته باشم.
- ✓ ماشین مدل بالا مثلا پورشه یا بنز سوار بشم.
- ✓ دلیل معنوی این هست.
- ✓ به خلق کمکم کنم.
- ✓ یک روز هفته ویزیت رایگان بزارم.
- ✓ همه منو تحسین کنند.

این ها هم هست ( استفاده از اهرم رنج برای موفقیت).

- ✓ به پدرم ثابت کنم گفت بی عرضه هستی هیچی نمیشی بهش ثابت کنم
- ✓ انگیزه های درونی و انگیزه های بیرونی باید با هم تا میشه نوشته بشه
- ✓ مثلا هر دو ماه سفر به این کشورها برم وقتی فری و ازاد هستم.

سفرها رو مینویسی ( برای انگیزه و هیجان)

اگر مجردی میگی خاستم زن بگیرم یا شوهر کنم یه شخص خیلی معتبر از لحاظ اجتماعی بالاتر مثل خودم میگیرم و تاپ و خانواده سطح بالاتر این انگیزه رو هم میتونی اضافه کنی

اگر متاهلی خوب میگی میخوام فرزندانم تو رفاه بیشتری باشند.

بنبید دکتر مثال بود منظور همه چیز هست.

دلایل شما باید اول ارزشی باشه و بعد معنوی و سپس معنوی و انگیزه های اجتماعی و ... هر چی بیشتر بشه بهتره ولی وقتی نوشتی باید بررسی کنی فیلترش کنی تازه تضاد ها رو بگیری از لیستت و با ارزش های درونی خودت هماهنگش کنی. مثلا اگر مطببت رو میبنی که داری دکتر ویزیت میکنی فقط این نباشه هر روز و هر دفعه از ابعاد مختلف و مکان های مختلف خودت رو در این شغل ببین.

من صدها نفر میشناسم جواب نه و طرد شدن از شخصی باعث تصمیم بزرگ زندگیشون شده و دهها برابر موفقیت مادی معنوی اجتماعی بدست آوردند. و بسیار بسیار رشد اجتماعی مادی شغلی و حتی معنوی کردند دلیلش شدت عواطفی بوده که ایجاد رنج و شکست عشقی برای اون ها ایجاد شده ناخودآگاهشون و تصمیم تغییر رشد گرفتند یه خانمی اصفهان جلسه خواستگاری مورد تحقیر و خنده حضار به جهت هیکل نه چندان جذابش سطح خانوادگی پایین تر و نیش کنایه های حضار و خانواده داماد شد و ایشون پذیرفته نشد ( عروس ان خانواده نشد) و بعدش تصمیمی براش شد بقدری رشد تحصیلی کرد تا دکترا و بعدش مدیر مدرسه شد ماشنیش رو خرید ظاهرش رو هم ایروبیکی حسابی جذاب تر کرد درامدش بالاتر رفت بسیار رشد در همه ابعاد زندگی کرد . این خنده و تحقیر مایه رشدش شد ( به خاطر شدت عواطف و رنجی که کشید تغییر را اسان یافت) الان خیلی خیلی بالاتر از اون خانواده ای که بهش خندیدن ارزوی داشتن چنین عروسی رو دارند چرا دلیلش این نوع مکانیزم رنج و اهرم بود اگر با این شدت عواطف رنجشی را تحمل کنی دلایل محکمی برای رشد داری .این نوع اهرم رنج اگر باشه خوبه اگر این طور با این شدت عواطف رنجی را بکشی بله من قول میدم میری جلو موفق میشی این طوری

اگر هستی موفق میشی. داستان زبان انگلیسی یاد گرفتن من هم همین طور بود ( در قسمت دیگری توضیح دادم.

همه ما مدام چنین تحقیرهایی رو دیدیم.

کمی به گذشته برگرد اون خاطرات رو بزرگ کن تکنیک اغراق استفاده کن زیاد در زندگی همه هست. اونها را بزرگ کن اغراق کن خیلی چند برابر به صورت ذهنی ما خیلی جاهها نادیده گرفته شدیم تحقیر شدیم مورد تمسخر قرار گرفتیم و.....

اون ها رو بزرگش کن ما یکم نباید پوست کلفت باشیم بی تفاوت نشو انگیزه درونی تو بشه پیام مردم خنده مردم استهزا مردم نیش خند مردم کنایه مردم اطرافت خانوادت رو جدی بگیر و تغییر کن غرور داشته باش.

بی تفاوتی میشه زندگی تو قفس زندگی و بی احساس شدن که دلایلتش طلاق روحی شما و احساسی بیشتر مردم است. به دلایل زیاد بین میتونی شوکی بهش بدی بیدار بشی دوباره از حالت کرختی احساسات تکراری بیرون بیایی این یه روشش هست.

فعلا اهرم رنج به خوبی استفاده کنید تا میتونید و با بزرگ نمایی این نوع تحقیرهای قبلی و بازآوری یادآوری شون این مکانیزم ایجاد انگیزه رو در خودتون فعال کنید.

اطلاعات و گفتم این مطالب خوبه ولی بین چطور میشه این ها رو عملی کنی

## تمرین عملی برای کاربر عزیز

بشین و بدترین خاطرات 5 سال قبلت رو لیست کن 5 سال قبلت بدترین چیزها خاطرات تمسخرها استهزا و حرف اطرافیانت رو بنویس و شروع کن تغییر به خودت بیای راه به تو گفته میشه هر وقت استانه رنج رسیدی هر وقت اشکت در اومد اون لحظه ازهم رنج رو درست اجراش کردی اشکتو حسابی در بیارو تصمیم قدرتمندی رو بگیر بشین و بدترین خاطرات 5 سال قبلت رو لیست کن 5 سال تابحال کجاها توسط چه کسی تحقیر شدی یا مسخره شدی یا نادیده گرفته شدی یا بهت خندیدن یا بهت حرف ناروا زدند اهرم رنجتو فعال کن حسابی خیلی بهتر میتونی تلاش کنی بین چطور میتونی فعالش کنی خیلی عالییه چون اون تمسخرها را برای خودتون بزرگ کردید کسی بهت حرفی نزده نیش کنایه ای نزده مسخرت نکرده یا حقت پایمال نشده و... این ها رو بزار اهرم تلاشت برای موفق تر شدن بزرگش کن و تلاش کن بهش بررسی و به دیگران ثابت کنی میتونی ان شالله استفاده عملی کنی و زندگیت عوض بشه این ها پیام کاینات هست برای شما که ارزش خودتو بالا ببری برند و مارک شخصی خودت را بالا ببری گریه و رنج همیشه هم بد نیست و باعث تولد دوباره تو میشه و مایه انگیزه فوق العاده تو برای موفقیت چند صد برابری میشه. شاد پیروز باشی.



سلام به استاد شاهرخی عزیز و پیشاپیش یک دنیا ممنون ازینکه یه سوالات ما جواب میدید. آقای شاهرخی بیخشید یه موضوعی تو ذهنم هست که یکم بابتش وجدانم ناراحته. اینکه من درمورد فردی که بخواد وارد زندگیم بشه وضع مالی خوب یکی از معیارامه. البته خیلی دنبال وضع مالی عجیب و غریبی هم نیستم و مثل خیلی از دخترا انتظارات عجیب و غریبی ندارم ولی برام مهمه که نسبتا خوب باشه و خیلی هم مهمه. قبلا اینطوری نبودم و یه مدته به این موضوع فکر میکنم. مامانم میگه خیلی مادیگرا شدم و دختر باید دلش پاک باشه و نباید اینقدر به پول فکر کنم. اخیرا هم یه خواستگار داشتم که هم خودش هم خانوادش خیلیییی آدمای خوبی بودن اما چون وضع مالی پسره اصلا خوب نبود ردش کردم. مامانم میگه کارت از انسانیت به دور بود و خوبی یا بدی آدما به پول نیست. چند بار این اواخر پیش اومده که پسرای که پول نداشتن و اومدن سمتم تحقیر کردم. البته فقط تقاضای دوستی از من داشتن. منم فکر کردم که خوب دوستی با پسر بی پول خیلی سخته. چون تجربشو داشتم. ممکنه ساعتها مجبور بشم باهاش پیاده راه برم، ممکنه باهاش بیرون تو سرما بلرزم چون نمیتونه منو کافی شاپ یا جای دیگه ای ببره، ممکنه من همه پس اندازم بخاطر رابطه ته بکشه ، ممکنه وقتی باهاش بیرون میرم گرسنه و تشنه بمونم و... (همه این مواردو قبلا تجربه کردم). یکی از پسرا به من گفت: تو هم مثل همه دخترایی ، یکی حتی گفت : تو انسان نیستی ، یکی هم که بدجور حرفش منو تو فکر برد گفت: خوب وقتی پول ندارم باید برم بمیرم؟...واقعا دلم هم یه جاهایی برای این پسرا خیلی میسوزه. چون خیلیا دست خودشون نیست که بی پول شدن... اما از یه طرفم یه جاهایی

یهو این فکر میاد تو ذهنم که این آقا وقتی خودش میدونه پول نداره و جز سختی هیچی برای من ارمغان نداره ، نباید میومده سمتم.دقیقا همین لحظه ها که این جمله تو ذهنم با حرفام باعث تحقیر کردن طرف میشم.ولی بعد وجدانم ناراحت میشه. خلاصه نمیدونم واقعا طرز فکرم اشتباهه و باید این موضوع رو از ذهنم بیرون کنم یا نه...؟

من درمورد فردی که بخواد وارد زندگیم بشه وضع مالی خوب یکی از معیارامه

بله این حق طبیعی شماست ولی حد ان باید مشخص باشه . اگر در حد نرمال شما شخصی رو میخواهید که بتونه زندگی دو نفره رو براحتی و با مسیولیت پذیری بچرخونه معیار خوبی است.

قبلا اینطوری نبودم و یه مدته به این موضوع فکر میکنم.

بله مشخص هست که شما تجربه های منفی داشتید و تضاد ارزشی برای شما ایجاد شده است که ایا من معیارم درست است برای ازدواج یا خیر که تا حدی درست است و این حق طبیعی است.

اخیرا هم یه خواستگار داشتم که هم خودش هم خانوادش خیلی آدمای خوبی بودن اما چون وضع مالی پسره اصلا خوب نبود ردش کردم.

بنبید در چه حد خوب نبوده دوست عزیز

اگر ایشون را شخصیتا و همچنین ظاهر ایشون برای شما جذاب و به اصطلاح تو دل برو بوده و دوستش داشتید و ایشون در حدی بودند که امکان رهن یا اجازه یک منزل در یک

منطقه متوسط نشین را برای شروع زندگی داشتند و درآمد نسبتاً پایداری داشتند برای زندگی مشترک خوب بودند اگر فاقد این شرایط بودند خیر به هیچ وجه و پسر یا اقایی که مقدمات اولیه زندگی را نداشته باشد نباید وارد زندگی مشترک بشه ممکنه انسان خوبی باشه ولی هزاران ساعت رنج و سختی سال های اولیه زندگی در انتظار شماست برای ارتقا وضعیت مادی و ممکنه در این شرایط از زندگی سرد بشید و ازدواج نافرجام باشه و منجر به سرکوفت هر روزه و طلاق عاطفی حتی با بچه بشود پس شرایط اولیه یک اقا پسر شغل نسبتاً درآمد متوسط (بالتر از حقوق اداره کار) و توانایی پس انداز مطمئن و توانایی رهن یا اجاره در حداقل ممکن برای شروع زندگی است و بیشترین معیار شما جذابیت و به دل نشستن شخصیتی ظاهری به خصوص فکری و جهان بینی هر دوی شما باید نزدیک هم باشد و همچنین ارزش های فکری شما مثلاً اگر ایشون معنوی و شما مادی باشید یا بالعکس ازدواج پر اصطکاکی را تجربه خواهید کرد. پس هماهنگی اعتقادی و فکری بسیار بسیار مهم است که با سوال بیشتر و به شخصیت ایشون پی ببرید .

چند بار این اواخر پیش اومده که پسرای که پول نداشتن و اومدن سمتم تحقیر کردم. البته فقط تقاضای دوستی از من داشتن.

این حق طبیعی شماست پسری که برای دوستی فقط درصدد ارتباط است مشخص هست شما برای ایشون یک رفع کننده نیاز فیزیکی خواهید بود. شخصی که در ازدواج مصر و جدی است اول به خواستگاری میاد و یا صحبت با خانواده خودش و شما میکنند افراد با تجربه تر و بعد از این مراحل شروع به شناخت اون هم برای مدتی محدود بین دو طرف انجام میشه . کار شما درست بود دوستی بین دختر پسر خیلی توصیه نمیشه چون نهایتاً

اگر بدرد هم نخورید وابستگی عاطفی که ایجاد میشه باعث ضربه های روحی در ماههای آینده و افسردگی خفیف خواهد شد. فیلتر شما برای ارتباط باهر مرد با اقا پسری جدی بودن در ارتباط است .

نکته دیگری عرض میکنم این هست.

مراقب کلک های اقا پسرها باشید که زیاد متداول شده بیشتر ترقند ها بدین صورت است که فعلا همدیگر رو بشناسیم با هم باشیم اون وقت باهات ازدواج میکنم متاسفانه ترفند این افراد ایجاد وابستگی عاطفی در شما و باج گیری عاطفی خواهد بود مراقب این دام ها از طرف اقا پسر ها باشید قاطعانه رد کنید و تمرین نه گفت را هم حسابی انجام دهید فیلتر شما اگر این هایی که عرض شد نباشد منجرب به شکست خواهد شد.

منم فکر کردم که خوب دوستی با پسر بی پول خیلی سخته. چون تجربشو داشتم

بله من قبلا عرض کردم تجربه منفی و ناخوشایندی داشتید و این حق طبیعی شماست ولی وضعیت مالی بالا مد نظر نباشه در حدی که نیاز های متوسط و حداقلی شما را تامین کنند برای شروع مناسب است.

واقعا دلم هم یه جاهایی برای این پسر خیلی میسوزه.چون خیلیا دست خودشون نیست

که بی پول شدن **دل شما به حال هیچ بنی بشری نسوزد برای ازدواج به این دلایل**

اگر به دلایل دل سوزی شما وارد رابطه ای بشوید و ازدواج کنید سرتاسر رنج سرخوردگی و سرکوفت سال های اول ازدواج برای شوهر شما از طرف شما در مواقع

سختی و مشکلات مادی و پولی به طور ناخودآگاه روانه ایشون میکنند در زمان مشکلات مالی و باعث درگیری ذهنی عاطفی فکری و شاید طلاق عاطفی تدریجی خواهد شد. پس حداقل های شروع زندگی را مد نظر داشته باشید دلسوزی در ازدواج بسیار خطرناک است باز هم تکرار میکنم بسیار خطرناک است چرا چون تجربه سال های مشاوره من عرض میکنم و تجربه های تلخی که منجر به خیانت و تمایل خانم پس از طلاق عاطفی به سوی مردان ثروتمند تر دیگر شده یا مقایسه های زهر دار سرزنش کننده از طرف خانم پشتوانه این حرف من هست و اگر به این قصد ازدواج کردید ( قصد ترحم دلسوزی) برای هر دوی شما سرخوردگی و طلاق عاطفی در حداقل ممکن وجود خواهد داشت و عواقب زیاد تر که عرض میشود.

