



spiritual wealth

ثروت معنوی



mraram.com

تصویر ذهنی برنده

من یک تصویر ذهنی برنده دارم

اسم

تاریخ

«تصمیم بگیرید که چه چیزی می خواهید.»

تصمیم بگیرید آماده رها کردن چه چیزی هستید

نا آنرا بدست بیاورید.

ذهن تان را روی آن متمرکز کنید.

کار را شروع کنید.»

اچ. ال. هانت

تصویر ذهنی برنده

«وقتی رویا به اندازه کافی بزرگ باشد،

واقعیت اهمیتی ندارند.»

سام کالونیوک^۱

واقعیت‌ها هرگز مانعی در سر راه فرد برنده نیستند. فرد برنده رویاپردازی است که می‌داند چگونه رویاهایش را به واقعیت تبدیل کند. و زمانی که در حال انجام این کار است جهان را برای تمامی افراد، به مکانی بهتر و زیباتر تبدیل می‌کند.

شرایط فعلی شاید واقعی باشند و تضاد و تعارض شدیدی را نشان دهند، اما در هر صورت برای فرد برنده اهمیتی ندارند. برنده‌ها کسانی هستند که در قلب‌شان تصویری باشکوه از رویایشان دارند.

برنده‌ها همیشه به مکانی در درون ما اشاره کرده‌اند که خودِ والا نام دارد. مکانی که در آن تصویری از کمال مطلوب وجود دارد که دانما در تلاش برای بیان خود است.

خودِ والا مصراحتاً پیام‌هایی تشویق‌کننده و خوش‌بینانه را برای هشیاری ما می‌فرستد. پیام‌هایی برای محافظت از تمامیت و کمال ما بعنوان موجوداتی خلاق. پیام‌هایی که از قلب می‌آیند.

متأسفانه، نود و نه نفر از هر صد نفر برداشت اشتباهی از نشانه‌هایی دارند که مرتب دریافت می‌کنند. این افراد به جای اینکه این تصویرها را با بصیرت درونی‌شان ببینند، آنها را آرزوهای بیپوده، خیال‌پردازی‌هایی مضحک یا افکاری پوچ می‌دانند.

«واقعیت‌ها را به من نده، من حقایق را می‌خواهم.

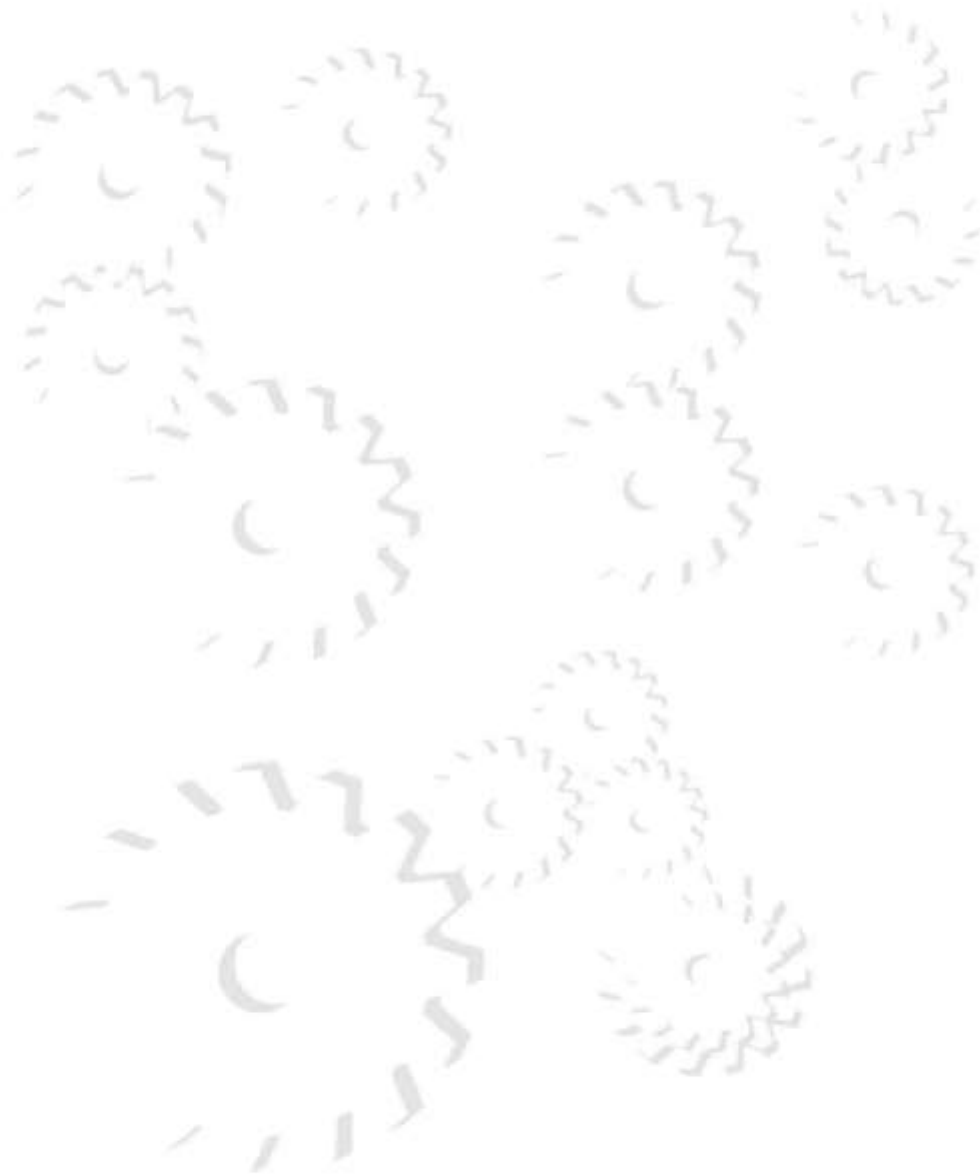
واقعیت‌ها همیشه در حال تغییر هستند.»

پاتریشا شامبروک^۲

¹ Sam Kalenuik

² Patricia Shambrook

افکار و ایده های عملی من



هر روز به قابل های صوتی گوش کن!

همه چیز را می توان از انسان گرفت به غیر از یک چیز:
آزادی های انسان - انتخاب نگرش فردی در هر شرایطی ...
انتخاب راه و روش خود.

ویکتور فرانکل^۱

جستجوی انسان برای معنا

اکثر افرادی که هر روز در تکاپو و تقلا هستند اجازه می دهند تا شرایط فعلی ... کمبودها ... محدودیت ها ... و فقر و کاستی که در نتایج حال حاضرشان منعکس شده است، روی ذهنشان مسلط شود. آنها می دانند چرا نمی توانند برنده شوند. دلیل آن کاملاً برایشان مشخص است و می توانند آن را اثبات کنند.

کاری را که این برنامه می گوید شروع کنید ... پاداش شما ارزش تلاش کردن را دارد.

باید کاملاً متوجه باشید که صرف نظر از شرایط فعلی تان در زندگی، خواست برای برنده شدن، موفق شدن، و رویای زندگی کردن در ناز و نعمت کاری احمقانه و مضحک نیست. این امر به همان عادی بودن شب و روز شدن است.

