

به یاد داشته باشید به هر چه فکر کنید ، همان خواهید شد

۳۰ عبارت

تاکیدی طلایی



✓ اطلاعاتی در مورد عبارات تاکیدی و نقش آن در زندگی عبارات تاکیدی چیست، آیا به راستی تأثیر گذارند؟ شما از کدام گروهید؟

✓ ۳۰ عبارت تاکیدی طلایی، قابل استفاده برای اهداف، عادات، صفات و زندگی روزمره

✓ قابلیت چاپ تک تک عبارات تاکیدی (فلش کارت A4)

با سلام ؛

کتاب شماره ۱۱ از **مجموعه دانش و زندگی** ، با عنوان **۳۰ عبارت تاکیدی طلایی** را تقدیم به شما خواننده محترم می نمایم .امیدوارم مورد استفاده شما قرار بگیرد.

تشکر ویژه ☺

از دوستان عزیزى که از طریق ایمیل و یا شرکت در نظرسنجی، نظرات خود را برای اینجانب ارسال نمودند صمیمانه تشکر می نمایم، امیدوارم با استفاده از نظرات و پیشنهادات شما، بتوانم کتابها و مطالب مفیدتری به شما عزیزان ارائه نمایم.

کاربران محترم برای دانلود کتابهای تهیه شده توسط اینجانب علاوه بر مراجعه به سایتهای منتخب و معتبر دانلود کتاب ، از این پس می توانند برای دسترسی به کتابها و اطلاع از جدیدترین کتابهای تهیه شده به آدرس وبلاگ <http://dzbook.blogfa.com> مراجعه کرده و از جدیدترین کتابهای تهیه شده مطلع شده و آنها را دانلود نمایند.

dzbook.blogfa.com

نظر شما در مورد کتابهای ارائه شده چیست؟

با آرزوی موفقیت برای شما

رضا فریدون نژاد

در این کتاب کاربردی ترین عبارات تاکیدی را گردآوری نموده ام، با مرور اجمالی بر عبارات، ضمن اینکه کاربرد هر یک را تشخیص می دهید، متوجه خواهید شد که هر کدام از عبارات تاکیدی، از مفهوم وسیعی برخوردار است و این امکان را بوجود می آورد تا هر شخص با در نظر گرفتن شرایط خاص خود (اهداف، عادات، صفات و اتفاقات زندگی روزمره) بهترین بهره را از آنها ببرد. همچنین عبارات تاکیدی این کتاب را به صورتی آماده کرده ام (هر صفحه یک عبارت) که در صورت تمایل بتوانید به راحتی آنها را چاپ کرده و بر روی تابلو، میز کار، منزل و ... نصب و مرتب از آنها استفاده نمایید. پیشنهاد میکنم حتماً این کار رو انجام بدید و معجزات اون رو در زندگی روزمره خودتون شاهد باشید و یادتون باشه به هر چیزی فکر کنید همان خواهید شد...

آیا در مورد عبارات تاکیدی چیزی شنیده اید؟

این یک اصل است که جهان و موقعیت ما بازتابی از حالات ذهنی ماست مثلاً هر چقدر ما مثبت اندیش باشیم و به زیباییها فکر کنیم بهره بیشتری از شادی و موفقیت خواهیم داشت و بر عکس هر چقدر بدبین و منفی باف باشیم رنگی از خوشی و سعادت در زندگی نخواهیم دید چه باور کنید یا نکنید این یک قانون جهانی است.

خوب در راستای تبدیل یک ذهن منفی به مثبت راهکارهای متعددی از سوی روانشناسان و کسانی که در زمینه علوم ماورایی و فرا روانشناسی فعالیت میکنند پیشنهاد شده که یکی از آنها استفاده از عبارات تاکیدی میباشد.

اما عبارات تاکیدی چیست؟

عبارات تاکیدی جملات و عباراتی کوتاه هستند که شخص با توجه به آرزویی که دارد و رعایت اصولی آنها را یادداشت میکند و در فواصل زمانی مشخص چندین و چند بار تکرار میکند تا اینکه پس از مدتی به خواسته خود میرسد.

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

بر این اساس و برای آشنا کردن ذهن و بارور کردن افکار مورد نظر عبارات تاکیدی را تنظیم میکنند.