و این که بی پولی دست خودتون نبود خیر من عرض میکنم تا حدی زیادی دست خودشان بوده است چرا به این دلیل که اگر فرد پر تلاشی بوده و فرض کنید هیچ کس هم پشتوانه ایشون نبوده اگر از 18 سالگی تا هر سنی است ایشون در این سن وقت کار و پس انداز داشته و باید هدف مالی برا پس انداز از قبل داشته باشد و این به شما ربطی نداره و نباید داشته باشه که بی پول هستن ولی منظورم من بی پولی در چه حدی است اگر ایشون فاقد شرایط شروع حداقلی زندگی نیست ( که عرض شده قبلا چقدر) به هیچ وجه به ازدواج فکر نکنید ولی فیلتر ذهنی شما باید همان طور که عرض شد فقط بر روی شخصیت مسیولیت پذیری به دل نشستن ظاهری و شخصیتی طرف مقابل هماهنگی فکری اعتقادی و سپس داشتن حداقل امکانات برای شروع زندگی مشترک اولیه باشد.

دقیقا همین لحظه ها که این جمله تو ذهنمه با حرفام باعث تحقیر کردن طرف میشم.ولی بعد وجدانم ناراحت میشه .

بله شما دارای تضاد ارزشی و فکری شدیدی شدید و اگر این فیلتری را که عرض شد در ورود اقایان جدید برای ازدواج رعایت کنید یعنی ایشون حداقل ها را داشته باشند و دارای هماهنگی شخصیتی و فکری و صفات مسیولیت پذیری کاری بودن جربزه داشتن پر تلاش بودن را در ایشون دیدید معیار خوبی است برای شروع و بعد از ان یک مدت آزمایشی دو بار در هفته وقتی از این فیلتر ها رد شدید با ایشون بیرون رفت امد کنید و رفتارهای ناخودگاه ایشون را زیر نظر بگیرید مثلا اگر خانمی در خیابان بود ایشون چه عکس العملی دارند ایا زیاد خیره میشوند( اگر بله احتمال خیانت در زندگی شما بعد از سیراب شدنشون زیاد هست) ایا در کافی شاپ رستوران برای حساب منو غذا طفره میروند یا با اکراه میپردازند( احتمال زیاد خساست دارند و شما اذیت میشوید) و تا میتوانید ایشون را امتحان کنید و در حالت عصبانیت ایشون را ببینید چه عکس العملی دارند و همچنین دست اخر به یک فرد و اقای با تجربه نزدیک و امین فامیل شما بگید با ایشون رفت و امد و صحبت کنند تا ایشون را بهتر از دیدگاه غیر مستقیم و مردانه انالیز کنند .

یک تمرین قدرتمند هم هست که من بعدا به شما خواهم گفت.

محصول جذب خواستگار را در صورت تمایل استفاده کنید تا ذهن شما معیار های مناسب ازدواج را به خوبی دریافت کند و در رابطه با ازدواج پروگرم ذهنی مثبت شوید.

شاد پیروز باشید.

## پرسش بعدی

باسلام و عرض ادب بنده 25ساله و سالهاست با قانون جذب آشنایی دارم ولی متاسفانه تا الان نتایجی محسوسی به دست نیاوردم. تنها مشکلی که بنده دارم اینکه احساس میکنم پول تو دنیا کم وجود داره و من نمیتونم به این راحتیا پول بدست بیارم چون خودم نتونستم پول خوبی دریاورم همش احساس کمبود پول میکنم. نمیدونم چکار کنم تا باورم را نسبت به پول عوض کنم. ازتون میخواستم راهی به من بگید تا باورم را عوض کنم

ممنون

### درود

مشکل شما این دوباور منفی محدود کننده است.

اینکه احساس میکنم پول تو دنیا کم وجود داره و احساس شما دقیقا نمود فیزیکی شما را در زندگی آورده و میاره که کمبود پول است.

من نمیتونم به این راحتیا پول بدست بیارم.

باور نتوانستن دلایل زیاد خانوادگی فامیلی شغلی اجتماعی و تجربه های قبلی سال های شماست.

راه حل چیست؟

هر روز ده دقیقه تا نیم ساعت جلوی ایستگاه اتوبوس یا صندلی مشابه ای روبروی خیابان در هر شهری بنشینید یک قلم کاغذ بردارید و در این ده دقیقه تا نیم ساعت تعداد خودرو های که رد میشوند فقط در این خیابان را تیک بزنید و یا حدودی بشمارید و حدود قیمت آن را هم بنویسد بعد از ده تا سی دقیقه ضرب کنید تا قیمت نهایی بدست بیاد اگر در شهر بزرگی باشید مطمئنا بیش از 50 میلیارد خودرو جلوی شما رد شده اند و فقط در این خیابان بودند این همشهری های شما هستند و مقدار ثروتی که جلوی شما رژه رفته را ببینید و باور کنید که در همین شهر افراد مثل شما زیاد هستند و ثروت زیادی هست که ندیده اید.

**تمرین دوم** حدود تعداد خانه های ناحیه یا محله خود را هم قیمت بگیرید و بشمارید ضرب کنید تا قیمت و ثروتی که اطراف شماست مشخص شود.

تمرین های مشابه را هم میتوانید انجام دهید تا ذهن شما بر روی دارایی هایی که اطراف شماست و وجود داشته متمرکز شود.

**تمرین بعدی خیلی مهم است.** حذف صد درصد کامل دوستان فقیر یا کم درآمد شماست و کلا با هر سابقه و سالی و عمق دوستی که با شما دارند کامل صد درصد حذف میکنید معاشرت به صفر میرسানید و بدنبال افراد درآمد بالاتر برای دوستی بروید اگر نیست تنها باشید و در طول 90 روز فقط ذهن خود را بر روی دارایی ها ثروت های خود و شهرخودت متمرکز کن تا کمی باورهای مالیت عوض بشه .



تمرین پنجم هر درامدی داری هر ماه 10 درصد تمام روح و جانت رو بزار زیاد کنی (مهم نیست کمه زیاد) فقط ده درصد هر ماه زیاد کنی تا 12 ماه آینده مسلما اگر درست اجرا بشه تا 12 ماه آینده من قول سه برابری افزایش درامدت رو میدم به شرط حذف عوامل محدود کننده این باورهای مثل معاشرت و انرژی منفی دوستان نزدیک تو به صورت ناخودآگاه و از دست دادن ذهنیت ثروتمندی تو در ادامه کار فقط ده درصد اضافه کن ماه ششم به بعد خیلی بیشتر از 10 درصد میاد زندگیت . تمرین ها باید عملا عملا اجرا کنید. تا نتیجه بگیرید محصول تقویت اراده پولادین هم برای افزایش روحیه و استقامت انرژی یتان استفاده کنید. پیروز باشید.

## پرسش بعدی

سلام بر شما من یک مغازه فروش لوازم .... در..... دارم حدود 10سال است سن من 29تا سه چهار سال پیش اصلا درکارم موفق نبودم ولی کارم دوست داشتم ولی پای صحبت دکتر ..... در رادیو نشستم مدیریت بر خود از این چیزها بعد کتابهای برایان تریسی و جدیدا دکتر..... از پارسال فروشم پخشم 4برابر شد و بی فکر چک سنگین کشیدم که توان مالی نداشتم به این امید که بازار نقدی هم بالا میره برج 3و4 امسال چکهای برگشتی دونفر که از مشتریان قدیمی که حدود 8سال بود باهاشون کار می کردم برگشت خورد ویه مقدار از چکهای خودم اون شرکتی که محصولاتش می فروختم دیگه بهم بار نداد با هر سختی پولشونو دادم 20میلیون از پولم کلا رفت و مشتریم فراری شد ومغازه خونشو جمع کرد منم دوتا ماشین سمند و وانت ام را فروختم دوماه دیگه عروسی ام بود و

عقب افتاد و من خیلی ناراحت و خجالت زده از نامزدم خانوادش و خانواده خودم هستم این چند ماه نتونستم به اون صورت بار بفروشم و هزینه هام حدود 2 الی سه میلیون و حدود ماهی 5/1 کسری میارم به نظر شما الان باید چکار کنم اعتماد به نفسم بالاست هر روزم کتاب در زمینه موفقیت بازاریابی می خونم مقاله های شما را هم همه اش رو می خونم میدونم موفق میشم خیلی منظم تر قوی تر شدم هر روز ورزش برنامه ریزی همه رو انجام میدم الان بدهیم زیاد شده چیکار کنم لطفا بهم بگید متشکرم.

درود این ها شاید البته من مطمئن نیستم نتیجه شاید البته گوش کردن و اعتماد به نفس کاذبی است که با شنیدن فایل های انگیزشی در شما ایجاد شده و بیشتر از حد توان ظرفیت فعلی چک کشیدید یا خریدی کردید ( با توجه به مراجعه کننده ای که مشکل شما را داشت احتمال میدهم) و باعث شده قسمت چپ مغز شما و تحلیل انالیز شما کم کار تر شده و تصمیم های انگیزشی و مقطعی بدون تجزیه تحلیل گرفته باشید) البته احتمالا) زندگی شما به خاطر تصمیم های مالی قبلی شما و اثرات ان دست خوش شده است. به هر صورت اتفاقی هست که افتاده و شده . اول اول باید کامل و صددرصد بپذیرید که این مشکل را دارید و صددرصد بپذیرید و مدتی صبر و استقامت نیاز هست و حفظ روحیه تا روزهای خوب به زودی برگردند دوم شما نیاز به آرامش روحی و استفاده از شهود و خلاقیت خود برای حل این مشکل دارید توصیه میشه شب ها نیم ساعت در یک جایی حتی اگر جا نیست حتی اگر هیچ جایی نیست نهایتا در بالای پشت بام حمام و خلاصه جایی که هیچ کس هیچ بنی بشری هیچ نفری مزاحم شما نباشد و نیاد بروید ساکت ساکت موبایل خاموش و فقط با یک قلم کاغذ بروید و سپس ده دقیقه نشسته

مدیتیشن میکنید ( سرچ کنید در اینترنت روشهای مدیتیشن) سپس به مرحله خلسه یا مرحله آرامش بروید وقتی به این مرحله رسیدید 50 راه حل را از ذهن خود درخواست کنید هر شب ده تا راه حل بنویسد حداقل تا یک هفته این لیست شما پر شوید و از بین این 50 تا 10 تای آن عالی و از بین 50 تا 1 راه حل هست که جواب قطعی مشکل شماست چنانچه این روش را کامل عمیق درست اجرا نمایید مشکل شما حل خواهد شد. و در زمینه خانواده همسر خود هم تا حدودی واقعیت ها را به آن ها بفرمایید تا کمی شما و شرایط شما را بهتر درک نمایند. تمرین 50 پاسخ را حتما اجرا کنید در تنهایی یک پاسخ به مشکل شما جواب شماست هر چه عمیق تر اجرا کنید جواب به شما داده میشود. در زمینه کسب روحیه تا میتوانید فایل و سخنرانی های انگیزشی جناب ..... مناسب است و هر شخص مشابه برای حفظ روحیه و انرژی شما تا از این بحران موقتی راحت و پر روحیه و سریع تر عبور نمایید. دست آخر چنانچه این تمرین را کامل اجرا نمایید خیلی زود مشکل حل میشود.

## پرسش بعدی

سلام اول از شما تشکر می کنم.....و.....راستش نمی دونم از کجا شروع کنم.من چند سال پیش درگیر یه ماجرای عاشقانه شدم و شکست سختی هم خوردم و تا مدت ها هم افسرده بودم.دوسال پیش تصمیم گرفتم همه چیز رو فراموش کنم و ازدواج کنم اما هر بار که یه مورد مناسب پیش اومد و یه رابطه ای شروع شد،هیچ وقت سرانجامی نداشت و باعث شد

من هر بار ضربه بخورم. دیگه نسبت به همه چیز بدبین شدم و از ازدواج می ترسم از همه مردا وحشت دارم و این قضیه باعث شده تمام زندگی من تحت الشعاع قرار بگیره به طوری که دیگه برای انجام هیچ کاری انگیزه ندارم. من الان 25 سالمه ولی خیلی افسرده شدم. می دونم الان ممکنه با خودتون بگین تو با این وضع و حال باید به یه روانپزشک مراجعه می کردی و البته حق هم دارین که اینو بگین. راستش من دوره جذب خواستگار شما رو خریدم و الان سه روزه که دارم بهش گوش میدم ولی احساس می کنم هیچ تأثیری روی من نداره چون من همه اش می ترسم و مرتب این فکر میاد توی ذهنم که نکنه واقعا هیچ کس تو قسمت من نیست و اینکه نکنه هیچ وقت ازدواج نکنم. به خصوص اینکه من تو یه شهر کوچیک زندگی می کنم و از نظر بقیه هم خیلی بده که یه دختر تا این سن ازدواج نکنه و همه ی این تنش ها باعث شده که دیگه هیچ امیدی به زندگی نداشته باشم. البته من به خداوند و مذهب معتقدم و میدونم که نباید از درگاه خدا ناامید شد ولی با این حال اصلا برای زندگی کردن انگیزه ندارم. آقای شاهرخی محترم من دوتا سوال ازتون دارم: اول اینکه چطور می تونم ذهنم رو خالی کنم و بر همه فویباهای ذهنیم غلبه کنم تا این فایل صوتی روی من اثر داشته باشه؟ و دوم اینکه شما در بخشی از این فایل میگین هر زمانی که خداوند مقدر کرده باشه همسر دلخواهم رو جذب کنم و در جای دیگه میگوید هر چه زودتر همسرم رو جذب کنم. به نظرتون این دوتا با هم منافات نداره و اینکه اصلا ممکنه خداوند برای یک نفر کلا کسی رو توی تقدیرش قرار نداده باشه؟ چون این جمله مرتب توی ذهن من تکرار میشه. آقای شاهرخی محترم ازتون ممنون میشم اگه جوابمو بدین و

حتی اگر جواب هم ندین باز هم به خاطر این همه لطف بی دریغی که در حق مردم دارین و این همه کتاب و فایل رایگان رو در اختیار ما قرار میدین ازتون خیلی خیلی سپاسگذارم .

درود به کاربر عزیز و محترم

این هایی که شما در جملات بالا عرض کردید را من در زیر می اورم.