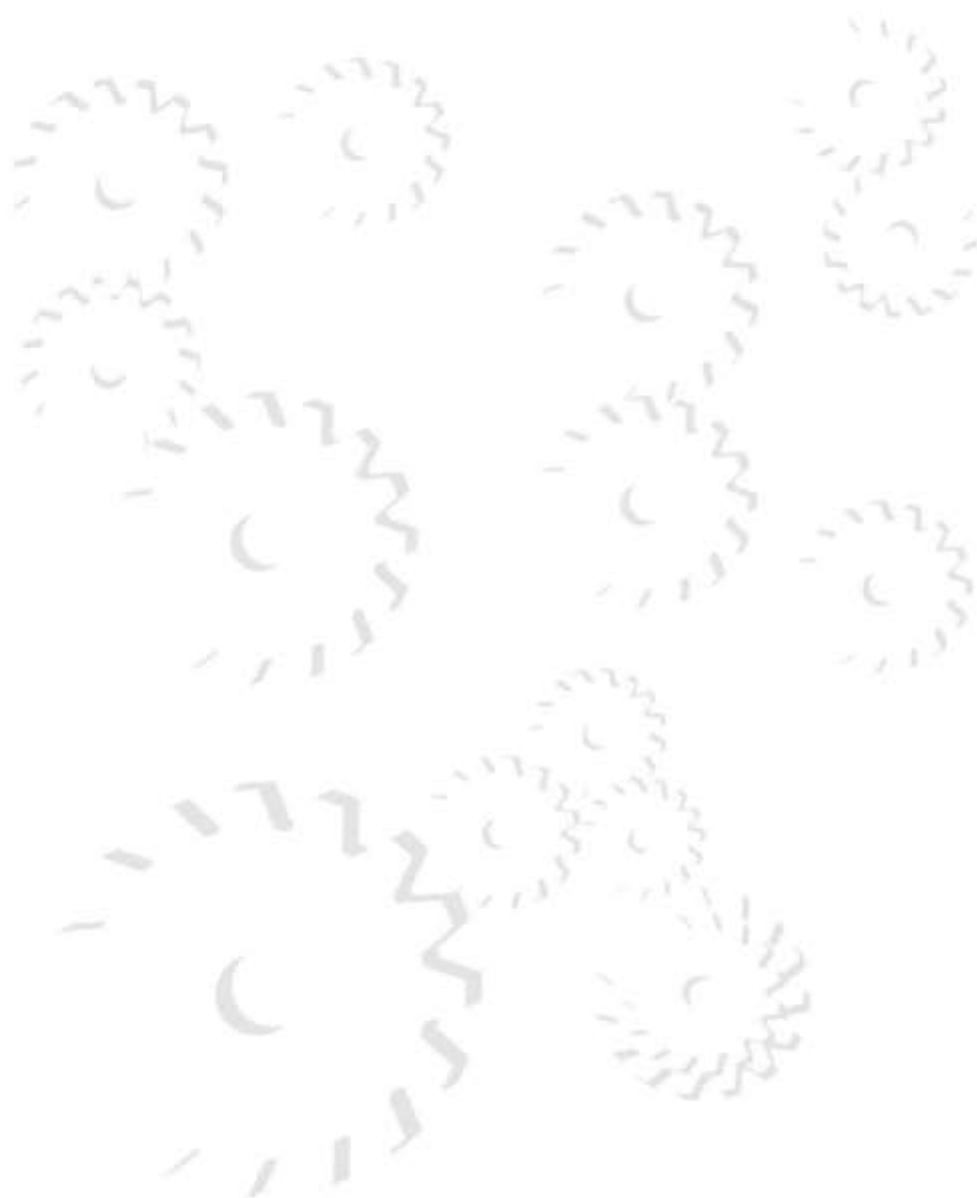
شما قرار بود از تمام خوبی هایی که زندگی برای شما به ارمغان می آورد لذت ببرید. شما اشرف مخلوقات هستید.

اگر زندگی شما یک ماجراجویی شگفت انگیز نیست، دلیل آن اشتباهاتی هست که یا توسط خودتان یا افراد صاحب اختیار در زندگی تان رخ داده اند. اشتباهات، شامل ایده ها و مفاهیمی درباره پتانسیل شما بعنوان یک انسان، در ضمیر ناخودآگاه تان جای گرفته اند. این ایده ها روی هم رفته باعث می شوند تصویری از خودتان را در ذهن تان شکل دهید. به احتمال خیلی زیاد همین برنامه ریزی ذهنی است که موفقیت شما را محدود می کند.

وقتی این متود برنامه ریزی مجدد ضمیر ناخودآگاه با تمرین های طراحی شده، به درستی بکار گرفته شود، به شما کمک می کند تا این اشتباهات را برطرف کنید و به شما در تجربه تغییر سبک زندگی ای که تا الان تنها رویای آن را داشتید، کمک می کند.

¹ Victor Frankl

افکار و ایده های عملی شما



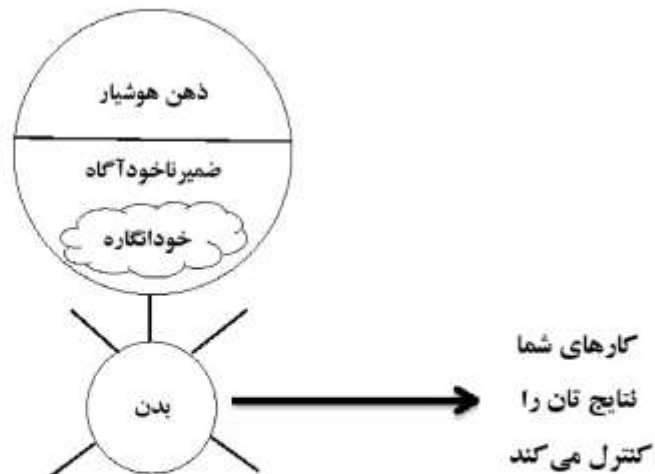
هر روز به فایل های صوتی گوش کن!

خودانگاره (تصویر شخصی)

تمام زندگی شما پیرامون تصویرهای ذهنی تکامل می یابد. درست همان گونه که هر شرکتی یک تصویر شرکتی دارد، هر فردی نیز خودانگاره ای از خودش دارد. علم و روانشناسی یک دلیل اصلی را برای موفقیت و شکست در زندگی تعیین کرده اند. این دلیل خودانگاره پنهان شماست که از خودتان دارید. همان طور که ذهنتان ضربان قلب شما را کنترل می کند به همان قطعیت این خودانگاره نیز ذهن شما را کنترل می کند. دوباره سازی خودانگاره ای پنهانتان به معنی دوباره سازی کل زندگی تان است.

موفقیت شما در زندگی هرگز از تصویر ذهنی که از خودتان دارید بزرگتر نخواهد بود. خودانگاره شما درک خودتان از نوع فردی است که هستید. این خودانگاره تعیین می کند تا باور کنید که قادر به انجام چه کارهایی هستید.

خودانگاره شما به احتمال زیاد ناآگاهانه از تجربیات گذشته تان شکل گرفته است. موفقیت ما و شکست ما، حقارت ما و سربلندی ما این تصویر ذهنی یا نظری که درباره خودتان دارید تعیین می کند که چگونه واکنش های دیگران را تفسیر کنید و بطور معنی داری روی موفقیت تان تاثیر دارد. هیچ کس و هیچ شرایطی در دنیا نمی تواند جلوی شما برای بهبود خودانگاره شخصی تان را بگیرد.



این مدل ذهن و بدن توسط
دکتر تورمن فلیت¹ در سال
۱۹۳۶ ارائه شد. دکتر فلیت
مؤسس مفهوم درمانی است.

¹ Dr. Thurman Fleet

افکار و ایده های عملی شما



هر روز به قابل صوتی موبای کن!

یک اشتباه رایج

شاید افرادی را بشناسید که به طور مداوم در تلاش برای بهبود هستند، فروشنده هایی که فروششان کم است و همیشه در تلاش برای بیشتر کردن فروششان هستند و البته در این راه موفقیتی ندارند. شاید دانشجویی باشد که همیشه نمره هایش کم است یا حتی زمانی که مجبور می شود سخت تر درس بخواند درش افت کند. بیشتر این افراد همیشه دماغ و بی حال هستند، آنها مرکز کاملاً خوشحال نیستند، آنها همیشه پدھکار هستند. چرا؟ چرا آنها نمی توانند بهبود یابند. بیایید این شرایط را تحلیل کنیم و ببینیم اشتباه رایج آنها چیست.

۱. این افراد سخت تلاش می کنند تا نتایج نهایی خودشان را تغییر دهند.

۲. اعمال آنها نتایجشان را تعیین می کند.

۳. و خودانگاره شخصی بطور مداوم اعمال آنها را ترغیب می کند.

آنها هنوز درک نکرده اند که نتایج آنها بازتاب مستقیمی از خودانگاره خودشان است.

آنها در چنگال یک دشمن نامرئی هستند زیرا هیچ درکی از خودانگاره ندارند و این دلیل واقعی نتایج آنها است.

اشتباه آنها یک اشتباه رایج است، آنها نتایج فعلی شان را درک می کنند زیرا با خودانگاره فعلی آنها سازگار است. آنها یک تصویر ذهنی برنده ندارند.

«اندیشه، نیرویی برتر و سازنده است و انسان ذهن است و مدام از نیروی اندیشه بهره می برد تا هر آنچه را که می خواهد بسازد و اندیشه برایش هزار شادی و غم به همراه دارد»

تلاش برای مخفی کردن آنچه درون شما می گذرد، کار احمقانه ای است چون نتایج ما، به کل دنیا نشان می دهند که درونمان چه می گذرد.»

جیمز آلن
انسان متفکر

افکار و ایده های عملی شما



هر روز به فایل صوتی گوش کن!

دانش سایبرنتیک

« خواندن سوگندِ قهرمانانه ی اصلاح شدن، چه فایده ای دارد وقتی قاتون شکن

دروغمان به آن وفادار نیست؟»

رالف والدو امرسون^۱



نوبور که

هاوایی



مسئولیت پذیر باشید

شما باید مسئولیت کاملی در مورد نتایج بدست آمده تان را بر عهده بگیرید. علت نتایج فعلی شما خودانگاره ایی است که در ضمیر ناخودآگاه تان ساکن است. این برنامه چگونگی شکل گیری خودانگاره فعلی شما را پوشش نمی دهد، تنها تمرکز ما روی این موضوع است که چگونه به بهبود خودانگاره خودمان بپردازیم. ما در برنامه دیگری تحت عنوان شما ثروتمند به دنیا آمده اید به طور مفصل توضیح داده ایم که چگونه و چرا خودانگاره فعلی خود را نگه می دارید. شما می توانید با بهبود خودانگاره نتایج خودتان را تغییر دهید.