آیا به راستی تأثیر گذارند؟

خوب آیا واقعا این روش تأثیر گذار است و به صرف خواستن و بیان همه رویاها لباس واقعیت میپوشند؟ این قبیل مسائل را نمیتوان در ظرف خاصی ریخت و به بوته آزمایش کشاند ممکن است بعضیها این کارا انجام داده باشند و نتیجه گرفته باشند و بعضی دیگر بی نتیجه و به دنبال باد دویده باشند. خوب ما در آموزه های علمی و دینیمان آموخته ایم که در جهان هستی هر حادثه علتی دارد و هیچ چیز بدون علت نیست بجز خداوند باری تعالی. مثبت اندیشی باید در سایه توکل به خدا و دیدن مصلحتها و حکمت های خداوند باری تعالی باشد که منشأ هر خیر و سعادت اوست. نه توهمات کودکانه و بدون توجیه عقلی و منطقی.

شما از کدام گروهید؟

انسان نوع یک: اصولاً مثبت فکر می کنند، امیدوار هستند، دنیا را زیبا می بینند، دوربین ذهن آنها به طور مرتب روی پدیده های زیبای زندگی تمرکز می کند، مثبت و امیدوارانه سخن می گویند، چهره های گشاده و متبسم دارند و معتقدند که انسان های خوش اقبالی هستند. فکر می کنند همه چیز برای آنها درست انجام می شود. هیچگاه به موانع و مشکلات زندگی نمی اندیشند. به طور معمول، داستان های خوشحال کننده تعریف می کنند، به خاطرات خوب زندگی خود می اندیشند و آنها را برای دیگران تعریف می کنند. خیال پردازی های زیبایی از آینده خود می کنند. اعتماد به نفسی عالی دارند و فکر می کنند که آینده حتماً بهتر از گذشته آنان است. نگاه زیبایی به کرانه های دور زندگی خود دارند. به سلامت و تندرستی خود می اندیشند. ترسی از آینده ندارند. به طور معمول، روحیه ای بسیار شاد و عالی و احساس خوبی از زندگی دارند و از لحظه لحظه های آن لذت می برند.

انسان نوع دو: ویژگی های منفی دارند. منفی می نگرند. منفی می اندیشند، ناامیدانه فکر می کنند. به طور مرتب به نارسایی های زندگی تمرکز می کنند. به خاطرات منفی گذشته نگاه می کنند. خیال های منفی برای آینده خود تصویر می کنند. چنین انسان هایی اغلب روحیه ای افسرده و غمگین دارند و در نتیجه چهره های عبوس و گرفته دارند و به گونه ای از لحظه های زندگی رنج می برند. مهم ترین عامل تعیین کننده وضعیت آن، روحیه شما است که در هر لحظه چه

احساسی دارید. روحیه، مهم‌ترین عامل خلق پدیده‌ها است. روحیه عالی و زیبا مساوی است با اندیشه زیبا و اندیشه زیبا مساوی است با رسیدن به دستاوردهای عالی و زیبا.

چگونه از عبارات تاکیدی استفاده کنیم؟

آرامش جسمی و فکری، نیاز اولیه تاثیرپذیری عبارات تاکیدی می باشد، پس بهتره در مکانی ساکت و آرام بعد از چند تنفس عمیق، آهسته بر روی جمله مورد نظر متمرکز شده و با صدایی که برای خودتان قابل شنیدن باشد، شروع به تکرار جملات نمایید و تا پیدایش اطمینان درونی، به این کار ادامه دهید (تاکید شده است که حداقل ۱۰۰ بار باید عبارت مورد نظر را تکرار نمایید)، بهترین زمان برای تمرین، هر روز صبح می باشد و بهتره در هر تمرین فقط روی یک جمله متمرکز شوید. از آنجا که نقطه اثر عبارات تاکیدی ضمیر ناخودآگاه است، در مواقعی که ذهن بطور هوشمندانه روی مسئله خاصی مثل رانندگی، محیط های کاری شلوغ و ... متمرکز است، میزان تاثیرپذیری کاهش می یابد. البته از فرصتهایی مثل قدم زدن، نرمش، تنهایی، سالن های انتظار، صف و اعمال تکراری دیگر، می توان بهره جست. استفاده از این عبارات در آخر شب (قبل از خواب) اثر بسیار خوب و مفیدی بر رفتار انسان در روز بعد خواهد داشت. سعی کنید از هر فرصتی برای استفاده از عبارات تاکیدی استفاده نمایید، حتی شما می توانید عبارات تاکیدی خود را بسازید و از آنها بهره ببرید یادتان باشد تمرکز و پشتکار نقش بسیار مهمی در اثرگذاری عبارات تاکیدی دارد. در ضمن به افکار مزاحم و منفی که احتمالا در هنگام تکرار و تمرین به سراغتون می یاد بی اعتنا باشید.