این جملات باورهای محدود کننده شما هستند برای زندگی و ازدواج یا به عبارتی ویروس های ذهنی شماست.

دقت کنید جملات خود را خصوص اینکه من تو یه شهر کوچک زندگی می کنم

شهر مهم نیست این یک باور اشتباه است چون شهرهای بزرگ هم دختران پا به سن گذاشته زیاد هستند و دهها خواستگار واقعی هم داشته اند منتها ترس های ذهنی ویروس های ذهنی ازدواج مانع این امر شده است.

اما هر بار که یه مورد مناسب پیش اومد و یه رابطه ای شروع شد،هیچ وقت سرانجامی نداشت و باعث شد من هر بار ضربه بخورم.

تجربه های منفی شما باعث پس زدن فرصت های جدید شما شده است

در درون خود ترس ناخودگاهی برای ازدواج دارید و ازدواج برای شما امری ناخوشانید و رنج تداعی میشود.

از نظر بقیه هم خیلی بده که یه دختر تا این سن ازدواج نکنه و همه ی این تنش ها باعث شده که دیگه هیچ امیدی به زندگی نداشته باشم.

خیر ربطی به بقیه نخواهد داشت حتی اگر تا آخر عمر مجرد بمانید ازدواج به هر بهایی و برای بستن دهان مردم عاقبت خوبی نداشته و این را تجربه های من و مشاوران می گویند شما فقط در زمان مناسب مکان مناسب شخص مناسب شما و هماهنگ با اعتقادات شما افکار جهان بینی شما ارزش های مذهبی یا غیر مذهبی شما و همسان بودن اقتصادی فرهنگی و... ازدواج موفق خواهد داشت . پس به حرف مردم بها ندهید و م تمرکز خود را فقط بر روی ازدواج موفق با عوامل ذکر شد بگذارید و تا زمانی که این شخص یافت نشود نیازی با ازدواج غلط نیست.

حتی اگر جواب هم ندین باز ممنونم.

این نشان دهنده اعتماد به نفس و مهر طلبی شماست خیلی خیلی روی اعتماد به نفس و عزت نفس خود در ازدواج کار کنید و تحقیر درونی اصلا نکنید به خصوص خانم ها شاید در فرهنگ های غیر شهر نشینی کمی دست پایین تر به ان ها نگاه میشود خیلی بر روی عزت نفس و اعتماد به نفس خود اساسی پایه ای کار کنید محصول جذابیت کاریزماتیک زنانه را هم در صورت تمایل استفاده کنید و صدها بار گوش دهید تا عزت نفس و اعتماد به نفس زنانه شما بهبود بیابد.

اصلا ممکنه خداوند برای یک نفر کلا کسی رو توی تقدیرش قرار نداده باشه؟

خیر خداوند نیست و فرکانس ذهنی درخواست شما خواستن ذهنی شما و قرار دادن شما در معرض اجتماع جامعه و ایجاد فاکتورهای مثبت زنانه شما مثل شخصیت والا مهربانی خنده رو بودن سنگین باوقار بودن ترس نداشتن وابسته نشدن به آقایان بیش از حد اعتماد

به نفس فوق العاده دهها خواستگار برای شما به ارمغان خواهد آورد. بر روی نقص های شخصیتی خویش کار کنید تا موفق شوید.

## هیچ کاری انگیزه ندارم.

این نشان دهنده افسردگی خفیف متمایل به حاد شماست به خاطر اتفاق سال های قبل حق میدهم ولی باید کم کم شروع به تغییر کنید فایل های صوتی من رو بشنوید

مطالب فقط مربوط نامزدی ازدواج عقد و شیرین و جنبه زیبای ازدواج را مدام هر روز تا شش ماه در اینترنت بخوانید بخوانید بخوانید تا ذهن شما بمباران جنبه مثبت ازدواج شود و محصول جذب خواستگار را با ذهنی خام نه فقط 21 روز بلکه 90 روز شب روز با احساس زیاد باور 100 جمله ها قبول صددرصد جملات گفته شده کنید تا ذهن شما خانه تکانی باورهای جذب همسر را عالی اجرا کند و تغییر کنید.

چون من همه اش می ترسم و مرتب این فکر میاد توی ذهنم که نکنه واقعا هیچ کس تو قسمت من نیست و اینکه نکنه هیچ وقت ازدواج نکنم.

بله صددرصد من قول میدهم صدها نفر شرایط مشابه شما که اقا هستند و شبیه شما هستند از لحاظ کفویت جنبه های ان در اطراف شما هستند ذهن خود را خالی از ترس کنید با تکینک های گفته شده بالا تا اهن ربایی درونی شما برای ازدواج فعال شود ترس

ها همیشه خیانت کار ما هستند یکدل شوید قدرتمند هدفی شفاف برای جذب شوهر خود داشته باشید و به جد تمارین بالا را اجرا کنید. شاد پیروز باشید.

## پرسش بعدی

سلام و عرض خسته نباشید خدمت جناب آقای شاهرخی من 24 ساله دانشجوی ارشد هستم ولی یک مشکلی که دارم با کنفرانس و صحبت تو جمع مشکل دارم یجور حس ترس از مسخره شدن پیدا میکنم ممنون میشم راهنمایی کنید!

درود به کاربر گرامی گروه موفقیت شاهرخی

یکی از مراجعین من اتفاقا و دقیقا همین نوع مشکل را داشت برای ارایه و دفاع از پایان نامه ارشد خود. این روش ها و تکنیک های عملی ذکر شده زیر را اجرا کنید.

در دانشگاه خودتان به کلاس های خالی برید یا مکانی شبیه به جایی که دفاع پایان نامه میکنند که اکثرا مشخص هست اگر امکانش هست برای شما اگر هم نیست به کلاس های خالی دانشگاه خود بروید روزها یا ساعاتی که کسی مزاحم شما نباشد و از روی برنامه روی دیوار مشخص میباشد که چه ساعاتی کلاس ها خالی است . تمرین شبیه سازی ( simulation) روز دفاع خود را تنهایی انجام دهید فرض کنید اساتید نشسته اند و شما شروع کنید تمرین صحبت کردن و دقیقا همان مطالب یا توضیحات را دقیق ساعت گرفته



و توضیح بدهید . حداقل ده بار این کار را با داشتن پایان نامه دقیقاً انگار روز دفاع شماست انجام دهید.

## مرحله دوم

تعدادی از همکلاسی و هم دانشگاهی و دوستان نزدیک خود که با شما هستند بروید داخل کلاس و مجدداً جلوی این جمع تمرین کنید. مراقب شوخی خنده باشید و جدی این عمل شبیه سازی را انجام دهید( حداقل 3- 5 بار بسته به آمدن دوستان شما در کلاس متفاوت است).

## مرحله سوم

اگر امکان ان بود به دوستان خود بفرمایید بعضی از دوستانشان که شما ان ها را نمیشناسید و حتی امکان غریبه هستند تشریف بیاورند در کلاس و مجدد این تمرین را انجام دهید. تا جلوی جمع غریبه تر راحت تر باشید البته به شرط دو تمرین سلسله مراتب قبلی که عرض شد کامل دقیق انجام دهید.

تمرین تجسم خلاق را هم همیشه بخصوص شب ها قبل از خواب انجام دهید.

چه تعداد تا هر جا و هر وقت که صحنه دفاع از پایان نامه خود را عالی بدون نقص و کامل تجسم میکنید و حس خوبی در شما ایجاد شود واضح 100 درصد موفقیت در دفاع را در ذهن خود بنید و در ناخودآگاه شما تثبیت شود.

محصول تن آرامی من را چنانچه تمایل داشتید تهیه کرده در فروشگاه اینترنتی به صورت دانه‌دی خریداری فرمایید و پس از اجرای تن آرامی من که تمام شد و تکمیل شد شروع به تجسم خلاق کنید که دقیقا بسیار عالی موفق از تز و پایان نامه خود دفاع میکنید طبق توضیحاتی که ذکر شد.

تکرار میکنم این صحنه را باید بارها و بارها ببینید در ذهن خود و صدردصد کامل واضح شفاف تجسم کنید.

✓ مرحله اول تمرین تنهایی در کلاس 10 تا 30 بار

✓ مرحله دوم با دوستان 3 - 5 بار

✓ مرحله سوم با دوستان دوستان شما ( غریبه ها ) هر چقدر که توانستید.

✓ مرحله چهارم تجسم خلاق ( چنانچه مطلع نیستید سرچ کنید در اینترنت و همراه محصول تن آرامی من اجرا کنید ) شاد پیروز باشید.

## پرسش بعدی

با سلام و عرض ادب ممکنه مطالب درباره مدیریت خشم بزارید.

من تمرین دادم اجرا کنید 1- تن آرامی و ریلکسیشن را هر روز 2- اب سرد هر روز 5 لیوان - مورد بعدی تنفس عمیق هر ساعت ده تا ( سرچ کنید ) مورد بعدی ترک محلی که ان جا عصبانی هستید.

## پرسش بعدی

با سلام و احترام آقای شاهرخی عزیز از اینکه این فرصت را مهیا نمودید که با شما صحبت کنیم ممنون و سپاسگذارم. آقای شاهرخی من الان حدود 29 سالمه تو زندگیم خواستگار زیادی نداشتم شاید بخاطر احساسی که به مردا دارم احساس تنفر به خاطر رفتار پدرم زندگی من به این صورت در آمده است همیشه توی رویاهام یه مرد خوب و متین رو احساس میکنم که همیشه منو دوس داره ولی توی واقعیت من نمیتونم رفتار درستی با مردا و پسرا داشته باشم یعنی همیشه دوس دارم اونها رو تحقیر کنم شاید به این خاطر که پدرم همیشه قصد تحقیر منو رو داشته من نسبت به مردا این حس رو پیدا کردم . آقای شاهرخی باور کنید من در دوره موفقیت استاد...شرکت کردم تجسم هم انجام میدهم ولی باور کنید نمیدونم چطور میتونم این احساس را در درونم از بین ببرم من با کمک استاد....پدرم رو از صمیم قلب بخشیدم و هیچ احساس تنفری نسبت به پدرم ندارم ولی رفتار من با بقیه پسرها رفتار تنفر آمیز دارم که باور کنید نمیدونم چطور میتونم این احساس بد را از خودم دور کنم ممنون و مچکر میشوم اگر بنده را دراین باره راهنمایی بفرمایید و اگر برای شما امکان دارد پاسخ را براین ایمیل کنید از شما ممنون و سپاسگذار میشوم. با تشکر فراوان

این مشکل اصلی شما است.

احساسی که به مردا دارم احساس تنفر به خاطر رفتار پدرم زندگی من به این صورت در آمده است.

این مشکل ریشه ای است و باید با تکرار زیاد در سال های زندگی شما در ناخودآگاه شما نهادینه شده است مثل سیمان چسبیده و محکم به ذهن شما با شما میباشد. و نیاز به حذف ترس و تنفر ناخودآگاه شما از آقایان که در سال های سال شکل گرفته است در ذهن ناهوشیار شما پاک شود یا کم رنگ شود.

صد درصد من مطمئن هستم به همین علت شما ازدواج گریز شده اید و باعث پس زدن آقایان و خواستگاران واقعی در زندگی خود در سال های اخیر چه به صورت عمدی چه به صورت ناخودآگاه حتی در فرصت های ازدواج شده اید.

شما نیاز به تمرین بخشش و رفع کینه از آقایان دارید نه یک جلسه بلکه بارها و بارها و تمرین بخشش را انجام دهید چون آشنایی دارید با آن ذکر نمی کنم. فقط خیلی دقیق تر کامل تر شاید هر چند روز یکبار اجرا کنید. تمرین نوشتن بر روی کاغذ آتش زدن یا به اب سپردن برای رفع کینه عالی است.

ترس و تنفر درونی ناخودآگاه شما نیاز به مشاوره حضوری و از بین بردن آن هست. که من انجام نمیدهم باید با هیپنویتزم یا روشی مشابه این عمل را انجام دهید یا به تکرار زیاد در ماههای آینده و حداقل یک سال مداوم انجام دهید.

شخصیت شما اگر به اصطلاح مدام رنجش گیر است یعنی هر روز هر شب با رفتارهای آقایان رنجش میگیرید باید روی نقص کار کنید و با بخشش رهایی و بدون پیش قضاوت به آقایان تمرین را هر روز انجام دهید تمرین پیش قضاوت ذهنی را هر روز انجام دهید حتی کشی روی مچ دست خود ببینید تا هر روز یادآوری شود شما باید تا شب این طور به

زندگی نگاه کنید و بدون قضاوت به زندگی و آقایان نگاه کنید مطمئنا اول ان اسان نیست ولی به تدریج در روزهای بعد بسیار بهتر بهتر میشوید فقط مدام یادآوری کنید با نشانه ها این چینی مثل کش یا امثالهم.

محصول جذب خواستگار را هم بعد از این تمرین ها برای جذب اهن ربای درونی خود استفاده کنید و صدها بار گوش دهید بدون پیش قضاوت و با باوری 100.

تمرین رهایی بخشش و کینه را هم خیلی عمیق تر انجام دهید. شاد پیروز باشید.

## پرسش بعدی

با سلام و احترام ..... دلم میخاد از طریق پارتی کارمند بانک بشم. ولی پارتی ندارم. من خیلی چیزهارو تونستم جذب کنم. ولی نمیدونم چطوری کارمند بانک شدن رو جذب کنم. باتشکر از راهنمایی ارزشمند شما

درود کاربر گرامی عزیز

این ها مشکل باورهای اشتباه شماست.

از طریق پارتی کارمند بانک بشم

چرا اولاً کارمند بانک

به نظر شما چه چیزی در کارمند بانک بودن برای شما جالب است.

احتمال 90 درصد ارزش های کارمند بانک بودن

مثلا وام های زیاد یا احساس شخصیت داشتن به خاطر پشت میز نشستن کت شلوار پوشیدن بنابراین یا ظاهر و پرستیژ اجتماعی این شغل را خودآگاه یا ناخودآگاه دوست دارید یا کسی یا افراد نزدیکی از خانواده اقوام فامیل دوستان حتی همسایه شما و... با این شغل موفقیتی داشته یا دارد که فکر میکنید این شغل عالی است.

**مورد دوم** نیازی به پارتی نیست باور خود پیگیری تلاش بیشتر برای استخدامی و عالی عمل کردن در این مراحل درصد موفقیت شما را بالا میبرد.

**مورد سوم**

شما میتوانید بسیار بلند نظر تر باشید هزاران فرصت شغلی عالی تر بهتر لذت بخش تر از این شغل موجود است هدف شما بدین شرح باشد.