از همین حالا شروع کنید. باید گذشته را فراموش کنید و مسئولیت زمان حال را به عهده بگیرید... بلافاصله شروع به ایجاد یک خودانگاره زیبا یک خودانگاره برنده — در ضمیر ناخودآگاه تان کنید. تا زمانی که یک خودانگاره برنده داشته باشید و دستورالعمل این برنامه را دنبال کنید، نتایج شما بلافاصله و برای همیشه بهبود می یابد.

^۱ Ralph Waldo Emerson

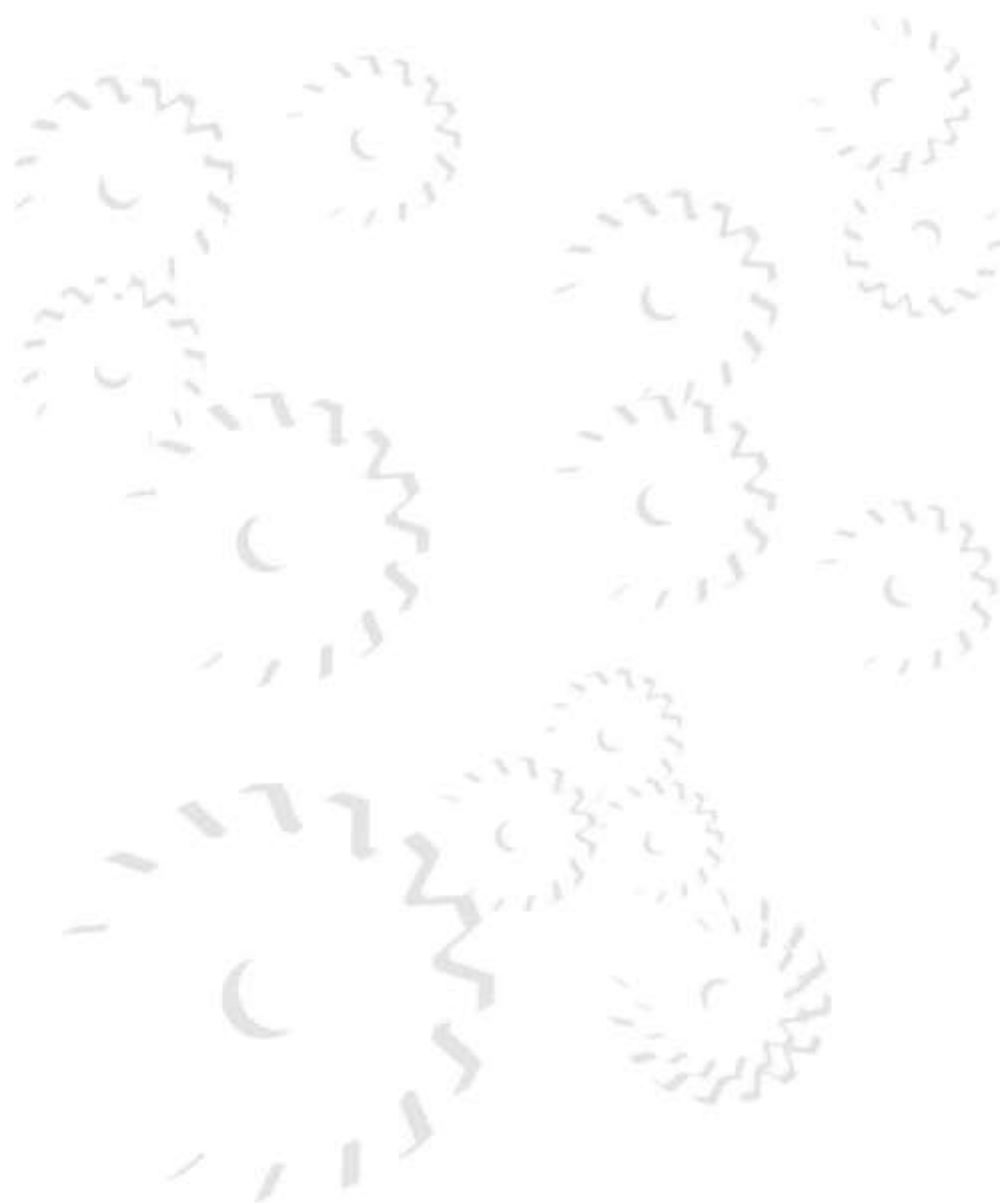
افکار و ایده های عملی شما



هر روز به فایل صوتی گوش کن!

شروع
خودانگاره
برنده شما

افکار و ایده های عملی شما



هر روز به فایل های صوتی گوش کن!

فرآیند یادگیری

لاند وال ون د وال^۱

نوشتن باعث تفکر می شود.
فکر کردن تصویری ذهنی را ایجاد می کند.
تصاویر احساسات را کنترل می کنند.
احساسات اعمال را بوجود می آورند.
اعمال نتایج را ایجاد می کنند.

تعهد

شاید شما عادت دارید بخش جزئی یک پروژه را نادیده بگیرید زیرا فرض می کنید که جزئیات خیلی مهم نیستند. شاید این جزئیات در بسیاری اوقات خیلی مهم نباشند. اما مطمئناً در این برنامه اینگونه نیست و جزئیات از اهمیت حیاتی برخوردار هستند. زمان گذاشتن برای انجام هر تمرین قویا یک تصویر ذهنی برنده در گنجینه ضمیر ناخودآگاه شما ایجاد می کند و زندگی شما دیگر هرگز یکسان نخواهد بود.

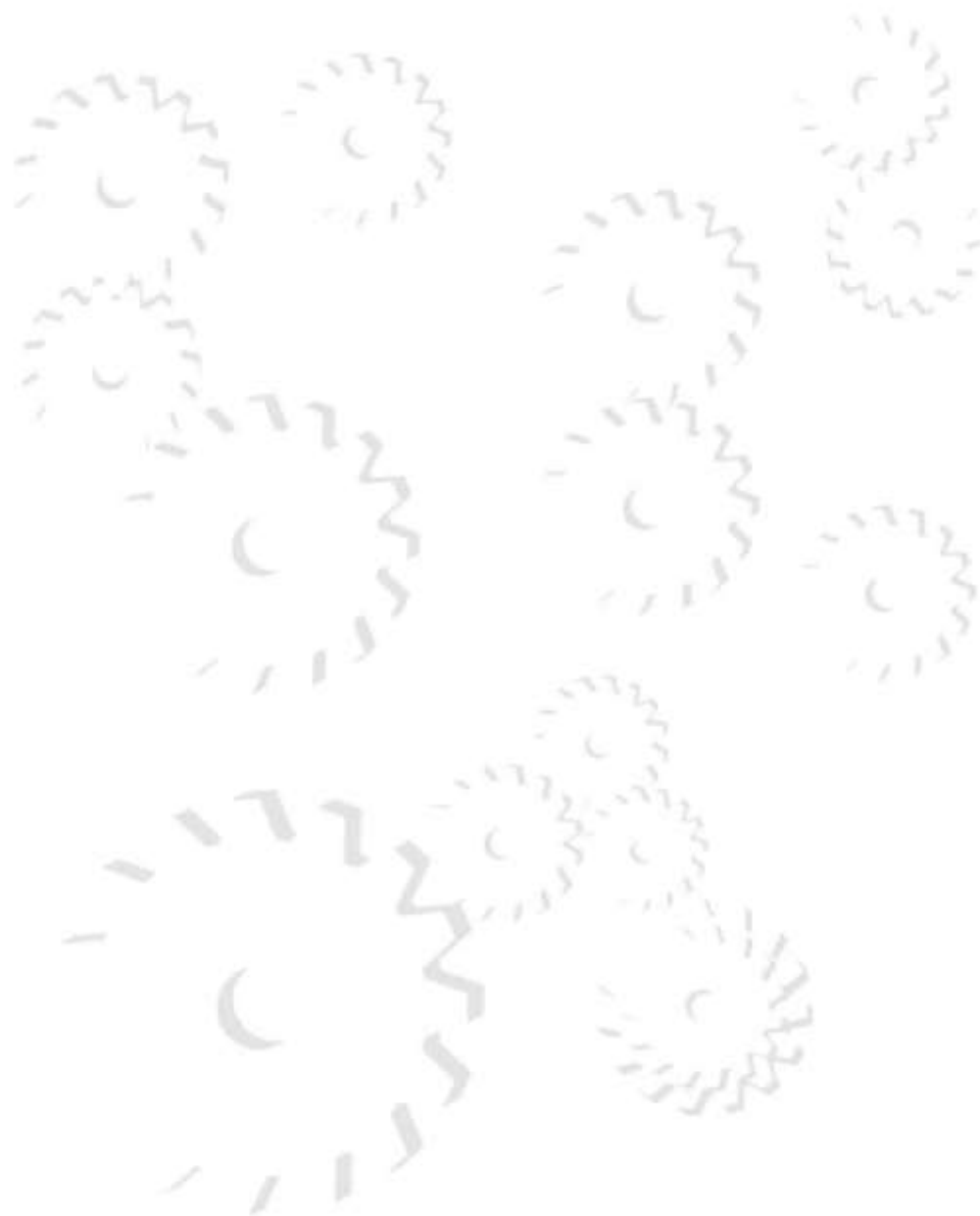
یک تعهد کتبی برای استفاده از کتاب تمرین و فایل های صوتی خود طبق دستورالعمل به مدت نود روز داشته باشید.