به یاد داشته باشید به هر چه فکر کنید همان خواهید شد، البته با تکرار عبارات تاکیدی فقط می کوشیم تا چشم دل خود را بر روی درهای رحمت بیکرانی که خداوند پیشاپیش بر ما گشوده، باز کنیم و از آنها درست بهره ببریم و به این نکته نیز معتقدیم که خداوند بزرگ به فردی که امیدوار و خوش بین به اوست مطمئنا جوابی مثبت و شایسته را خواهد داد. پس فکر و ذهن خود را از شک و تردید پاک می کنیم و خود را آماده دریافت بهترین نعمتها و موهبتهای الهی می نماییم.

dzbook.blogfa.com

زندگی من

لبریز از نعمتهای بیکران

خداوندی است

توکل من به خداست

و تسلیم اراده نیکوی

او هستم

من كاملا سالم و سر حال

و سرشار از انرژی ،

هستم

هر واقعه آزمایشی است

که به یاری خداوند سربلند

از آن بیرون می آیم

چون دری بسته شود

دروازه ای گشوده

می شود

اکنون زمان توفیق الهی است

معجزه پس از معجزه

می آید

هم اکنون نظم و آرامش کامل

در اندیشه و کردارم

برقرار می شود

کلام من نیروی معجزه گر من،

و سرشار از قدرت

و توانگری است

آزاد و رها هستید

چون همه را می بخشیم

و بخشوده می شویم

منشاء روزی من خدای من است

پس با اطمینان به تلاشم

ادامه می دهم

اکنون هر آنچه باید بدانم

خدایم بر من نمایان

می سازد

آنچه سزاوارش باشم

در پرتو لطف الهی

به من داده می شود

هم اکنون به لطف الهی

همه چیز و همه کس

توانگرم می سازند

خلاقیت و استعدادهای خدادای من

در حد عالی و همچنان رو

به افزایش است

من لحظه به لحظه و روز به روز

از هر جهت بهتر و بهتر

می شوم

خدای من سرچشمه عزت است

پس با اطاعت از او

عزیز و عزیزتر

می شوم

هر لحظه مجالی است تازه

برای تصمیمی

تازه

خودم را ، همینگونه که هستم ،

می پذیرم و به خود و خالقم

عشق می ورزم

گذشته را رها

و با انبوهی از تجربه ،

در زمان حال زندگی می کنم

پشتکار من بی نظیر

و

موفقیتم حتمی است

کار من تجلی عشق

من است

با همتی مضاعف

هر روز بر میزان ثروت و

دولتم افزوده می شود

به لطف الهی حقایق را به روشنی می بینیم

و بی درنگ تصمیم گیری

و عمل می کنیم

به یاری خدا ، هر آنچه را تصور کنم

با عزمی راسخ به دست

می آورم

هدایای من به دیگران

موجب نزول رحمت الهی

به سویم می شوند

عشق الہی، ہدایتگر زندگی ام،

بہ بہترین خیر و صلاح

من است

همه را دوست دارم

و

همه نیز دوستم دارند

همواره در راه کسب

فضائل و کمالات

می کوشیم

خداوند خیرخواه ترین فرد برای من است

پس به آنچه برایم

در نظر گرفته راضی ، هستم

همواره در پناه عفو

و رحمت خدای مهربان ،

هستم

الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا
بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

کسانی که ایمان آورده اند قلبشان آرام میگیرد

با یاد خدا، که فقط یاد

خدا آرام بخش دلهاست

پایان

گردآوری و تنظیم کننده : رضا فریدون نژاد ۱۳۹۲

نظرات و پیشنهادات خود را در مورد این کتاب به آدرس ایمیل : rezaf1390@gmail.com ارسال نمایید .

مجموعه کتابهای الکترونیکی دانش و زندگی



نظر سنجی : نظر شما درباره کتابهایی که تاکنون توسط اینجانب تهیه و ارائه شده است چیست ؟ (از نظر کیفیت

محتوای ارائه شده، موضوعات انتخاب شده، داشتن طراحی جلد مناسب، روان و قابل فهم بودن متن کتاب و ...) نظرات خود را از طریق ایمیل زیر و یا نظر سنجی قراردادده شده در وبلاگ به من اطلاع دهید.

Weblog : <http://dzbook.blogfa.com>

Email : rezaf1390@gmail.com

با تشکر

رضا فریدون نژاد

موفق و پیروز باشید