یعنی مشخص کنید من چنین مدل شغلی میخواهم جذب کنم بدست بیاورم که چنین پرستیژ اجتماعی یا هدف درونی که عرض شد را بدست بیاورم. ذهن خود را بلند اندیش تر کنید و بر روی هدف ها استعداد های ناب شخصی خود بیشتر کار کنید صدها برابر کارمندبانک شدن درآمد و رشد اجتماعی برای همه وجود دارد. شاد پیروز باشید.

## پرسش بعدی

سلام من بافردی با اختلاف سنی 10 سال بایکدیگر دوست هستیم و میخواهم که رابطه صمیمی تر داشته باشیم و به ازدواج منتهی بشه اگه به اون حد پیش بره و حس دوطرفه خواستنمون عمیق ترشد خودم ادم رک و روراستی هستم و اهمیت به ناراحتی و خوشحالی طرف مقابلم میدم ولی باهام یکم سروسنگین تر برخورد میکنه و میدونم یچیزی هست که سکوت و امتناع از صحبت کردنش میکنه چطور میتونم باهاش ارتباط برقرار کنم که اونم باهام احساس راحتی بیشتر و همراز خودش بدونه

سوال شما واضح دقیق نیست متاسفانه - جنیست شما مشخص نیست - سن شما مشخص نیست - تحصیلات شما مشخص نیست و این شخص و .... و مشکل شما واضح بیان نشده است که پاسخی واضح داده شود.

جواب خلاصه و کلی عمومی این است.

این اختلاف سنی اگر خانم بزرگ تر باشد اشتباه است و با درصد بالایی به شکست منتهی میشود مگر این که اقا پسر یا این مرد کمبود عاطفی و خلا عاطفی از مادر خودش داشته باشد و این ازدواج در واقع جبران ناخودآگاه این کمبود برای این شخص است. و شمای خانم نقش مادر برای ایشون خواهید داشت دیر یا زود بلاخره اگر اقا پسر 10 سال بزرگ تر باشد بستگی به بلوغ عقلی دختر خانم و رشد و ثبات احساسی نسبی و فکری او دارد معمولا بین 23 تا 25 سن خوبی است. ولی با این حال باید نزد مشاور رفت.

این ها پیش زمینه ازدواج موفق هستند.

مورد بعدی سر سنگین بودن و گرم شدن بین دو نفر باید شخصیتا به هم نزدیک باشند همسان باشند تا حد زیادی شبیه هم باشند از هر لحاظی تا جذب هم شوند تست های شخصیتی را نزد مشاور بروید بیشتر از این نظری نمیشود داد و سوال شما کلی نامفهوم است.

### پرسش بعدی

با سلام و خسته نباشید من دختری هستم ۲۴ ساله و دانشجوی ارشد هستم من یه مشکلی دارم و این موضوع تا حدودی روی اعتماد به نفس من تاثیر گذاشته من دارای قد ۱۵۴ سانتیمتر و وزن ۴۷ کیلوگرم هستم ولی نسبت به سنم خیلی جثه ریزی دارم به طوری که همه به من میگن اصلا بهت نمیاد ۲۴ ساله باشی!! و در ارتباط با جنس مخالف برای ازدواج دچار مشکل شدم چون همه از روی ظاهرم فکر میکنند من خیلی سنم کمه!!! خیلی از این وضعیت ناراحتم ممنون میشم کمک کنید.

درود به کاربر گرامی

اعتماد به نفس مهارتی است اکتسابی و قابل یادگیری و افزایش هر روزه ان با تمرین های عملی که در ادامه ذکر میشود شما در طی 3 ماه اعتماد به نفس فوق العاده بهتری کسب میکنید.



## تمرین های گفته شده زیر عمل کنید.

کتاب اعتماد به نفس جادویی در 7 روز من را در سایت دانلود کنید و با دقت چندین و چند بار مطالعه کنید.

تمرین های تمرکز بر ویژگی های مثبت خویش که در یکی از فصل های کتاب به تفصیل توضیح داده شده است را به مدت سه ماه حتما اجرا کنید و هرروز با صدای بلند تکرار کنید. ویژگی های مثبت و نقاط قوت خود را بر روی کاغذ و همیشه توانایی های خویش را تایید کنید.

از موقعیت های تخریب کننده اعتماد به نفس و افرادی که اعتماد به نفس ضعیف دارند یا انتقاد کننده هستند به شدت تکرار میکنم به شدت دوری کنید و ان ها را از زندگی خود کاملا بدون توجه به سابقه دوستی یتان ان ها را 100 درصد حذف کنید.

## تمرین عملی حداقل هر سه روز یکبار تا سه ماه

### مرحله مقدماتی

جلوی آینه روزانه با خود صحبت های عاشقانه کنید و صد بار بلند با بهترین لباسی که در منزل دارید و بهترین آرایشی که اکثر خانم ها برای آقایان جامعه انجام میدهند این بار برای خودشان آرایش عالی کرده و جلوی آینه تمام قد هر سه روز یکبار به مدت 21 هفته صد بار جمله من خودم را دوست دارم و عاشق خویش هستم را چشم در چشم ایستاده تکرار کنید.

## شرایط اجرای صحیح این تمرین

✓ روزهای اول کمی سخت است ولی به مرور بهتر میشود .

✓ بهترین لباس و ظاهر بالاترین سطح جلوی اینه باشد.

✓ در اینه تمام قد چشمان خود را ببینید نگاه کنید لبخند حتما بزنید و با احساس و باور زیاد جمله گفته شده را 100 بار تکرار کنید.

از تک تک اعضای بدن خویش هم در پایان این تمرین حتما قدرانی تشکر کنید( دست پا صورت بینی و ...

تکنیک های عملی گفته شده کتاب اعتماد به نفس جادویی را خلاصه کرده بر روی کاغذ یا فلش کارتی بنویسید و هر روز تمرین مرور و در زندگی خود اجرا کنید.

مقاله جدید من با عنوان 24 نکته کلیدی اعتماد به نفس را مطالعه کنید و خلاصه ان را بر روی فلش کارتی هر روز مرور کنید.

نکته نهایی که 99 درصد اشخاص فراموش میکنند تکرار این تمرین ها همیشه و تا آخر میباشد یعنی این وظیفه شماست برای حفظ اعتماد به نفس و تقویت باورهای خود هر هفته حداقل این تمرین ها را حتما اجرا کنید.

محصول کسب اعتماد به نفس جادویی در 21 روز در دو نسخه بیداری و در خواب با هدفون بوسیله هیپنوتراپی نیز در حال ویرایش و ضبط است که به محض اتمام به اطلاع

کاربران سایت برای دریافت خواهد رسید و در طی 21 روز قدرتمند ترین تکنیک های هیپنوتیزم کسب اعتماد به نفس را به ذهن خود وارد خواهید کرد.

شاد پیروز باشید.

## پرسش بعدی

من فایل صوتی یکی از محصولات را دیروز صبح خریدم 3 تا سوال داشتم دربارش (1) آیا همزمان با این فایل؛ فایل های صوتی دیگه رو هم که بطور رایگان در سایت قرار دادین میشه گوش داد و انجام داد؟ به عنوان مثال اون فایل صوتی جملات کاترین پاندر ؛ یا فایل صوتی فقط برای امروز... کلا منظورم اینه که میشه در کنارش گزینه ی دیگه ای رو کار کرد و باعث تداخل نمیشه؟ فایل های پی دی اف هم داشتن اونا هم خوب بودن مثل اونی ک برای اعتماد به نفس هست (2) برای گوش دادن به بخش اول از فایل جذب خواستگار که مخصوص روز هست ؛ آیا باید با دقت بهش گوش بدم در حالت ریلکسیشن؟ شما گفتین در حین کارهای روزمره مثل آشپزی ظرف شستن هم میشه ک در اون صورت ممکنه اصلا متوجه نشم فایل داره چی میگه و نشنوم خب اون وقت چطوری تاثیر بزاره وقتی حواسمون نباشه؟ من وبگردی زیاد می کنم موقع وبگردی میشه فایل روز رو گوش داد؟ با این که اصلا حواسم پرت بشه و متوجه نشم اون داره پخش میشه؟ (3) فایل اول و دوم یعنی مخصوص روز و شب هر دو مشابه هستن فقط موسیقی متنشون فرق داره؛ درسته؟ با سپاس از شما

سلام کاربر عزیز

بله به فایل های کاترین پاندر فقط برای امروز و ..... برای احساس خوب و به خصوص شکرگزاری میتونید گوش بدید چون احساس شما برای جذب نعمات بیشتر عالی خواهد شد و هر روز این کار رو کنید به خصوص روزهایی که حال مساعد و مثبتی ندارید زیاد گوش بدید.

فایل های پی دی اف خوب هستند منتها باید همیشه مطالعه کنید و سعی کنید اجرا کنید مطالب رو. ولی برای تغذیه روحی شما خوب هست سعی کنید همیشه خوراک ذهنی خوبی را با مطالعه مقاله های مثبت سایت به ذهن خودتون وارد کنید تیم ما این کتاب ها رو به رایگان برای شما و بقیه تدارک دیده است.

در مورد فایل جذب خواستگار در روز اول شما چند بار گوش بدید ببینید و درک کلی از جملات گفته شده داشته باشید و اشنایی قبلی با جمله ها و بعد از اون میتونید با وجودی که نمیفهمید گوش بدید و مشکلی نداره چون ذهن راست شما بهتر برای جذب جملات فعال میشه و نیمکره چپ شما مثلا مشغول اشپزی تایپ و بگردی... است . مشکلی نیست در این زمینه و در مورد شنیدن در خواب منظور موسیقی متن در خواب مخصوص سطح زیرین نیمکره مغز هست و موسیقی سابلیمنتال پروگرم ذهن است و بسیار متفاوته و فقط با هدفون یا با هر وسیله ای نزدیک خودتون به حالت دراز کشیده فقط در زمان قبل از خواب یا ظهرها یا بعد از خواب و همچنین در زمان خستگی هاتون هم عالی هست گوش بدید حتی اگر خوابتون بیره ولی سعی کنید صدا رو قطع کنید و بعد بخوابید .

فایل در روز با موسیقی معمولی در همه موارد گوش بدید و بهتره جملات رو هر چند وقت یکبار بر روی کاغذ هم بنویسید تا بیشتر بیشتر جذب شما شوند و همچنین در این مورد با کسی اصلا نباید صحبت کنید و فرکانس منفی به باورهای شما وارد شود . فقط گوش بدید با ذهنی خانم بدون قضاوت شخصی و با تکرار زیاد . فایل های شگرگزاری فقط برای امروز کاترین پاند رو... همیشه برای حال خوب احساس خوب رو تکرار کنید و گوش بدید. شاد پیروز باشید.

پرسش بعدی

## استفاده از قانون جذب برای پرداخت بدهی

با سلام وتشکر.آیا راهی وجود داره من برای کسی بیمه زدم می خواسته اقساط بده اما متا سفانه پرداخت نکرده.آ یا میشه ان فرد و جذب کنم که وجه را پرداخت کنه؟ممنونم سلام بله میشه ولی بنده نه شما را دیدم و انالیز در این سطوح که ادامه عرض میشه برای شما نیاز است وچون من سیستم باورهای فکری- اعتقادی - ارزشی - تجاری شما را نمیدونم و نه سن نه جنسیت نه شخصیت و همچنین جنسیت اون مخاطب که باید پول رو پرداخت کنه در صورتی که شما سن- جنسیت- و... مشخص باشه و همچنین مخاطب شما به طور نسبی همین طور باشه من نسبت به اعتقادات و نظام فکری و ارزش

های شما تکنیکی رو برای اجرا ارسال میکنم چون سوال دقیق نیست در همین حد این کار را در ادامه انجام بدید.

فعلا تمرین های قانون جذب کلیشه ای ترین نوع تمرین هست برای شما سرچ کنید در اینترنت و 21 شب در حالت استراحت با باوری قوی این شخص رو در ذهن خودت صددرصد ببین پول شما را پرداخت میکنه و کرده و با رضایت کامل و خوشحال این صحنه را شما حس کن با 5 حس شنیداری دیداری لامسه بویایی خودت (سه حس شنیداری دیداری بویایی شما در این تکنیک بیشتر از همه دخیل هست. سعی کنید حتما سوال های شما کامل دقیق ارسال شود. شاد پیروز باشید.

### پرسش بعدی

سلام استاد گرانقدر من بیش از اندازه عاطفی هستم و همین مسیله در زندگی شخصیم مشکلاتی رو بوجود آورده از زندگیم احساس رضایت نمیکنم ولی نمیتونم شخصی که باهاش زندگی میکنم ترک کنم هر باری که اینکارو کردم دوباره برگشتم واقعا نمیدونم چکار کنم انگار نسبت به این شخص حس مادری دارم همش باید نگران زندگیش باشم و به این فکر میکنم که ممکنه با رفتنم دچار مشکلات حادی بشه لطفا راهنماییم کنید.

کلمات کلیدی مشکل شما است.

احساس رضایت نمیکنم ( احساس عذاب و ناراحتی درونی است ندای درون شما با زندگی بیرونی شما تفاهم هماهنگی ندارد.

ولی نمیتونم شخصی که باهاش زندگی میکنم ترک کنم هر باری که اینکارو کردم دوباره برگشتم.

دلیلش وابستگی ذهنی ترحم شخصیتی و ترس های ناخودآگاه شما با جدا شدن از ایشون هست و همچنین شما به همسر خود مثل همه افرادی که این مشکل را دارند وابستگی عاطفی منفی دارید و به ایشون شرطی شدید یعنی علی رغم سازنده نبودن و مثبت نبودن این رابطه در واقعیت و عذاب وجدان و نداری درونی منفی در درون خود همچنان به رابطه ادامه داده اید و هر بار برگشت داشتید دقیقا مثل افرادی که ترک اعتیاد داشتند ولی بعد از یک مدت برگشت اعتیاد برای ان ها ایجاد شده که در ادامه علتش ذکر خواهد شد)

مشکل شما نقص شخصیتی مهر طلبی هست.

انسان ها در این نوع تعریف از لحاظ اناگرام شخصیتی (کلاسیک) سه دسته هستند.