این تعهد الزام آور من است برای:

امضاء

^۱ Leland Val Van De Wall

افکار و ایده های عملی شما



هر روز به فایل های صوتی گوش کن!

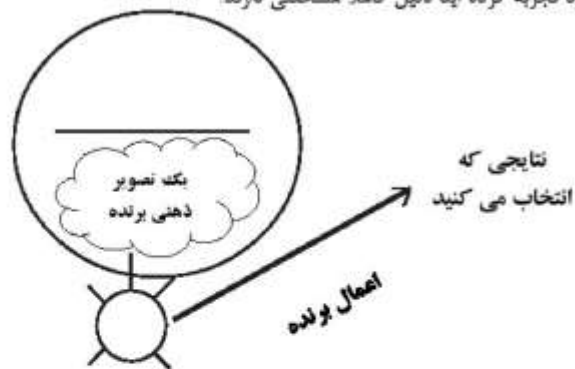
شروع روند برنده شدن

«تنها یک گوشه در جهان وجود دارد که می توانید نسبت به بهبود آن یقین داشته باشید و آن خود شما هستید.»
آلدوس هاکسلی^۱

هر چیزی یک سرآغاز دارد، اگر رانندگی می کنید، باید یاد می گرفتید که چگونه رانندگی کنید. اگر تاپ می کنید، باید یاد می گرفتید که چگونه تاپ کنید و ... برای داشتن یک زندگی موفقیت آمیز نیز این موضوع صدق می کند. وقتی یاد می گیرید که چگونه کاری را انجام دهید، با یادگیری اصول اولیه شروع می کنید و سپس با پشتکار و تلاش با آن اصول کار می کنید تا اینکه روی آنها تسلط پیدا کنید. اگر چه ممکن است در ابتدا به دلیل تمایل به نتایج بهتر بی تاب باشید، اما باید درک کنید که زمانی را که برای تسلط بر اصول اولیه سرمایه گذاری می کنید در دراز مدت فواید زیادی برایتان به همراه خواهد داشت. تسلط بر اصول اولیه ایجاد یک تصویر ذهنی برنده مانند ایجاد یک بنیاد محکم است که بر روی آن یک آسمان خراش بنا می کنید.

اصول اولیه

اصول اولیه با این درک آغاز می شود که تمام نتایجی که شما دارید یا در زندگی خود تجربه کرده اید دلیل کاملاً مشخصی دارند.



یک فرد کاملاً موفق
دارای یک تصویر ذهنی برنده است
که ریشه در تمام ذرات وجود او دارد.

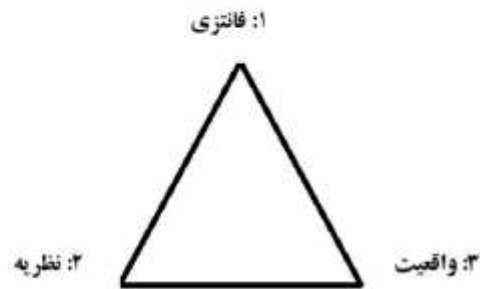
^۱Aldous Huxley

افکار و ایده های عملی شما



هر روز به فایل های صوتی گوش کن!

اصول اولیه ساختن تصویر ذهنی برنده خودتان



دو مرحله وجود دارد که باید در فرآیند ساختن یک خودالنگاره جدید، یک تصویر ذهنی برنده، تکمیل شود که باعث می شود شما:

مانند یک برنده فکر کنید!

مانند یک برنده احساس می کنید!

مانند یک برنده عمل کنید!

و یک برنده باشید!

شما باید شخصاً هر یک از این مراحل را از طریق دو آزمون انجام دهید. اگر هر مرحله، آزمون را با موفقیت پشت سر نگذارد، شاید خیلی راحت خودتان را دست کم بگیرید و مراحل را به درستی تکمیل نکنید. تصور کنید خیلی گرسنه هستید و به ضیافتی می روید. پیش غذا را می خورید اما قبل از خوردن وعده اصلی از آنجا می روید.

افکار و ایده های عملی شما



هر روز به فایل های صوتی گوش کن!

مرحله اول: فانتزی (روی پردازی)

تاکنون هر کاری که توسط کسی انجام شده است در ابتدا و برای مدتی یک خیال پردازی بوده است. نمابر، تلفن و مسافرت هوایی مدتها قبل از به واقعیت تبدیل شدن صرفا خیال پردازی هایی بودند. توماس ادیسون خیال پردازی می کرد، الکساندر گراهام بل خیال پردازی می کرد، برادران رایت هم خیال پردازی می کردند و می توانیم این لیست را همچنان ادامه دهیم.

اولین گام شما باید همان کاری باشد که آنها انجام دادند و فانتزی خود را انتخاب کنید. یک فرد بسیار موفق را که تحسین می کنید و آنها را سرمشق خود قرار می دهید، انتخاب کنید. شما باید کسی را انتخاب کنید که می شناسید یا درباره آنها خوانده اید و سبک زندگی ای داشتند که شما رویای آن را دارید. از آنها به عنوان یک مدل استفاده کنید تا به شما به صورت ذهنی برای خلق فانتزی تان کمک کنند.

نام شش نفر را بنویسید که آنچه می خواهید را انجام می دهند و سبک زندگی مورد علاقه را شما دارند.

۱	_____
۲	_____
۳	_____
۴	_____
۵	_____
۶	_____

حال، جنبه های مختلف زندگی آنها را انتخاب کنید که برای شما جذاب است و از نظر ذهنی خود را در موقعیت آنها قرار دهید.

زمانی که این کار را می کنید، آگاه باشید که می توانید با چشم درونی تان تصویری زیبا را با خودتان در آن، ببینید.

خیال پردازی ها با استفاده از تخیل شما در ذهن هوشیار تان ایجاد می شوند. بسیار مهم است که خیال پردازی ها یا تصویر ذهنی شما کامل باشد. تا حد امکان از جزئیات استفاده کنید. ممکن است احساس کنید که این یک کار احمقانه و اتلاف وقت است ... اما به هر حال این کار را انجام دهید.

افکار و ایده های عملی شما



هر روز به فایل های صوتی گوش کن!

در اینجا چند سؤال وجود دارد که می توانید از خودتان در مورد این افراد برنده پرسید.
پاسخ به این سؤالات به شما در ایجاد فانتزی تان کمک می کند:

چگونه لباس می پوشند؟ چه چیزهایی را مطالعه می کنند؟

چگونه وقت شان را مدیریت می کنند؟

با چه کسانی ارتباط دارند؟

چگونه با مردم دیدار و احوال پرسی می کنند؟ شما و دیگران آنها را چگونه افرادی می بینید؟