✓ برتری طلب

✓ مهر طلب

✓ عزت طلب گوشه گیر

تیپ شخصی شما به گونه ای هست که همیشه نگرانید وابسته میشوید - محبت زیاد را واجب و شاید وظیفه میدونید در ذهن خودتون فداکاری زیاد میکنید بیش از حد

دلسوز بقیه و اطرافیانتون هستید حتی در زندگی تون ز روی دلسوزی ترحم شاید دستتون رو به طرف زنبوری ( به طور تمثیلی عرض شد) جلو ببرید و انتظار محبت داشته باشید ولی متاسفانه نیش عاطفی بدی امثال مهر طلب ها خواهند خورد بنابراین به دور تسلسل مهر طلب ها که من چه گناهی کردم من که همش خوبی میکنم بدی میبینم یا فلانی چرا این کار رو با من میکنه به این دور باطل تسلسل برمیخورید که اکثر مهر طلب ها که درصد بسیار بالای از اون ها خانم های جامعه ما به دلایل زیاد هستند

این رو عرض کنم مهر طلب فرد مهربانی به هیچ وجه نیست اصلا ریشه این نقص تعداد زیاد فرزندان خانواده ( از سه تا به بالا) یا کمبود محبت مادرانه در کودکی بوده که به علت نبودن مادر شاغل بودن بیرون یا بها دادن به بقیه فرزندان به طور افراطی و ..... این نقص در این نوع افراد شکل میگیرد. برای حل این مشکل باید بر روی عزت نفس (نه اعتماد به نفس) و فقط عزت نفس خود ماهها کار تمرینی کنید و همچنین نزد مشاور (مغرب زن فقط) برای گفتار درمانی هم بروید. تمرین های قاطعیت در زندگی را من قبلا به طور مفصل در زندگی روزمره انجام بدیم را ذکر کردم سرچ کنید یا تمرین ها مهارت قاطعیت را مطالعه نمایید. مقاله های عزت نفس سایت من را کامل دقیق مطالعه کنید و به همراه قلم و کاغذ کلمات کلیدی این مقاله ها را دربیارید و بر روی کاغذی بنویسید تا هر روز مرور کنید و بتونید به کار بگیرید با این پرسش این پرسش را بالای کاغذ بنویسید من چطور این مقاله ها را در زندگی روزمره خود عمل کنم. و شروع کنید به مطالعه مقاله ها چون ذهن هوشیار شما وهمه بسیار فرار است این کلمات تکنیک ها را به طور خلاصه روی کاغذ بنویسید در یک جمله و سعی کنید هر روز بکار بنید یه روش گفته شده را کتاب عزت



نفس زیاد است مطالعه کنید. نزد مشاور زن مجرب برای گفتار درمانی بروید. و مشکل خود را کاملا تشریح کنید. وابستگی شما دلسوزی شما مهر طلبی شما یا مشکل شما به طور عمومی با حل خلا درونی و شخصیتی شما حل خواهد شد وقتی این نقیصه حل شود شما اتوماتیک وار این دسته از مشکلات را از زندگی خود شخصیتا و خودکار بیرون میکنید.

شاد پیروز باشید.

### پرسش بعدی

آقای شاهرخی استاد عزیز حدود یکساله که از راهنماییهاتون استفاده میکنم.... آقای شاهرخی ببخشید چیکار کنیم هدفهامون در حد مناسب باشن. خیلی وقتها پیش میاد من یه هدفو برای خودم میذارم ، بعدا میبینم خیلی سخت تر ازونی بوده که فکر میکردم و سرد میشم. یعنی راه هدفمو خیلی راحتتر میدیدم قبل اینکه وارد مسیرش بشم و باعث میشه رهاش کنم. بعضی وقتها برعکس! یه کارو خیلی سخت میبینم و هی با خودم میگم من از پشش یر نمیام. ولی بعد ازینکه به هر دلیلی میرم سمتش میبینم شدنیه و حسرت میخورم چرا زودتر کاری در این مورد انجام ندادم. نمیدونم همچین چیزایی برای دیگرانم پیش میاد یا نه؟ اینا خودشون به نظرم موانع بزرگی سر راه هدفه

ممنون میشم توضیح بدید آقای شاهرخی

پاسخ

یکدل نیستید و خوتون رو برای همه چیزش و بالاتر از سیاهی زنگی نیست هنوز برای رسیدنش آماده نکردید هر وقت گفتید یا این و رسیدن هدف و یا هیچی اون وقت ره‌اش نمیکنید پل‌های پشت سرتو هم خراب کن فقط راهش این هست. هر وقت تمام زندگی تو گذاشتی برای یک هدف راه خودتو درست داری میری. این نشونه اون هست.

## پرسش بعدی

### سوال کاربر گرامی

من تو چندتا کتاب دیدم که از آدمایی که تحقیرمون میکنن به شدت دوری کنیم و نذاریم کسی تحقیرمون کنه و بی توجه باشیم و مهم اینه که خودمون خودمونو قبول داشته باشیم و ازین حرفا

بله ولی شما نمیتونی زندگی نکنی تو اجتماع نمیتونی نری عابر بانک وقتی رفتی مثل من دزد میزنه عابر بانکتو میزنه و مجبوری یک سری استراتژی و تلاش را بکاربری تا حق خودتو را بار پس بگیری. این همون بحث ساختن خونه با آجرهاییکه به سمتون پرت میشه هست مجبور حقت دفاع کنی این‌ها دست ما نیست سوار تاکسی میشی حرفی میشنی میری مهمونی از دختر خالت حسابی فیس و افاده میبینی میری دکتر تحقیر

میشی و.....این ها دست ما نیست درصد بالایشش اون ها منظورهست برای استفاده از  
اهرم رنج برای موفقیت شما.

ما خیلی از این نوع حوادث ناخوداگاه داریم زندگی مون و داشتیم پیداش کن مایه تلاشت  
کن مایه انگیزه رشدت کن . اهرم خوبی هست رنج همیشه بد نیست گهگاهی هم خوبه  
تجربه تلخ همه ما ها داریم این ها رو گفتم که بیشتر قابل لمس باشه و بتونیم از این اهرم  
رنج حسابی استفاده کنی همگی و رشد کنیم. و از این کلمه طلایی دیگه نمیخوام این طور  
باشم استفاده کنیم حسابی فشار رنج میساره تو رو اگر مستاجری صاحب خونه حسابی  
حرف بی ربط تحقیر کننده میزنه به خودت بیا تلاش کن تلاش ده برابری کن و خونه  
بخر اگر کارمندی ریس تو ادم جالبی نیست و حرف زور یا نامربوط زیاد میزنه اقا با خانم  
خودت استراتژی خودت را بچین و بیزیس خودت را کم کم و شجاعانه راه بنداز این ها  
مثال های استفاده از اهرم رنج هست.همه چی خودت هستی و بس میتونی تمایل درونیت  
تلاشت رو با این روش ها تکنیک ها همسو کنی بهش بررسی اهرم رنج به همین صورت  
استفاده کن اهرم رنج خیلی خدمت گزار خوبیه حتما استفاده کنید.

برای دریافت آخرین مقاله ها و کتاب های الکترونیکی رایگان

به وب سایت مراجعه نمایید.

[www.sajadshahrokhi.org](http://www.sajadshahrokhi.org)

[www.shop-sajadshahrokhi.org](http://www.shop-sajadshahrokhi.org)

پرسش بعدی

## عدم اعتماد به نفس و تاخیر در ازدواج

سلام آقای شاهرخی خداقوت بابت راهنماییهاتون خیلی ممنونم ازتون. من ی خانم ۲۷ساله دانشجوی فوق لیسانس هستم. متاسفانه اعتماد به نفس خیلی پایینی دارم فک میکنم زیبایی تو چهرم نیست. فک میکنم برای همین ازدواج نکردم. اقایونی بودن که از اخلاق رفتارم خوششون اومده ولی رفتارهای بعدی من از جمله ابراز علاقه زود بهنگام من باعث شده از من دور بشن. وقتی با ی اقای صحت میکنم که از رفتار و منشش خوشم میاد ترس ازدست دادنش سراغم میاد و باعث میشه فوری عکس العمل نشون بدم. همه دوستان دوران مدرسه و دانشگاهم ازدواج کردن از بودن در جمعشون خجالت میکشتم. دوس دارم زودتر ازدواج کنم. برای خودم تعیین کرده بودم تا آخر امسال همسرمو جذب کنم ولی خیلی دلسرد میشم همیشه. لطفا راهنماییم کنید. من خیلی مثبت اندیش

بودم ولی تاخیر در ازدواجم باعث تغییرات شدید در رفتارم شده. زود عصبانی و ناراحت میشم که برای خودمم ازاردهنده ی. ممنون از راهنمایی هاتون

**سلام** بر روی اعتماد به نفس خود به موازات عزت نفس خود خیلی خیلی کار کنید( در ادامه ذکر میشود) و **دوم** دوستانی که ازدواج کردند را مطلع شوید چند درصدشون ازدواج صحیح و مناسب کردند من قول میدم حداقل 70 درصد شون به هر بهایی ازدواج کردن و این درصد محکم عرض میکنم درست ازدواج مناسبی نکردند( در ایران این طور است) و همچنین مقایسه شما اشتباه است نباید افراد متاهل و زندگی اون ها را مقایسه کنید چه بسا خیلی از ان ها غبطه ازادی حتی محدود یا مجرد بودن شما را میخورند و خبر هم ندارید و شما خیلی کم تر باید با این دوستان سابق رفت امد کنید و اگر معاشرتی هست محدود و بدون مقایسه انجام بگیره

در هر صورت مشکل شما عدم عزت نفس شماست ( بدلائل مقایسه زیاد - وابستگی زیاد - خجالت - عصبانیت - ترس ازدست دادن و..

من تمرین های اعتماد به نفس را قبلا برای کاربری کامل کامل عرض کردم همان ها را اجرا کنید( تمرینی بود که جلوی اینه باید صحبت میکردیدو و ار ارشيو پرسش پاسخ لینک زیر حتما این تمرین را پیدا کنید و کامل تا ماهها این تمرین را اجرا کنید محصول جذابیت زنانه نیز ره گشای خوب شما برای کسب اعتماد به نفس و عزت نفس زنانه شما است ولی باید صدها بار گوش کنید تا در ذهن ناهوشیار شما تثبیت شود و کم کم تغییر کنید و تمرین هایی که عرض شد برای شما و دیگران جلوی اینه را حتما به جدیت جدیت

اجرا کنید . زمان و ضرب العجل در ازدواج نگذارید زمان استرس اور و فرایندی به زور از خدا خواستن است فقط مشخصات و شکل حدودی همسر فیزیک و منش اخلاق شخصیت همسر آینده خود را در ذهن یا روی کاغذ بنویسد و به خدا بسپارید و درخواست کنید هر شب قبل خواب به توجه به اصولی که خواهم گفت در ادامه . معیار صحیح بودن این تمرین این است که وقتی مثلا من مشاور از شما پرسیدم در ده ثانیه توصیف کنید همسر خودتون را چنانچه گفتید دقیق شفاف واضح روشن ذهن ناهوشیار شما این شخص را خوب خوب ثبت ذهنی کرده و بزودی جذب میکنید اگر نه زیر ده ثانیه نتونستید تشریح کنید خیر به همین راحتی . بنابراین این تمرین را درست اجرا کنید. همچنین مقایسه با متاهل ها نکنید من قول میدم بالای 70 درصد ازدواج صحیحی و با معیار مناسب نداشتند( امارها میگه) و همچنین ازدواج نیاز به هر بهایی هم نیست که ازدواج کنید - مورد بعد خیلی مهم است باعث فراراقایان به جهت چسبندگی وابستگی شما و ترس ازدست دادن شما شده ( که بسیار بدتر است ) این هست که باید عزت نفس جذابیت و قاطعیت خود را خیلی خیلی قوی کنید باز عرض شد تمرین هایی که ذکر کردم را جدی بگیرید ( کاربر دیگری پرسیده بود من دقیق کامل عرض کردم) همان ها را کاملا اجرا نمایید صدصد موفق میشوید. شاد پیروز باشید.

## پرسش بعدی

سلام وقت بخیر جناب شاهرخی من قبلا هم بشما پیام دادم شما فرمودید برم مشاوره . من قبلا پیش روان پزشک رفتم فقط بهم داروی اعصاب دادن و گفتن برای خودت هدف

تعیین کن . من هدف تعیین کردم الان همزمان هم مهندسی ... میخونم هم ارشد .....  
وقتی دانشگاه شرکت کردم سرکار میرفتم خیالم راحت بود برای شهریه به مشکل  
نمیخورم پیش ( فامیلم) دفتر ..... کار میکردم اما برای کلاس و امتحان رفتن خیلی اذیتم  
میکرد 1 بار ازش خواهش کردم با من مساعدت کنه پیش رئیس صحبت کنه همکاری  
دیگم راحت میرفتن دانشگاه مشکل نداشتن اما منو اذیت میکردن ... گفت اون همکام  
برای رئیس هزینه میکنند من که هزینه نمیکنم ساکت بشینم سرجام حرف نزوم گفت تو  
در حدی نیستی که برای این دفتر تعیین تکلیف کنی راستش منم نخواستم هزینه کنم  
ازونجا در اومدم الان از ( فامیلم) متنفرم واسه شهریه ام مشکل دارم دیگه پولی ندارم برم  
مشاوره . توی خونه کار تایپ انجام میدم شماره چشمم 7 نمره ضعیفه . اصلا نمیدونم از  
زندگی چی میخوام حوصله هیچی ندارم از زندگی خسته ام دوست پسر من هی اصرار داشت  
خواستگار داشتم ازدواج کنم موقع دوستی شرطم این بود تا زمانیکه با من دوسته با کس  
دیگه نباشه هفته پیش میگه شاید من 1 نیازی داشته باشم تو نتونی برآورده کنی بخاطر  
این حرف ازش متنفر شدم هیچ جا نمیرم فقط نشستم توی خونه . نه هدفی دارم نه  
انگیزه واسه زندگی . شما به دعا اعتقاد داری؟؟ پیش 1 استاد قرانی میرم آیه میده میخونم  
که حالم بهتر بشه اما راستش چون اثری ندیدم به همه چی بدبین شدم کلا از همه کس و  
همه چیز ناراحتم منو راهنمایی کنید.