آنها در کدام دسته بندی درآمدی قرار دارند؟ زندگی شخصی آنها چگونه است؟

خانه آنها چه ویژگی هایی دارد؟

چه نوع ماشین هایی دارند؟ آیا آنها کسب و کار شخصی خود را دارند؟

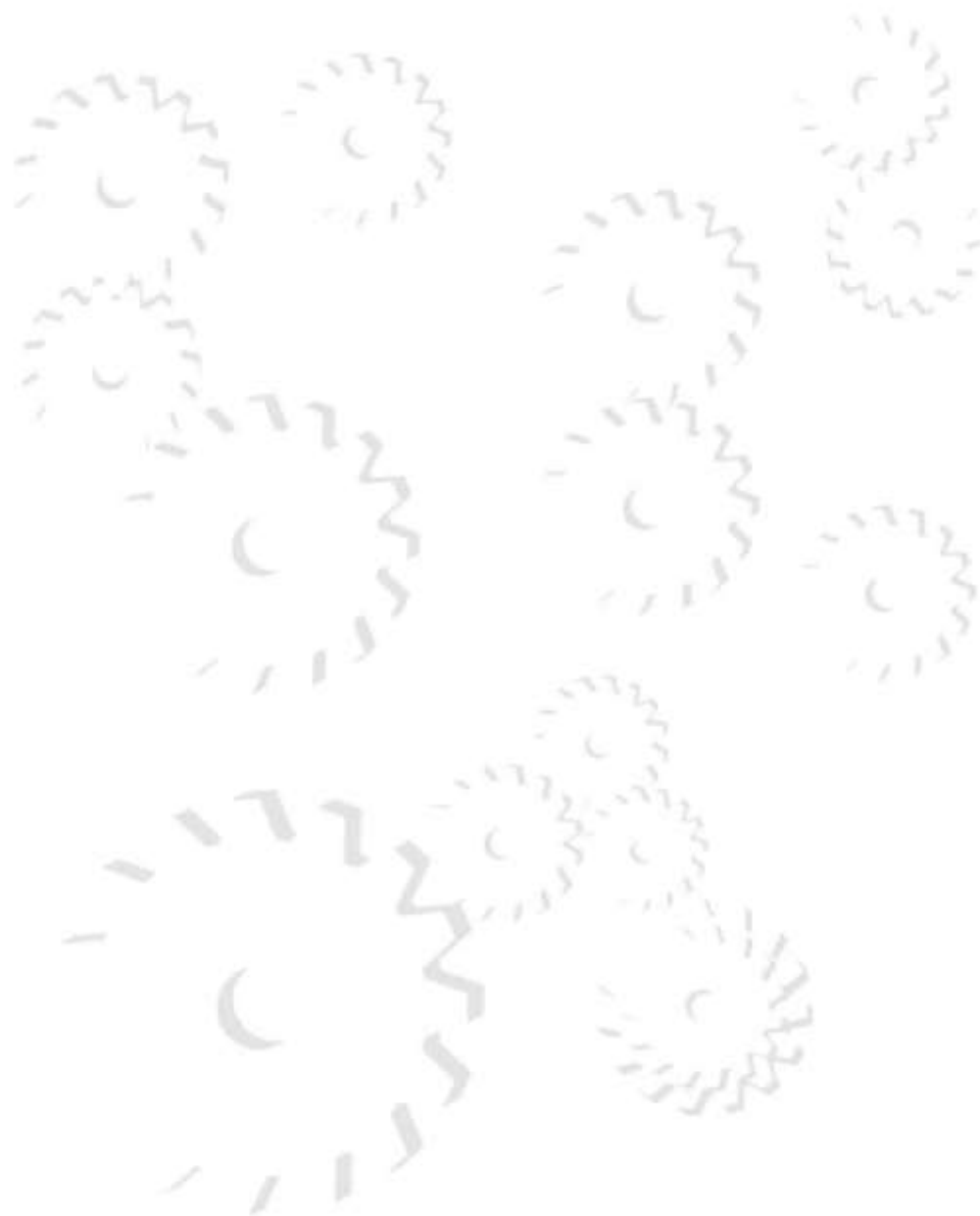
آیا آنها در صنعت خود شناخته شده اند؟

(سوالاتی بسازید که با فانتزی شما متناسب باشد.)

فانتزی من

با کلمات، چشم اندازی را که می بینید رنگ کنید. توصیف مفصل و کاملی از
فانتزی تان بنویسید. (شاید انجام این تمرین چند روز زمان ببرد اما ارزشش را دارد.)
این فانتزی من است:

افکار و ایده های عملی شما



هر روز به فایل های صوتی گوش کن!

آزمودن فانتزی تان

اگر در زمینه پویایی ذهن یا روند خلاق درک کافی ندارید، این تمرینات گوناگون ممکن است مسخره به نظر برسند. با این وجود، آنها موثر هستند و برای شما مفید خواهند بود. شما در حال ساخت یک تصویر ذهنی برنده هستید که شما را قادر می سازد زندگی رویایی خودتان را داشته باشید.

برای تبدیل فانتزی تان به نظریه نیاز به تغییر در نگرش تان دارید. شما باید شروع به تفکر جدی آگاهانه در مورد فانتزی تان کنید. این یک بازی نیست ... این زندگی شما است که با آن کار می کنید...

آیا من می توانم؟

آیا می توانید به شیوه ای که فانتزی تان پیشنهاد می کند زندگی کنید؟ یکی از این گزینه ها را انتخاب کنید.

خیر

بله

این نقطه ای در زندگی است که در آن هر برنده در ابتدا خود را از قشر متوسط جامعه جدا می کند.

واقعیت ها یا شرایط به وضوح نشان دادند که آنها نمی توانند برنده شوند. با این حال، آنها واقعیت ها را نادیده گرفتند و تمام توجه آگاهانه خود را به فانتزی شان معطوف کردند. فانتزی های ذهن شان به واقعیت تبدیل شد ... خیال پردازی شان تبدیل به یک نظریه شد. چشم انداز آنها آنقدر هیجان انگیز بود که تنها به این فکر می کردند که چگونه می توانند زندگی رویایی خودشان را داشته باشند. در ذهنشان جایی برای افکار «نمی توانم» نبود و آنها مایل بودند هر کاری را که لازم بود انجام دهند تا نظریه شان را به مجموعه جدیدی از واقعیت زندگی شان تبدیل کنند.

شما می توانید، قطعاً می توانید. هیچ انسان زنده ای نیست که بتواند بزرگی پتانسیل شما را حدس بزند. شما یک موجود معنوی هستید. برای شما، همه چیز ممکن است.

سوال بعدی سوال بسیار مهمی است که برای رسیدن به یک تصویر ذهنی برنده می توانید از خودتان بپرسید.

افکار و ایده های عملی شما



هر روز به فایل های صوتی گوش کن!

آیا من مایلم؟

این سوال واقعا مهمی است که به جوابی نیاز دارد.

برای تبدیل فانتزی تان به یک نظریه آیا مایلید تا:

سرمایه گذاری های قابل توجهی روی خودتان انجام دهید؟
به جاهایی بروید که لازم است؟ کاری را که باید، انجام بدهید؟

آنچه را که باید تغییر دهید، تغییر دهید؟

آنچه را که باید، رها کنید؟

به جایی نقل مکان کنید که باید به آنجا نقل مکان کنید؟ مطالبی را که باید مطالعه کنید؟

در صورت لزوم جهت گیری کنید؟ در مواجهه با شکستها همچنان ادامه دهید؟

تمهید ۱۰٪ به تحقق رویاهایتان داشته باشید؟

احتمالاً حتی به عنوان بخشی از هزینه برنده شدن، با تمسخر، تحقیر و طرد شدن مواجه شوید؟

اگر پاسخ شما ... بله ... یک بله بسیار جانانه است. بله کاملاً مایل هستم. پس شما همین الان هم در حال تبدیل شدن به یک برنده هستید.

شما هر روز بارها آزمایش می شوید. تبدیل شدن به یک فرد برنده در زندگی کار آسانی نیست ... ساده است ... اما قطعاً کار آسانی نیست. این کار مستلزم صداقت و شهامت فراوان است.

لحظه ای که به سوال در مورد «تمایل تان» پاسخ دادید، فانتزی شما به یک نظریه تبدیل می شود.

اکنون آماده هستید تا نظریه خود را به مجموعه کاملاً جدیدی از واقعیت مثبت در زندگی تان تبدیل کنید.

افکار و ایده های عملی شما



هر روز به فایل های صوتی گوش کن!

مرحله دوم

دستورالعمل‌هایی

برای تبدیل

نظریه‌هایتان

به واقعیت

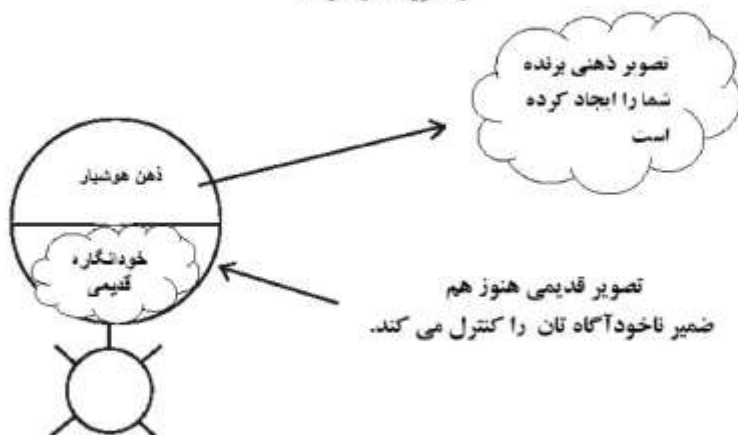
افکار و ایده های عملی شما



هر روز به فایل های صوتی گوش کن!

تصویر ذهنی برنده خودتان را ایجاد کنید...

از نظریه تا واقعیت



بهایید به سرعت آنچه را که انجام داده اید مرور کنیم. شما یک فانتزی با جزئیات از خودنگاره خودتان را ایجاد کرده اید. در مرحله بعد، تصدیق کردید که می توانید زندگی خود را به روشی داشته باشید که فانتزی تان پیشنهاد می کند. و شما تمایل تان برای تبدیل فانتزی به خودنگاره جدیدتان را نشان دادید.

هدف شما این است که عمیقاً تصویر ذهنی برنده خود را در ضمیر ناخودآگاه تان ایجاد کنید و با ورودی مثبت آن را تغذیه کنید تا زمانی که تصویر ذهنی برنده جدیدتان کنترل زندگی شما را از چنگ خودنگاره قدیمی در می آورد.

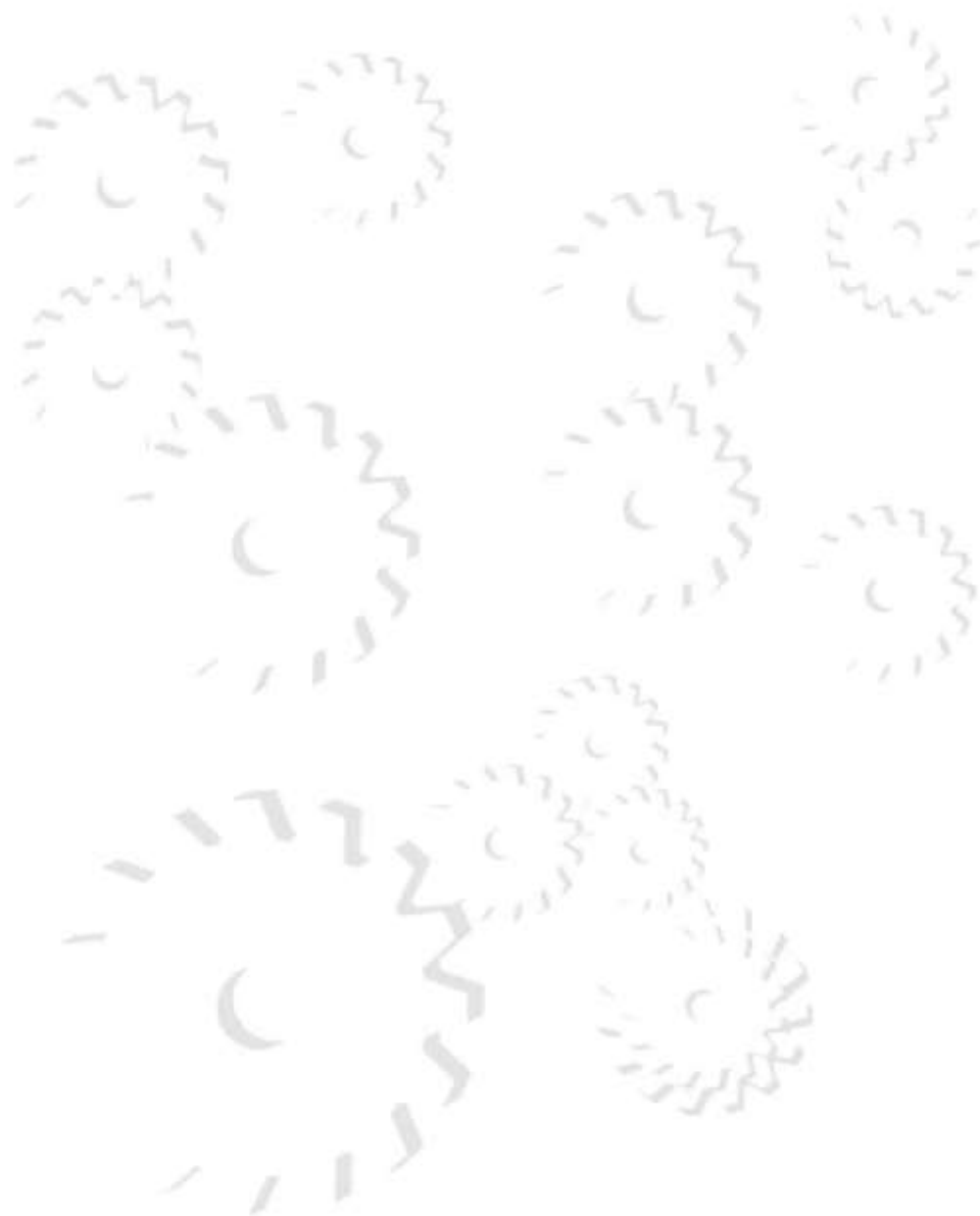
این سیستم تصویر ذهنی برنده یک برنامه روزانه برای کمک به شما در دستیابی به تصویر ذهنی برنده شما دارد.

«انجام فوری کارهایی که باید انجام شود،

احتمال موفقیت را افزایش می دهد.»

للاند وال ون دی وال

افکار و ایده های عملی شما



هر روز به فایل های صوتی گوش کن!

برنامه روزانه ۵ بخشی برای تحقق تصویر ذهنی برنده

۱. آرام باشید

هر روز سه بار و هر بار ۳۰ دقیقه اختصاص دهید: صبح ... ظهر ... عصر ...
کاملاً آرام باشید. ذهن خود را پاک کنید و خود را در حال زندگی رویایی تان تصور کنید.

۲. تغییر کنید

به طور کامل نحوه زندگی خودتان را بررسی کنید و تصمیم بگیرید که چه تغییراتی باید ایجاد شود تا شخصی باشید که در تصویر ذهنی جدیدتان تجسم کرده اید. سپس آن تغییرات را ایجاد کنید.

۳. تماشا کنید

به مدت ۹۰ روز، حداقل ۱ بار در روز، به عکس هایی از فلانتری های خود نگاه کنید. خیلی خوب می شود اگر بتوانید این تصاویر را به صورت پشت سر در کلیپی قرار دهید و آن را روزی یکبار برای خودتان پخش کنید.

۴. گوش کنید

سه فایل صوتی تصویر ذهنی برنده را در ماشین تان داشته باشید. هیچ سی دی دیگری در ماشین تان نباشد. به مدت ۹۰ روز، هر بار که در ماشین تان هستید این فایل های صوتی را به طور مداوم پخش کنید.

۵. ارتباط برقرار کنید

لیستی از ۱۵ برنده ای را تهیه کنید که برای آنها احترام قائل هستید و می خواهید با آنها معاشرت کنید. هر روز به یکی از آنها تلفن کنید تا سلام کنید و بپرسید آیا راهی وجود دارد که بتوانید به آنها کمک کنید. شما هر ماه با هر کدام از آنها دو بار صحبت خواهید کرد.

« وقتی خودتان بخواهید کاری را انجام دهید دیگر از روی اجبار آن را انجام نمی دهید.»

للاوند وال ون دی وال

افکار و ایده های عملی شما



هر روز به فایل های صوتی گوش کن!

**شرح مفصلی از خودتان به عنوان
یک برنده**

این توصیف کتبی از خودتان باید به زمان حال باشد. قبل از اینکه نتایج فیزیکی منجلی شود، همه چیز از سطح ذهنی شروع می شود. زمانی که این توصیف مکتوب را تهیه می کنید، تصویر ذهنی برنده خودتان را به سلولهای مغزتان القاء می کنید.

این تصویر را بصورت هفتگی بازنویسی کنید. خواهید دید که هر بار که آن را بازنویسی می کنید، بهتر و بهتر می شود.

حالا که هستم بسیار شاد و سپاسگزارم:



افکار و ایده های عملی شما



هر روز به فایل های صوتی گوش کن!

د فشار روحی خسته می‌کند... آرامش احیا می‌کند.

۱. آرام باشید

هر روز سه بار و هر بار ۲۰ دقیقه اختصاص دهید: صبح ... ظهر ... عصر ...
کاملاً آرام باشید. ذهن خود را پاک کنید و خود را در حال زندگی رویایی تان تصور کنید.

این تمرین از اهمیت حیاتی برخوردار است.

برنده های واقعی بسیار نتیجه گرا هستند. آنها در یک هفته کار بیشتری را در مقایسه با اکثر افراد در یک ماه یا احتمالاً یک سال انجام می دهند. آنها کارهای خود را با روشی آرام، مطمئن و خونسردانه انجام می دهند. آرامش کاری نیست که افراد برنده برای آن تلاش کنند. آرامش روشی است که آنها زندگی می کنند. ضمیرناخودآگاه آنها برنامه ریزی شده است تا آنها را در حالت آرامش نگه دارد. انرژی خلاق آزادانه در یک ذهن و بدن آرام جریان می یابد. ایده های پویا و ناب با انرژی خلاق ساخته می شوند.

هنگامی که به خود اجازه دهید تا به یک حالت کاملاً آرام درآیید ... بطور ذهنی کلید الکتریکی مغزتان را می زنید که اجازه می دهد تصویر ذهنی برنده بتواند روی صفحه ذهن تان حرکت کند. این تصویری است که شما برای ایجاد آن انتخاب کرده اید و در صفحات قبل توصیف کرده اید. خودتان را از هر طریق برنده ببینید ... آن را در زمان حال واقعی کنید وقتی این تصویر ذهنی برنده بر ذهن شما تسلط یابد. شما آن شخص هستید. هرچه بیشتر این تمرین را انجام دهید، ریشه بیشتری پیدا می کند. سرانجام زمانی می رسد که در همه حال بر ذهن شما حاکم خواهد شد. شما پس از آن بصورت عقلی، معنوی و جسمی برنده خواهید بود.

عادت ها با درگیر شدن عاطفی مکرر با ایده های خاص شکل می گیرند.

برای اینکه با موفقیت بتوانید عادت یکن زندگی راحت و خلاقانه را شکل بدهید
باید این تمرین را به درستی کامل کنید.

افکار و ایده های عملی شما



هر روز به فایل های صوتی گوش کن!

«شما نمی‌توانید با عادات قدیمی نتایج جدید کسب کنید.
تغییر برای رشد کردن ضروری است.»

۲. تغییر کنید

به طور کامل نحوه زندگی خودتان را بررسی کنید و تصمیم بگیرید که چه تغییراتی باید ایجاد شود تا شخصی باشید که در تصویر ذهنی جدیدتان تجسیم کرده اید. سپس آن تغییرات را ایجاد کنید.