پاسخ

سلام چرا دورشته

چرا سختی زیاد چرا با یک دست دو هندوانه بر داشتن علتش چی هست دو رشته و کار همزمان نیازی نیست و نبوده چرا سختی همزمان این قدر که چشم شما در این حد ضیف بشه. کار خوبی کردید اگر هزینه منظور داشتن رابطه با ریس بوده برای مرخصی خیر باج دادن فیزیکی عاقبت زیاد جالبی نداره و بعد از ازدواج احتمال زیادی داره با توجه به تیپ شخصیتی شما که خوشبختانه از نوع خانم های استعمارگر نیستید ( با عرض پوزش) وقتی ازدواج کنید خیلی عذاب وجدان میگیرید و زندگی روحی خوبی ندارید اگر این کار را میکنید. دوست شما هم اگر نیاز ایشان را برآورده کنید مسلما از روی گزینه ازدواج با ایشان به دهها دلیل که عرض نکنم ناخودآگاه خط خواهید خورد و شما گزینه ازدواج ایشان نخواهید بود تصمیم خوبی گرفتید ولی تنفر نباید داشته باشید فطرت ذات و غریزه مرد همین است من صدها بار قبلا عرض کردم خانم ها واقع بین باشید مردها به طور فطری غریزی این طور هستند همان طور که شما عاطفی و احساسی هستید و خیلی آقایان از ناز کشیدن و محبت کردن هر روزه متنفرند و رنجش دارند. ما باید شناخت بهتری داشته باشیم از جنس مخالف خود و با واقع بینی تصمیمات محکم قاطعانه ای را در این جهت بگیریم. به نظر من تا اینجا کار درستی بوده فقط تنفر کینه را کم کنید و این موارد را طبیعی بدونید. مورد بعدی نیازی نیست ادامه تحصیل به هر بهایی بدید اول رشته مورد عشق علاقه خودت را پیدا کن بعدش برو سراغ ادامه تحصیل چون چیزی که من در خانم های امروز میبینم فقط داشتن مدرک و یک نوع ارزش اجتماعی تحصیل برای ان ها شده و ارتقا اجتماعی مالی و برای ازدواج شما اول یک رشته انتخاب کن و در یک رشته کاملا متخصص عمیق بشو نفر اول چه دانشگاهی چه غیر دانشگاهی مسلما درآمد



شما بالا میروید. مورد بعدی دعا هست . نفس خود دعا خوب هست ولی چنانچه با خرافات و این نوع راه حل ها ترکیب شود خیر . دعای شما باید از ته ته دل با احساس احساس زیاد از جانب شما در نیمه شب از نیروی برتر و خداوند فریاد زده شود تا مورد اجابت قرار گیرد نه فال گیر دعانویس . شما مستقیم با احساس روزها و هفته ها ارتباط با خدای خودت برقرار کن خواسته تو شفاف باشه دقیق باشه مشخص باشه من قول میدم صد درصد بهش میرسی. محصول دوپینک معنوی شارژ روحی را هم چنانچه استفاده کنید مکمل خوبی است. این تمرین ها اگر درست اجرا کنید مشکل شما حل خواهد شد به خصوص تمرین دعا و تحصیل با عشق شما - پیروز باشید.

ادامه پرسش پاسخ کاربر گرامی که دوبار سوال کردند(ن قبلا پیش روان پزشک رفتم فقط بهم داروی اعصاب دادن و گفتن برای خودت هدف تعیین کن.

### سوال دوم و پاسخ دوم ایشان

از همه بدم میاد از همه متنفرم از همه دلگیرم مگه من کلفتم واسه فامیل یا دستمال واسه رئیس ؟ یا بازیچه واسه .....؟ سر قضیه.....خودم اشتباه کردم اما حالا چجوری جبران کنم ؟ توی دانشگاه جوری رفتار کردم همه به سرم قسم میخورن فیلم بازی نکردم واقعا پاک و معصوم بودم ساده بودم الانم اشتباه کردم از مرداد ادامه ندادم چیکار کنم جبران کنم ؟ از کجا از حس ..... مطمئن بشم اگه به ازدواج با من فکر میکنه چیکار کنم اعتمادشو جلب کنم ؟ من آدم هرجایی و هرکسی نبودم . خیلی ناراحتم عذاب وجدان دارم اما نه خیلی .

نماز میخونم از ته دلم از خدا میخوام اما انگار خدا هم منو یادش رفته یادش نرفته اگه یادش رفته بود همین الان نفسم بند میومد اما توکلم کم شده توسل میکنم به خدا انگار خدا صدامو نمیشنه. و.....

## سلام دوست عزیز

شما مشکل مالی برای مشاوره دارید در عوض این ها را اجرای عملی کنید تا نتیجه بگیرید .

از همه بدم میاد از همه متنفرم از همه دلگیرم

تکنیک های بخشش را اجرا کنید در اینترنت نوشته است سرچ کنید تا سه ماه هر روز اجرا کنید.

سر قضیه ... خودم اشتباه کردم اما حالا چجوری جبران کنم جبران شما بخشش رها کردن این قضیه تمرکز روی آینده است اگه به ازدواج با من فکر میکنه چیکار کنم اعتمادشو جلب کنم .

ایشون را کم کم با قدرت کامل باید فراموش کنید اگر خواستار شما باشند پا پیش میزارند و خواهشا فراموشش کنید و فکر فرد ایده ال بهتر از ایشون باشید. با کمک و توکل خداوند فرد بهتری را پیدا میکنید.

نماز میخونم از ته دلم از خدا میخوام اما انگار خدا هم منو یادش

خیر خدا همه رو میینه این ها سختی ها شما برای رشد روحی شماست در زندگی شما و البته نتیجه اشتباهات قبلی شما که کم کم باید تحمل کنید این زمان بگذره و دورانی هست که باید تحملش کنید.

از زندگی از نفس کشیدن از بی پولی از همه از همه چی از آدمهای اطرافم این دیدگاه شما را بدتر میکنه فایل صوتی شکرگزاری من رو هزار بار تا 21 روز بشنوید تکرار میکنم و عرض شد هزار بار بشنو حتما ( این فایل رایگان است).

2 تا هندونه با دست برداشتم حس میکنم توانایی دارم تازه میخام .... بخونم

اگر حس کنید میتونید فعلا دراین شرایط خیر نباید بخونید با این اوضاع

دلَم میخاد یا بمیرم یا فرار کنم.

فرار کنید کجا شما براحتی طعمه باندهایی میشوید که بهره کشی جنسی از شما میکنند و عاقبتش خانه های فساد و زیر دست هر روزه دهها مرد است. (بمونید و مقابله کنید)

تازه میخام .... بخونم عروسک سازی کنم بفروشم نمیدونم خودم نمیدونم چی میخام مثل دیووونه ها ازین شاخه به اون شاخه میپریم.

گفتم قبلا یک رشته از روی عشق انتخاب کن روح ارضا بشه ببین چی دوست داری مثلا بعضی ها مهد کودک میرند با بچه ها باشند یه حقوقی بگیرند منظور ارضا روحی شماست در کنارش حقوقی بگیرید فعلا ادامه تحصیل خیر تا اوضاع خوب بشه یه رشته یه کار یه فعالیتی که روح شما آرامش بگیره پیداش کنید وظیفه شماست.

برم توی کوه اینقدر داد بزنم تا سبک شم .

اتفاقا در بیابان و کوه خیلی خوب هست برید تا خالی بشید و با خدا بلند بلند صحبت کنید .

هیچکس انگار چشم دیدنمو نداره توی دانشگاه درسم خوبه خار چشم بقیه ام.

خیر نهایتا حسادت هم باشه عکس العمل شما مهمه و نرنجیدن شماست که باید این طور باشید. پس باز هم مشکل شما هستید نه بقیه. و باید روی نقیصه رنجش کینه و تنفر با بخشش گفته شد اجرا کنید و بی تفاوت باشید.

من دو ایمیل دادم دستوراالعمل اجرایی هم دادم هزینه ای هم در کار نبوده فقط شما اجرا کنید و به این ایمیل پیام ندید و هر جمعه سوال ارسال شود. این ها را اجرا کنید ایمیل قبلی من خیلی نکته بود بادقت بیشتری مطالعه کنید من حس کردم اصلا عمیق مطالعه نکردید این ها رو عمل کنید فایل صوتی شکرگزاری 1000 بار بشنوید و اون تکنیک های بخشش را عملا اجرا کنید این ایمیل و ایمیل قبلی را هم 5 بار با دقت بخوانید و اجرا کنید . پیروز باشید.

### ترک عادت بد

سلام و خسته نباشی خدمت آقای شاهرخی عزیز بنده چند سالی هست که دچار بیماری زشت و عادت خود ارضایی هستم. بنده پسر هستم 25 سال هم دارم. آقای شاهرخی به خدا دیگه کلافه شدم. چند روز اینکارا نمیکنم ولی بازم وسوسه میشم خیلی سخته. با قانون جذب و مدیتیشن و عبارات تاکیدی چند سالی هست که آشنا هستم ولی نمیدونم چرا پشتکار ندارم چند روز مدیتیشن میکنم دوباره رهاش میکنم نمیدونم به خاطر همین خود ارضایی هست که تمرکز و توان را ازم گرفته. ازتون خواهش میکنم بهترین و موثرترین راه را بهم بگید تمام تلاشما میکنم تا موفق شم این غول را شکست بدم. فکر میکنم به خاطر این هست که تا الان موفقیت چشمگیری نداشتم. همش احساس پشیمانی میکنم و خودم را سرزنش میکنم. دویت دارم از مدیتیشن گرفته تا عبارات تاکیدی یا هرچیزی که از نظر شما خوب هست بهم بگید تا من انجامش بدم و ترکش کنم. اگه ترکش کنم بزرگترین لطف را در حق بنده کرده اید. ازتون خواهش میکنم بهم جواب بدید. خیلی دوست دارم عادت خودارضایی را برای همیشه ترک کنم. ممنون و باتشکر

اولا طبق توافق اکثر روان شناسان خود ارضایی با فاصله زمانی هفت تا ده روز ضرری برای شما ندارد ولی با احساس گناه و عذاب نباید همراه باشد چون اعتماد به نفس و عزت نفس و خود درونی سرزنش کننده شما فعال میشود احساس گناه عوارض صد برابری بیشتری نسبت به خود این عمل برای شما دارد پس احساس گناه را حذف کنید.

مورد بعدی اگر بیشتر از این مقدار است این ها را انجام بدهید برای مرحله اول هر شب به باشگاه ورزشی مثل بدنسازی ورزش رزمی یا استخر در سانس فقط و فقط شب بروید و قبل خواب حسابی خسته شوید و تمرین ورزشی فعالیت ورزشی زیاد و راهکار بسیار مفیدی هست مسیولیت و تنها نبودن در منزل و بیشتر اجتماعی شدن شما راهکار دیگری هست.

### مورد بعدی

حذف کامل عکس های عریان یا کلیپ های روابط یا عکس های خانم ها از موبایل کامپیوتر و شبکه های اجتماعی شما به طور صدر درصد کامل است.

ما در ان ال پی تکنیک ورودی **INPUT** داریم و ورودی های ذهن شما خروجی های عملکرد شما را خواهند ساخت بنابراین حذف خوراک ذهنی شما خروجی مثبت تر و خود رضایی کم تری خواهد داشت پس این کار را صددرصد انجام بدهید.

**مورد بعدی** شرکت در جلسات انجمن اس ا برای ترک اعتیاد جنسی است در این جلسات فردی که قبلا راه شما را برای ترک این نوع اعتیاد دقیق شما رفته راهنمای شما میشه در مواقع وسوسه شما از ایشان راهکار میگیرید و بسیار توصیه میشه بروید و راهنمایی مختص خود را بگیرید و قدم های مربوطه برای ترکش رو بردارید در این محافل شما با افراد زیادی به صورت گمنام (طبق مرامنامه این اصول ) هم تجربه خودتو آشنا میشید و راهکارهای خوبی ارایه میشه در اینترنت سرچ کنید اسم این انجمن و ادرس جلسات

حضوری در مرحله اول و اگر در شهر شما نیست به وسیله آنلاین رابگیرید. و استفاده کنید.

مورد بعدی فردی در سال 88 روزی 22 بار خود ارضایی میکرد ایشان فردی متاهل بود که همسرش ررو جلوی خودش مینشانند و خود ارضایی میکرد و این فرد را من به هفته ای یک بار خود ارضایی تقلیل دادم و یکی از پایه های این ترک استفاده از این روش بود دسته کم نکیرید و هر چه دقیق تر و جدی تر و درست تر استفاده کنید از تکنیک ها و راهکارهایی که به شما توسط راهنمای شما گفته میشه زودتر ترک خواهید کرد .

محصولی که برای شما مناسب و استفاده مکملی برای ترک این عادت هست محصول تقویت اراده پولادین در 21 روز است توصیه میشه حتما این محصول را بگیریید و صدها بار گوش کنید و به توصیه های بالا مو به مو عمل کنید. محصول تقویت اراده در سایت به صورت داندودی خریدو استفاده کنید نسخه هیپنوتراپی ان را به جدیت برای این عمل و ترک ان گوش کنید.

## پرسش بعدی

با عرض سلام خسته نباشید استاد عزیز من حدود یکماه می‌شود با شما آشنا شدم و محصولاتشون تهیه کردم تهیه کردم. استاد گرامی من 34 سالمه 3 سالی میشه ازدواج کردم الان تو چندسال هست تو کار فروش هستم تو کار فروش دارویی بهداشتی اما برخلاف یه سری از همکارام درآمد خوبی ندارم نتونستم افزایش بدم اوضاع زندگیم درست

نیست من چند سال پیش با راز آشنا شدم من تمام وقتمو کتابهای موفقیت روانشناسی میخونم استاد من یه چ ماهی میشه با استاد.....آشنا شدم و احتمالا بشناسیم و اکثر محصولات تهیه کردم و کلی کتابهای موفقیت تو تبلت دارم استاد اما نمیدونم یه روز تمرین میکردم دو روز انجام نمیدادم همسر من اوایل موافق بود اما الان بعد از چند ماه که به خاطر کم کاری خودم نرسیدم همسر من نسبت به این موارد بدبین قبول نداره و...