این موردی است که بیش از تمام موارد دیگر به تلاش نیاز دارد. باید کاملاً بدانید که اگر نتوانید این تمرین را به طور منظم انجام دهید، سایر موارد هیچ فایده‌ای ندارد تجربه به تمام افراد برنده آموخته است که اگر سایر موارد را انجام ندهند، نمی‌توانند این تمرین را کامل کنند. تمام قطعات برای تکمیل پازل لازم هستند. در اینجا ۱۰ قسمت از زندگی شما وجود دارد که باید آنها را مرور کنید. شما می‌توانید و احتمالاً باید موارد این لیست را اضافه کنید. به دقت تغییراتی را که ایجاد می‌کنید و زمان شروع این تغییرات را مشخص کنید.

۱. ظاهر شخصی
۲. زندگی شخصی
۳. زندگی اجتماعی
۴. برنامه رشد شخصی
۵. سلامتی
۶. عادات کاری
۷. نگرش
۸. مدیریت زمان
۹. همکاران تجاری
۱۰. توانایی‌های رهبری

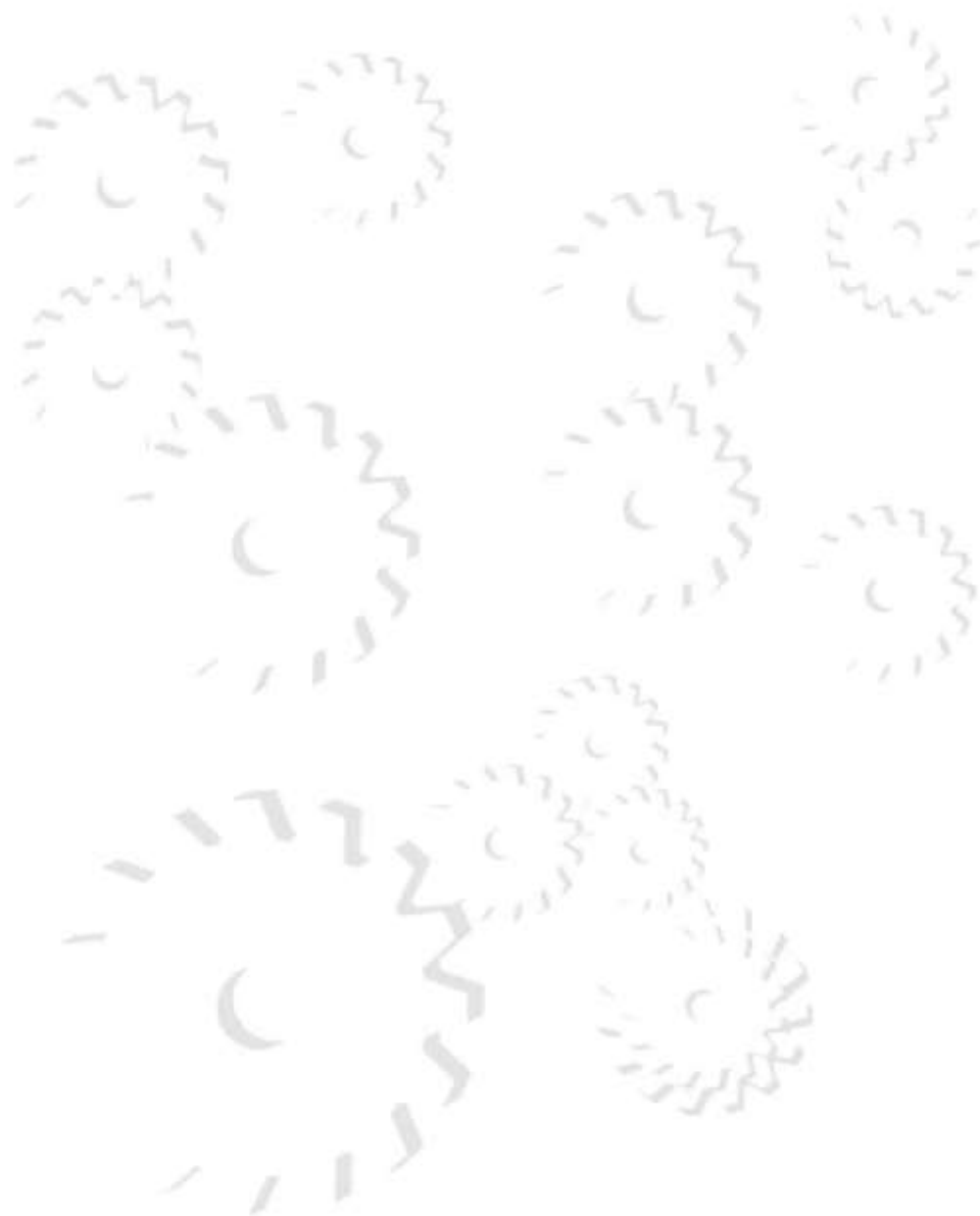
مثال:

ظاهر شخصی: تاریخ تکمیل: در مدت ۷ روز

تغییراتی که خواهم داشت

من با یک مشاور پوشش و ظاهر که اعتبار حرفه‌ای دارد، دیدار می‌کنم. آنچه را که قصد دارم انجام دهم توضیح خواهم داد و خواهان مشاوره حرفه‌ای هستم. من می‌خواهم که هم‌تایانم من را به عنوان یکی از خوش پوش‌ترین افراد بدانند.

افکار و ایده های عملی شما



هر روز به فایل های صوتی گوش کن!

۱. ظاهر شخصی

تغییراتی که خواهم داشت:

تاریخ تکمیل:

۲. زندگی شخصی

تغییراتی که خواهم داشت:

تاریخ تکمیل:

۳. زندگی اجتماعی

تغییراتی که خواهم داشت:

تاریخ تکمیل:

۴. برنامه رشد شخصی

تغییراتی که خواهم داشت:

تاریخ تکمیل:

افکار و ایده های عملی شما



هر روز به فایل های صوتی گوش کن!

۵. سلامتی

تغییراتی که خواهیم داشت:

تاریخ تکمیل:

۶. عادت کاری

تغییراتی که خواهیم داشت:

تاریخ تکمیل:

۷. نگرش

تغییراتی که خواهیم داشت:

تاریخ تکمیل:

۸. مدیریت زمان

تغییراتی که خواهیم داشت:

تاریخ تکمیل:

افکار و ایده های عملی شما



هر روز به فایل های صوتی گوش کن!

۹. همکاران تجاری
تغییراتی که خواهیم داشت:

تاریخ تکمیل:

۱۰. توانایی های رهبری
تغییراتی که خواهیم داشت:

تاریخ تکمیل:

۱۱.
تغییراتی که خواهیم داشت:

تاریخ تکمیل:

۱۲.
تغییراتی که خواهیم داشت:

تاریخ تکمیل:

افکار و ایده های عملی شما



هر روز به فایل های صوتی گوش کن!

۳. تماشا کنید

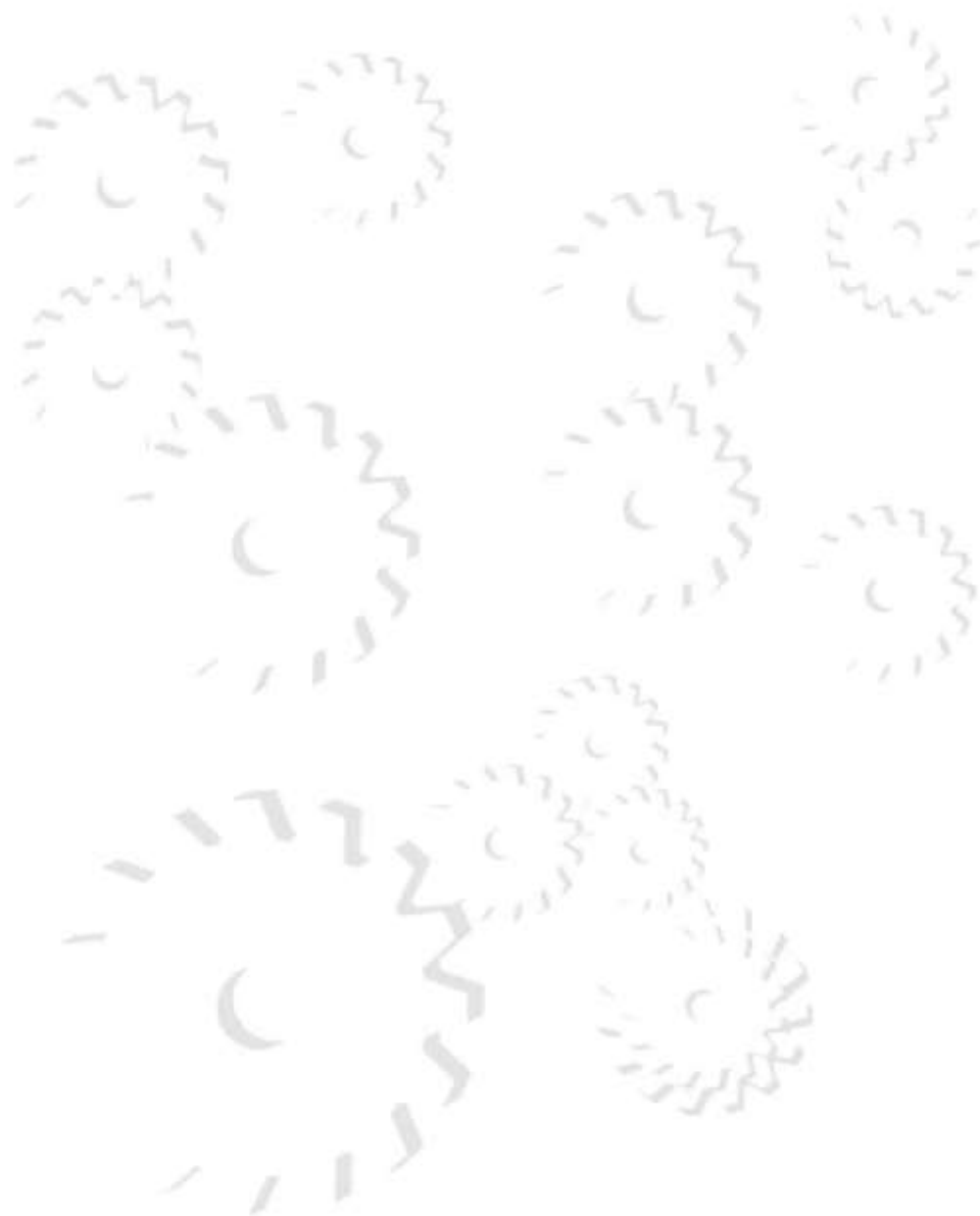
کلیپی از تصاویر فانتزی های خود ایجاد کنید و به مدت ۹۰ روز، روزی حداقل ۱ بار تماشا کنید. اگر قادر به تبدیل کردن عکس ها به کلیپ نیستید می توانید عکس هایی از فانتزی های خود را در یک دفتر جمع آوری کنید و آن دفترچه را ورق بزنید. مطمئن شوید که وقتی این تصاویر را نگاه می کنید، نگرانی در ذهنتان نیست.