استاد من تو این شرکت که ..... هست درآمد یک میلیون دویست در ماه است ویزیتور..... هستم پایین ترین فروش دارم مقصر محصولات کم شرکت شرایط شرکت میدونم اما باز مقصر خودم میدونم چون میدونم شرایط شرکت جنس زیاد مهم نیست همه چی به ذهن خودم بر میگردد استاد به خاطر شرایط حقوقی که دارم و پس اندازی نداشتم دو ماه پیش به خاطر مشکلی که برای خانومم پیش اومد مجبور شدم یه چند تا از فاکتورهایی شرکت که دستم بود خرج بیمارستان شد

نزدیک سه میلیون هشتصد بابت فاکتورها رو به شرکت بدهکار که هنوز شرکت نمیدونه شرایط حقوقم چوبی که چون کرایه خانه قسط دارم نتونستم به شرکت پرداخت کنم شرکت هنوز در جریان نیست که من پول فاکتورها رو خرج کردم استاد شبها خواب ندارم استا من مطالعات زیادی درباره تجسم هیپنوتیزم دارم مطالب سایت شما رو هم خوندم و میدونم هم با تجسم میتونن هم بدهیم بدم هم به هدفهام برسیم استاد الانم یکی از دوستان قدیمی شرکت پخش زده که تولید کننده هست به من پیشنهاد داده که پیام دو ماه تو شرکت ویزیتوری کنم بعد مدیر فروش بشم استاد سردرگم هستم میخوام زندگیم تغییر کنه تا حالا هزینه زیادی کردم دوست دارم به هدف اهم برسیم این بدهی که به



شرکت دارم فکر ذهنم مشغول کرده به نظر من مبلغی نیست ولی پای آبروم در میان هست دوستم خالی ممنون میشم من راهنمایی کنین از این آشفتگی در پیام چکار باید بکنم در حال حاضر که از این وضعیت بیرون

## درود

اینکه که میفرمایید فروش تان نسبت به بقیه پایین تر هست مشکلی نیست به هیچ وجه - از همین الان که این متن را میخوانید یک قلم و کاغذ بردارید و با جسارت هدف گذاری در این مورد کنید و بنویسید من میخواهم فروشم تا سه ماه آینده ( یا هر زمانی که خودتان معقولانه میدانید) فروشم را دوبرابر نسبت به رکورد خودم ( نه دیگران و همکارانم) کنم . این را هدف گذاری از همین الان - تکرار میکنم همین الان این متن را میخوانید بقیه را برای بعدا بگذارید و بخوانید و یک کاغذ بر دارید و هدف را دو یا چند برابر کردن رکورد فروش نسبت به خودتان کنید تا یک - دو - یا سه ماه آینده ( بستگی به خودتان . اعتماد به نفس تان دارد) و بعد هر روز صبح تکرار میکنم هر شب حتما حتما قبل از خواب و همچنین هر روز صبح که سر کار میروید قبل از رفتن تان یک دفترچه کوچکی بخرید و این جملات را با قدرت کامل بازنویسی به زمان حال کنید / من ... ( اسم کوچک) فروشم را امروز دو برابر میکنم یا به حداکثر نهایت فروشم میرسانم / این باز نویسی هدف شخصی خودتان معجزه خواهد کرد به شرط استمرار مداوم این بازنویسی تا 3 ماه هر شب قبل و بعد از خواب در دفترچه ای جیبی ( این تمرین و رکورد فروش را به هیچ کس حتی همسرتان یا دوستان نزدیکتان اصلا اطلاع ندید و بگذارید راز باشد تا زمانی که به این هدف میرسید.

**تمرین دوم** قبل از شروع یک هفته کاری برای هفته بعد هدف نویسی کنید / مثلا بنویسید من در این هفته مطمئنم رکورد فروشم را چند برابر میکنم و با باور و ایمانی قوی تکرار کنید تذکر ( تمرین اختصاصی داده شده و حذف گردیده است.

تا اینجا سه تمرین را به شما گفتم که باید حتما انجام دهید.

1- هدف گذاری برای یک 2 - یا سه ماه آینده خود نسبت به خود و مقایسه با رکورد خود افزایش رکورد شخصی خود بازنویسی هدف های خود اول صبح و قبل از خواب به زمان حال ( قبل از خواب خیلی خیلی معجزه خواهد کرد برای شما)

2- هدف نویسی هفتگی از جمعه یا قبل از هفته کاری مثلا هدف این هفته رسیدن به رکورد فلان هست یا افزایش 20 درصدی آن

3- تمرین اختصاصی شخصی تمرین قبل از خواب

فایل و محصول فوق ستاره فروش من را هر شب گوش کنید ( محصول ما را اگر خریده اید این کار را کنید) و هر شب قبل از خواب نسخه قبل خواب ان را گوش کنید.

**فایده این تمرین چیست؟**

به محض اینکه این جملات را میشنوید تا 21 روز در ذهن ناهوشیار شما توانایی و احساس و باور موفقیت درموضوع فروش شکل میگیرد و بعد از ان هر زمانی سرکار هستید و احساس ناتوانی پنهانی که در ضمیر ناخودآگاه شما به هر علتی بوجود آمده در رابطه با فروش نسبت به همکارانتان یا هر علتی آن را خنثی میکنید.

شما یک باور ضعیفی در ذهن ناهوشیار خود بوجود آوردید به هر علتی که از همکاران خود فروش کم تری دارید باید با این باور منفی مبارزه کنید با تمرین های بالا همین که این باور شکست راههای ان برای شما و افزایش رکورد فروش شما باز خواهد شد فقط با تمرین های بالا به این باور عالی برسید که میتونید از خودتان و رکورد فروشتان هر هفته و هر ماه پیشی بگیرید و زیادش کنید تا جایی که دهها برابر بیشتر از فروش قبلی و سابق خود رکورد بزنید من دقیقا برای مراجعه کننده ای مشابه این تمرین را برای فروش پوشاک انجام دادم و فروشش نزدیک به 10 برابر شد با همان اجناس داخل مغازه ( و با سه ماه تمرین های بالا باورش عوض شد و مشتری ها را بیشتر و بیشتر جذب کرد)

در مورد قانون جذب خلاصه کلام این قانون که همه به روش خودشان حرفی در مورد این قانون میزنند ولی اگر میخواهید از این قانون به صورت عملی در زندگی و کسب و کارتان استفاده کنید این روش استفاده ان هست برای شما در کسب و کارتان هر مطلبی راجع به فروش موفق و افزایش فروش در شغل شماست را باید جذب کنی با ولع و حرص و تشنگی فراوان بخوانی و با تمام وجود و قدرت و عمل کنی - با افراد منفی در کسب و کارت و محل کارت معاشرت را به حداقل برسانی یا فقط در مورد کار و پیشرفت با ان ها هم صحبت بشی و اصلا وارد بحث و صحبت در مورد هدف گذاری شغلی خودت نشی با اون ها + فایل های صوتی فوق ستاره فروش را بشنوی اگر همیشه هر ساعت زمان تعیین کن هر وقت که بیکاری میتونی گوش کنی و ذهنت رو بمباران چیزهایی که میخواهی و مربوط به زندگی .و شغل و حرفه توست پر کنی و بشنوی و ببینی و بخوانی در این صورت قانون جذب برای شما عمل خواهد کرد.

ضمیر هوشیار شما پر است از مطالبی که در مورد موفقیت هست و لی این کافی نیست جایی که نیاز به تغییر باور داشته باشی مشکلات و باورهای محدود کننده تو جلوی تو را در افزایش فروشت خواهند گرفت باید با تکرار زیاد شنیداری ( و بازنویسی همین هدف ها و باورها بر روی کاغذ قبل و بعد از خواب این مشکل را حل کنی من قول میدم سه ماهه فروشت بیشتر و بیشتر خواهد شد به شرط اجراکردن این تکنیک ها

یک تمرین دیگر هم میدم و دلم نمیخواد تکلیف معلوم کنم / البته من مثل بقیه دوستان و اساتید نیستم انگیزه مقطعی بدهم و بگم تو صد درصد یک روزه یا یک شبه موفق میشی ولی این قول را صد درصد میدم اگر تمرین های بالا را هر روز و به درستی انجام بدی و عمل گرا باشی خیلی خیلی موفق تر از قبل میشی و راههای پیشرفت تو خود به خود برات باز خواهند شد. مشکل شما چون شخصی هست و در شرکت هست من نمیتونم نظری بدهم که دقیق و کاربردی باشه چون در زندگی شما نیستم ولی دو اصل در اینجا را باید رعایت کنی اولین اصل آرامش هست که در زندگی باید حتما باشه تا موفق بشی اگر نباشه دهها هزار ساعت فایل صوتی بخری با میلیاردها تومان هزینه هیچ فایده ای نداره اول آرامش رو برگردون به زندگی با تمرین ریلکسیشن بدین صورت که هرشب یا زمان استراحت از صد معکوس بشمار و در حالت دراز کشیده تنفس عمیق بکش 50 بار یعنی هر 2 ثانیه و بعد از ان مشکلی که داری را به صورت حل شده و کامل ببین با تجسم خلاق خودت که اشنایی داری و بعد از ان آرام آرام بلند شو و به حالت قبل و روال عادی زندگی برگرد روزی 15 دقیقه بسه زیاد تر نمیخواد اگر هم با فایل صوتی میخواهی با هدفون اجرا کنی فایل صوتی من به اسم تن آرامی هست در سایت خریداری بفرما و هر روز طبق

همان دستورات آرام سازی تن و روح فرمان به بدنت بده در هر صورت هم روش تنفس معکوس را گفتم و هم از طریق فایل صوتی ریلکسیشن من / آرامش باید به ذهن و زندگی برگرده تا راه حل های عالی به ذهنت بیاد و زندگی عوض بشه کاری که من سال هاست میکنم.

تمرین اخر را هر شب تا هر زمانی که میخواهی پیشرفت کنی و رکورد بزنی انجام بده و کلا برای زندگی شخصی و حرفه ای خودت بکار ببر / این تمرین را من هر شب نیم ساعته انجام میدهم حدود 10 سال هست و باعث پیشرفت عظیمی در زندگی تو خواهد شد به شرط استمرار آن در زندگی خودت

در ادامه تمرین های خصوصی برای ایشان تجویز شده که حذف گردیده است.

دست اخر جناب .... عزیز اگر مطالب بالا برای شما تکراری هست باعث نشه عمل نکنی این یک دام بسیار بزرگ حتی برای من هم برای سال های متمادی بوده / بیشتر افرادی که مطلب زیاد میخوانند در مورد موفقیت گرفتار این دام هستند شما فقط و فقط بدون هیچ قضاوتی و پیش زمینه ای این تکنیک های بالا را برای سه ماه اجرا کن 100 درصد و معجزه را ببین.

حتما بعد از خواندن این توضیحات که خیلی طولانی شد یک دفترچه مخصوص بردار و این تکنیک های گفته شده و تمرین ها رو لیست کن که هر روز صبح ظهر یا شب چکاری باید کنی تا فراموش نشه و بعد از ان بتدریج و با آرامش این تمرین ها را حتما حتما حتما در زندگی به کار ببر تا به نتیجه برسی. شاد و پیروز باشید.

## پرسش بعدی

سلام و خسته نباشید من دانشجو هستم و از یکی از همکلاسیهایم خوشم اومده احساس میکنم ایشون هم به من علاقه داره ولی بیان نمیکنه از روی رفتارش و نگاهش به این موضوع پی بردم من چجوری به این آقا بفهمونم بهش علاقه دارم بدون اینکه به طور مستقیم بخوام ابراز علاقه کنم؟ چطوری میتونم این آقا را جذب خودم کنم؟

اولا مردها خیلی تیز و زیر نظر بگیر و دقیقا مثل رادار ذهنی خانم ها را اسکن میکنند . اگر شما مورد توجه ان ها باشید خود به خود بدون واسطه جذب شما میشوند و نیازی به اشاره درخواست شما نیست. مورد بعدی و روش دوم آزمایش کردن ایشان به روش های تحصیلی و درسی مثل گرفتن جزوه سوال در مورد مطلب درسی یا اخبار روز و یا مطرح کردن مشکلی و ... هر نوع بهانه ای برای صحبت با ایشان در زمان مناسب حرف بزنید اگر احساس خوبی مثل شما داشته باشند طبیعتا روی خوش و مثبتی دارند اگر نه بیشتر از این به دلایل زیاد جایز نیست جذب شوید و دو حالت پیش میاید اگر بیشتر از حد معمول جذب شوید معمولا 90 درصد آقایان شما را به دید دوستی و رابطه سیاست مدارانه شما را برای خود شان حفظ خواهند کرد ولی ازدواج خیر اگر ایشون جدی هستند و میخواهند ازدواج کنند پس خیلی رسمی تر وارد عمل میشوند و به طور غریزی هم مرد باید درخواست و ابراز علاقه کند. روش دوم فرستادن صحبت غیر مستقیم صحبت کردن شخص سوم و با واسطه با ایشون به بهانه مختلفی هست که در رابطه با شما این شخص

ثالث با ایشان صحبت کنند و مزه دهان ایشان را بفهمند اگر مثبت بود چه خوب در صورتی که روی خوشی نشان نداد جایز و صحیح نیست ادامه بدید و ارزش شما کمی زیر سوال خواهد رفت شما باید بر روی اعتماد به نفس عزت نفس خود خیلی کار کنید بیشتر از 90 درصد اقایون به قصد ازدواج واقعی جذب خانم های مقتدر با اعتماد به نفس و غیر وابسته و غیر چسبنده خواهند شد بنابراین جذبه شخصی خودتون را بیشتر کنید و قاطع تر باشید خوش رو تر شوید روابط اجتماعی خود را گسترش بدهید و اعتماد به نفس خود را عالی تر کنید حتما خوش صحبت شوید و زیبا سخن بگویید در هر محفلی مطمئنا دهها خواستگار بهتر از ایشان ارزوی ازدواج با شما را خواهند داشت چون ذات و غریزه مرد مرد گران بودن شما در درسترس نبودن شما و قیمت بالای شماست که شما ارزش بیشتری برای ازدواج پیدا خواهید کرد. محصول جذابیت و کاریزماتیک زنانه دقیقا برای این امر طراحی شده است ان را حتما از سایت ما بگیرید و صدها بار گوش دهید تا جذابیت زنانه اعتماد به نفس عزت نفس بهتری را کسب کنید پیروز باشید.

برای دریافت آخرین مقاله ها و کتاب های الکترونیکی رایگان

به وب سایت مراجعه نمایید.

[www.sajadshahrokhi.org](http://www.sajadshahrokhi.org)

[www.shop-sajadshahrokhi.org](http://www.shop-sajadshahrokhi.org)

پرسش بعدی

سوال در مورد ارتباط

سلام وقت بخیر احوالتون عالی و پرانرژی. جناب شاهرخی بزرگوار سوالی ک برام مطرح هست اینه ک در مطالب مورد مطالعه به این نکته میرسیم ک به همکاران مشتری , خانواده او و ... باید احترام گذاشته بشه... از جمله این افراد منشی شرکت هست ک میتونه رابط بسیار عالی و موثر بین ما و مشتری با شه.اما در طول کار با منشیهایی روبرو میشیم ک زیاد پرس و جو میکنن و میخوان از تمام مذاکره قبلی رئیسشون سر در بیارن حالا یا دارن دستور اجرا میکنند یا زیادی کنجکاوند. من به دو علت دوست ندارم توضیح بدم اول اینکه توضیحات مفصله و من حوصله ندارم این توضیحات رو به شخصی ک فرد اصلی



تصمیم گیرنده نیست ارائه بدم و دوم اینکه شاید اون مدیر یا مشتری نخواد منشی اش از اقدامات و طرحهاش سر دربیاره. من اینطور مواقع خیلی محترمانه به آنها میگم باید با خودشون صحبت کنم - خودشون در جریان هستند - توضیح زیاد و وقت گیره و نمیخوام وقت شما و خودم گرفته بشه - منشیها بیشتر موارد این نگفتن رو یکجور توهین تلقی میکنند و ممکنه در ارتباط اختلال ایجاد کنن. برخورد درست با اونها چگونه باید باشه

خانم ..... دقیقا مشکلات ذهنی شما در جملات مشخصه.

به این نکته میرسیم که به همکاران مشتری , خانواده او و ... باید احترام گذاشته بشه..

به این نکته میرسیم

به نکته ای نباید ما برسیم به این نکته رسیدن برداشت ذهنی شما از دنیای خیالی هست که بنا به ارزش ها خودتون ساختید و هر کسی غیر از این با شما برخورد کنه دچار رنجش میشید

باید احترام گذاشته بشه.

این لفظ باید همون ارزشی هست که ذهنا ساختید و در صورتی که غیر از این روبرو بشید باعث ناراحتی و خنجر روحی زدن به شما میشه. مشخصه کاملا یه چهارچوب ساختی ذهنی دارید هر کسی در دنیا و روابط شما غیر از این برخورد کنه رنجش میگیرید.

از جمله این افراد منشی شرکت هست که میتونه رابط بسیار عالی و موثر بین ما و مشتری باشه.

حالا یا دارن دستور اجرا میکنند یا زیادی کنجاوند.

چه دستور اجرا کنند چه کنجاوند شما باید یا متانت و سیاست و حرفه ای گرایانه پاسخ ان ها را بدید. مشکل شما هستید.

توضیحات مفصله و من حوصله ندارم این توضیحات رو به شخصی که فرد اصلی تصمیم گیرنده نیست ارائه بدم و دوم اینکه شاید اون مدیر یا مشتری نخواه منشی اش از اقدامات و طرحهاش سر دربیاره.

بازهم برداشت ذهنی شماست شاید اون مشتری نخواه شما از کجا مطمین هستید چند درصد مطمین هستید باز این ها برداشت ذهنی و پیش قضاوت برای رنجش ساختن شماست .

منشیهایی روبرو میشیم که زیاد پرس و جو میکنن و میخوان از تمام مذاکره قبلی رئیسشون سر در بیارن

منشی ها را این طور فرض کنید درصدیشون این طورند اولاً زن ها کنجاوند ثانيا بیشترشون باید پرس جو کنند چه از روی کنجاوی چه توجیه رییس اون ها من به دو علت دوست ندارم توضیح بدم اول اینکه توضیحات مفصله و من حوصله ندارم این توضیحات رو به شخصی که فرد اصلی تصمیم گیرنده نیست ارائه بدم.

در دنیای بیزینس همیشه طبق معیارهای شما عمل نمیشه

اگر مفصله توضیحات از قبل به صورت حرفه ای و تمرین شده یه سری جملات سر بسته را به اونها بگید این جز آموزش های حرفه ای هر شخصی در کسب و کار هست.

شخصی که فرد اصلی تصمیم گیرنده نیست ارائه بدم.

باز هم مشخصه شما یک طرفه قاضی هستید منشی ممکنه شخص تاثر گذار و حیاتی در رابطه با تصمیم ریس باشه شما شاید مطلع نباشید و شرکت به شرکت متفاوته شایدم نباشه ولی این وظیفه شماست که یک سری دیالوگ حرفه ای تمرین شده برای این مواقع داشته باشید.

منشیها بیشتر موارد این نگفتن رو یکجور توهین تلقی میکنند و ممکنه در ارتباط اختلال ایجاد کنن. برخورد درست با اونها چگونه باید باشه یکجور توهین تلقی میکنند.

بله چون پاسخی که شما میدید شاید سرد و خیلی جالب نباشه و حرفه ای پاسخ ندید و در صورت شما مشخص میشه طرز صحبتتون و منشی توهین تلقی میکنند در صورتی که مهارت قاطعیت و دیالوگ حرفه ای شما تعیین کننده ادامه صحبت هست. پس یک سری دیالوگ تمرین شده از قبل برای حالات مختلف و سوالات مختلفی که منشی به صورت احتمالی ممکنه بپرسه روز قبل حسابی تمرین کنید که با فلان پرسش فلان پاسخ سربسته و قاطع را بدهید و به فرد اصلی برسید این مهارت اجتماعی شماست که باید تقویت بشه.

مورد بعدی ساختن دنیای واقعی و نتیجه گیری ذهنی شماست که دنیا اگر طبق میل شما عمل نشه رنجش میگیرید و چاقوی روحی مدام به خو دتون میزنید که در ماههای قبل چندین بار راه حل به شما ارایه شده همان ها رو اجرا کنید شاد باشید.

برای دریافت آخرین مقاله ها و کتاب های الکترونیکی رایگان

به وب سایت مراجعه نمایید.

[www.sajadshahrokhi.org](http://www.sajadshahrokhi.org)

[www.shop-sajadshahrokhi.org](http://www.shop-sajadshahrokhi.org)

پرسش بعدی

سلام ، من 28 سال سن دارم وبنابه شخصیتی که دارم انسان تنوع طلبی هستم .ولی مشکل اساسی من این است که از هرگونه تغییری واهمه دارم وحتى گاهی اوقات برای ترس از آن از کاری که قراراست انجام دهم دوری می کنم .تا این زمان این ترس چنان مهم نبود تا اینکه موضوع به بحث ازدواج رسید من حتی از این تغییر نیز که آیا ممکن

است خوب باشد یا بد واهمه دارم مگر شخصی مسئولیت این تغییرات را برعهده بگیرد یا خودم مسئولیت آن را به دوش شخصی بگذارم. لطفا راهنمایی کنید بنده را.

حتی از این تغییر نیز که آیا ممکن است خوب باشد یا بد واهمه دارم.

بنابه شخصیتی که دارم انسان تنوع طلبی هستم.

از کجا دقیقا مطمئن هستید انسان تنوع طلبی هستید چون در ادامه نشون میده صحبت های شما که ترس از تغییر دارید معمولا انسان های تنوع طلب تجربه های مختلفی را امتحان میکنند ولی نشون میده شما این طور نیستید.

اینکه موضوع به بحث ازدواج رسید من حتی از این تغییر نیز که آیا ممکن است خوب باشد یا بد واهمه دارم.

شما با ازدواج تغییری عمده و اساسی در ادامه زندگی خود دارید همیشه با ازدواج یکسری مزایای عالی و یکسری از معایب را خواهید داشت ولی اگر فردی هستید که خواهان کمال رشد روحی بلوغ عقلی و فکری و کسب تجربه بیشتر و به پختگی بیشتر تمایل دارید ازدواج صحیح تکرار میکنم ازدواج صحیح و درست گزینه فوق العاده خوبی برای شماست ولی چنانچه ازادی زمانی و مالی و استقلال و مستقل بودن جز ارزش های اساسی شخصیت و زندگی شماست حداقل در یک سال اول مشکل حادی را با حتی بهترین همسر جهان خواهید داشت. شما باید به مرحله ذهنی و فکری و ارزشی خوبی برای ازدواج برسید هدف خود را مشخص کنید نه صرفا ارضا فیزیکی که 80 درصد اهداف فقط بر روی

این پایه بنا شده خیر هدف کلی شما بهتر شدن رشد بهتر با ازدواج و کمال بهتر است چنانچه شخصیت شما ازدواج و این تغییر را بر این دیدگاه میبیند موفق تر خواهید شد و احساس خوشبختی بهتری در مقایسه با زمان و دوران مجردی خواهید کرد چنانچه ازدواج شما صحیح و بر طبق ارزش هاش شما نباشد حتی با بهترین شخص مورد نظر خود هم ازدواج کنید احساس خوشبختی نمیکنید پس اول ارزش های درونی خود را مشخصی کنید سپس امادگی روحی فکری خود سپس امادگی برای تغییر در زندگی و ایجاد زندگی مشترک و بعد از آن سراغ منابع و مطالعه دوره های ازدواج صحیح بروید و با ذهنی باز و معیارهای صحیح دست به این کار بزنید. و انتخاب نسبتاً خوبی داشته باشید پیروز باشید.

## پرسش بعدی

با سلام اینجانب مشکلات روحی زیادی دارم و افسرده ام چند جلسه پیشه روانشناس هم رفتم ولی بهبود نیافتم . میخواستم از محصولات شما استفاده کنم ولی توانه مالیه خرید ندارم لطفاً اگه امکانش هست به اینجانب تخفیف بدهید. فعلاً به محصول دوپینگ معنوی و شارژ روحی در 21 دقیقه نیاز دارم با تشکر

برای خرید با تخفیف با پشتیبانی تماس بگیرید.

فایل های رایگان فقط برای امروز عبارات کاترین پاندر اهنگ های آرام بخش را دانلود نمایید استفاده کنید. و این محصول را 50 درصدی از پشتیبانی درخواست کنید با تشکر

## پرسش بعدی

سلام جناب آقای شاهرخی. اول تشکر میکنم ازتون بابت وقتی که برای پاسخ دادن به ایمیل ها میزارین و دوم تشکر میکنم بخاطر وقتی که برای پاسخ دادن بهشون میزارین. در ایمیل قبلی بهم گفتین روی اعتماد به نفس و عزت نفسم کار کنم. من اینه تمام قد ندارم و شرایطشو ندارم که باصدای بلند تکرار کنم خودمو دوست دارم ولی هر وقت از کنار اینه میگذرم به خودم لبخند میزنم و با ی احساس خوب به خودم نگاه میکنم هر وقت ناراحت میشم و میخوام عصبانی بشم دایم تکرار میکنم من خودمو دوس دارم و من آرامش دارم من ریلکسم و مثل اینها یا به فایلای صوتی شما گوش میدم تا آرامشم برگرده. همچنین من فایل جذب خواستگار رو هم گرفتم و بهش گوش میدم. فقط میخواستم بدونم اینطور رفتار من برای اعتماد به نفس و عزت نفس خوب هست یا حتما و عینا باید اونطوری باشه.

باتشکر

درود

سوالی دارم

اگر دکتری بروید و نسخه ای به شما بدهید مثلا شربت اویشن یک عدد دو بسته کپسول پانصد و یه بسته قرص ایپوپرفن و دو عدد سوزن و... وقتی رفتید داروخانه نسخه را دادید میفرماید من کپسول دوست ندارم قرص بده فقط و سوزن اصلا و شربت رو هم بده. بعد از اون انتظار میشه داشت سرما خوردگی شما رفع کامل بشه. خیر بنابراین هر چیزی که

گفته شد به شما صدها ساعت قبلا فکر شده و اگر من اینه تمام قد گفتم دهها دلیل روان شناسی پشت این قضیه هست پس ببااین دقیق کامل صددرصد به همان مقدار تعداد و نوع تمرین مو به مو اجرا کنید تا نتیجه بگیرید هر چه قدر کم تر دقیق اجرا کنید همان نسبت دیر تر و نتیجه شما ضعیف تر خواهد بود. صددرصد اجرای عملی تمرین هایی که به شما گفته شد و مو به مو اجرا کنید طبق زمان و طبق تمرین ها. پیروز باشید.

## پرسش بعدی

با سلام خدمت شما. ببخشید من درباره قانون جذب یه چیز هایی شنیدم میخواستم بدونم آیا واقعیت داره یا خیر. و چگونه میتونم ازش در رسیدن به آرزوهام استفاده کنم. لطفا به سوالم جواب بدید. ممنون

کتاب راز راندا برن کتاب شکرگزاری در سایت من دانلود کنید و این قانون را سرچ کنید سپس تمرین های مربوطه را 21 روز اجرا کنید اگر جواب حتی بسیار کمی با اجرای این قانون گرفتید نشانه خوبی در صحت و کارکرد قانون جذب در زندگی شما داره. به هر حال هر چه باور کنید همان نمود فیزیکی در زندگی شما متجلی میشود.



با سلام و احترام برادری دارم 26 ساله دارای مدرک فوق دیپلم، بسیار بی انگیزه و بی اراده مدت یک سال است دنبال مصرف مواد مخدر تریاک است به هیچ عنوان انگیزه و اراده کار ندارد تا به این سن حتی 1000 تومن هم درآمد نداشته لطفا مرا راهنمایی کنید چطور به برادرم کمک کنم با سپاس فراوان

دروود ایشان اگر تمایل به ترک اعتیاد دارند و به مرحله رنج عذاب رسیده به انجمن ترک اعتیاد و رفتن به کمپ سه ماهه ترک اعتیاد مراجعه کند. و پس از پاکی و قطع مصرف در مورد تقویت اراده انگیزه و کسب درآمد مشاوره از من بگیرند. با تشکر

این پرسش پاسخ تا تاریخ 1 اذر ماه 1394 بوده و برای دانلود سایر جلد های متن کتب الکترونیکی ما در ادامه پرسش پاسخ به سایت مراجعه نمایید تا جدید ترین پرسش پاسخ ها را در سایت دریافت رایگان نمایید.

[www.sajadshahrokhi.org](http://www.sajadshahrokhi.org)

[www.shop-sajadshahrokhi.org](http://www.shop-sajadshahrokhi.org)



کاربران گرامی میتوانند در زیر هر مقاله ای که در سایت مطالعه کردند نظر دهند یا پرسش خود را در رابطه با موضوع هر مقاله یا هر سوال مرتبط در قسمت نظرات نوشته تا توسط پشتیبانی سایت دریافت شده و پاسخ آن ها روز های جمعه توسط جناب شاهرخی داده شود. به سایت مراجعه کنید و در زیر هر مقاله در قسمت نظرات پرسش خود را مطرح کنید تا جمعه هر هفته به سوالات شما جواب داده شود. دو سوال اول رایگان پاسخ داده می شود چنانچه نیازی به ادامه مشاوره طولانی مدت بود به تعرفه ها مراجعه شود .

برای دریافت آخرین مقاله ها و کتاب های الکترونیکی رایگان

به وب سایت مراجعه نمایید.

[www.sajadshahrokhi.org](http://www.sajadshahrokhi.org)

[www.shop-sajadshahrokhi.org](http://www.shop-sajadshahrokhi.org)

گروه موفقیت شاهرخی



مشاوره ماهیانه VIP طرح طلایی

## موضوعات و حیطه سوالات شما در زمینه

تغییرات فردی - برنامه ریزی عصبی کلامی - پرخاشگری- مشکلات روابط اجتماعی - کمرویی -  
عدم عزت نفس - خستگی روحی و جسمی - ناپایداری در تصمیمات - وسواس - ترک اعتیاد-  
تغییر نظام باورها- هیپنویتزم- متد های شرقی جهت جذب اهداف شخصی - تسلط بر ضمیر  
ناخودگاه برای تغییرات پایدار - قانون جذب- تجسم خلاق -مشاوره برای جذب همسر و ازدواج  
موفق- کسب اعتماد به نفس و سوالات مرتبط با مقاله های سایت می باشد. با تشکر پیروز باشید.

سوالات خود را با جزییات کامل شفاف و توضیح دقیق بیان کنید تا پاسخ کامل داده شود.

با تشکر

برای مشاوره و کسب اطلاعات بیشتر در زمینه مشاوره ماهیانه درسه طرح

طرح طلایی - نقره ای - برنزی ارزان قیمت عمومی

بر روی لینک زیر کلیک کنید

فروشگاه اینترنتی گروه موفقیت شاهرخی

eShop  
www.shop-sajadshahroki.org