تصاویری که روی صفحه ی ذهنتان نمایش داده می شود، شامل تصاویری است که می خواهید به ذهن عاطفیتان یا همان ضمیر ناخودآگاه تان القا کنید دیدن مداوم تصاویر یکسان، نقش مهمی در از بین بردن تصویر محدود کننده ی قدیمیتان دارد و همزمان، تصویر جدید را جایگزین آن می کند. ممکن است بعد از یکی دو هفته، دیگر تمایلی به تماشای آن تصاویر نداشته باشید و بخواهید آن را کنار بگذارید.

این اشتباه بزرگی است!

تصویر ذهنی قدیمیتان، درطول مدت خیلی زیادی، با تکرار ایده های اشتباه، در ضمیر ناخودآگاهتان حک شده بود. متعهد شوید که به مدت ۹۰ روز، هرروز این تصاویر را ببینید. تصاویری که می بینید، عمیقاً در ذهنتان فرو خواهند رفت و به انسان های بزرگی که به آن ها اشاره کردیم، شبیه خواهید شد.

افکار و ایده های عملی شما



هر روز به فایل های صوتی گوش کن!

۴. گوش کنید

سه فایل صوتی تصویر ذهنی برنده را در ماشین تان داشته باشید. هیچ سی دی دیگری در ماشین تان نباشد. به مدت ۹۰ روز، هر بار که در ماشین تان هستید این فایل های صوتی را به طور مداوم پخش کنید.

اینکه هیچ سی دی دیگری در ماشین تان نباشد بسیار مهم است. این کار این امکان را برای شما فراهم می کند که تنها به پیشنهادهای گوش دهید که برای توسعه تصویر ذهنی برنده نیاز دارید. این واقعاً همان چیزی است که شما می خواهید ... نظریه ها و پیشنهادات مناسب برای کاشتن در ضمیر ناخودآگاه تان.

به مدت ۹۰ روز هر زمان که در اتومبیل خود هستید، سه فایل صوتی تصویر ذهنی برنده را به طور مداوم پخش کنید. آنقدر این سی دی ها را پخش کنید تا زمانی که بتوانید پیام های آن را تکرار کنید. ممکن است همزمان با پخش سی دی ها ذهنتان منحرف شود ... این اشکال ندارد ... ایده های این فایل های صوتی هنوز هم می توانند تأثیر مثبتی روی افکار و اعمال شما داشته باشند.

تکرار ... تکرار ... تکرار ...
این اولین قانون یادگیری است.

با پخش مداوم فایل های صوتی، این ایده ها به بخشی از روش زندگی شما تبدیل خواهند شد. کتابچه تمرینی تصویر ذهنی برنده خودتان را به همراه داشته باشید و مرتباً آن را مرور کنید. به سه فایل صوتی گوش دهید، تمرین های کتاب تمرین خود را انجام دهید، یادداشت های تان را بازبینی کنید.

افکار و ایده های عملی شما



هر روز به فایل های صوتی گوش کن!

۵. ارتباط برقرار کنید

لیستی از ۱۵ برنده ای را تهیه کنید که برای آنها احترام قائل هستید و می خواهید با آنها معاشرت کنید. هر روز به یکی از آنها تلفن کنید تا سلام کنید و بپرسید آیا راهی وجود دارد که بتوانید به آنها کمک کنید. شما هر ماه با هر کدام از آنها دو بار صحبت خواهید کرد.

برقراری و حفظ ارتباط با دیگر افراد برنده یک عادت عمیق و ریشه ای است که تمام افراد برنده کاملاً آن را در خود نهادینه کرده اند. لازم نیست در مورد آنچه که آنها برای شما انجام می دهند نگران باشید ... فقط به این فکر کنید که چگونه می توانید به آنها کمک کنید. این یک عالم هستی منظم است که شما بخشی از آن هستید؛ عالم هستی همیشه آنچه را به شما عطا می کند که خودتان به آن داده اید. افرادی که یک تصویر ذهنی برنده دارند در یک شبکه هستند و به طور مداوم به یکدیگر کمک می کنند.

هر چند وقت یک بار یک یادداشت دوستانه یک کتاب یا نوار خوب برای آنها بفرستید تا به آنها کمک کنید. اگر بتوانید به شیوه آنها تجارت را جلو ببرید، این کار را انجام دهید. آگاهانه و باتامل برای خودتان یک شبکه عالی از افراد بسیار موفق بسازید.

لیست ۱۵ نفره افراد موفق خودتان را تهیه کنید و مرتباً با آنها در تماس باشید. طولی نخواهد کشید که شما نیز در لیست آنها قرار می گیرید.

افکار و ایده های عملی شما



هر روز به فایل های صوتی گوش کن!

به امید موفقیت تان

روند تهیه تصویر ذهنی برنده ساده است اما آسان نیست. این کار مستلزم انضباط شخصی است. به یاد داشته باشید که نشان یک برنده واقعی شخصی است که می تواند به خود دستور دهد و سپس آن را دنبال کند.

دیری نخواهد گذشت که احساساتی که از مطالعه در مورد برنامه تصویر ذهنی برنده کسب می کنید شروع به ایجاد نتایج برنده می کند. فشاری وارد نکنید ... با آرامش تجسم کنید؛ هرچه بیشتر بر روی تصویر ذهنی برنده جدیدتان کار کنید، زودتر یک عزت نفس فوق العاده ای را ایجاد خواهید کرد که در سختی ها ثابت می ماند و شما را به موفقیت می رساند.

با مطالعه، تصویر ذهنی برنده شما که به عنوان یک خیال پردازی شروع شده بود و به یک تئوری رشد یافته بود، به طور ناگهانی و جادویی به یک واقعیت تبدیل می شود. تصویر ذهنی برنده شما به طور قابل توجهی زندگی شما را تحت تأثیر قرار می دهد و بهبود می بخشد؛ لطفاً ثروت ذهنی و جسمی تازه پیدا شده خود را با اطرافیانتان به اشتراک بگذارید.

و به یاد داشته باشید، هنگامی که شما با تصویر ذهنی برنده جدید خودتان پیروز و موفق می شوید، این شما خواهید بود که الگوی بقیه افراد خواهید شد، الگویی از یک برنده واقعی برای نسل های آینده.

به امید موفقیت تان



باب پراکتور

افکار و ایده های عملی شما



هر روز به فایل های صوتی گوش کن!

«تصمیم بگیرید که چه چیزی می خواهید.

تصمیم بگیرید آماده رها کردن چه چیزی هستید

تا آنرا بدست بیاورید.

ذهن تان را روی آن متمرکز کنید.

کار را شروع کنید.»

اچ. ال. هانت

افکار چیزهایی هستند

من بر این باورم که افکار چیزهایی هستند.

افکار دارای بدن و نفس و بال هستند:

و من باور دارم که ما آنها را به بیرون می فرستیم تا جهان را با نتایج خوب و یا نتایج

بد پر کنند.

آنچه که ما آن را فکر پنهان خود می نامیم، سریمما به دور افتاده ترین نقاط جهان

پخش می شود و نشان موهبت ها و مشکلاتش را بر جای می گذارد.

ما آینده را با افکار می سازیم.

خوب یا بد هنوز آن را نمی دانیم.

با این حال، جهان ساخته شد.

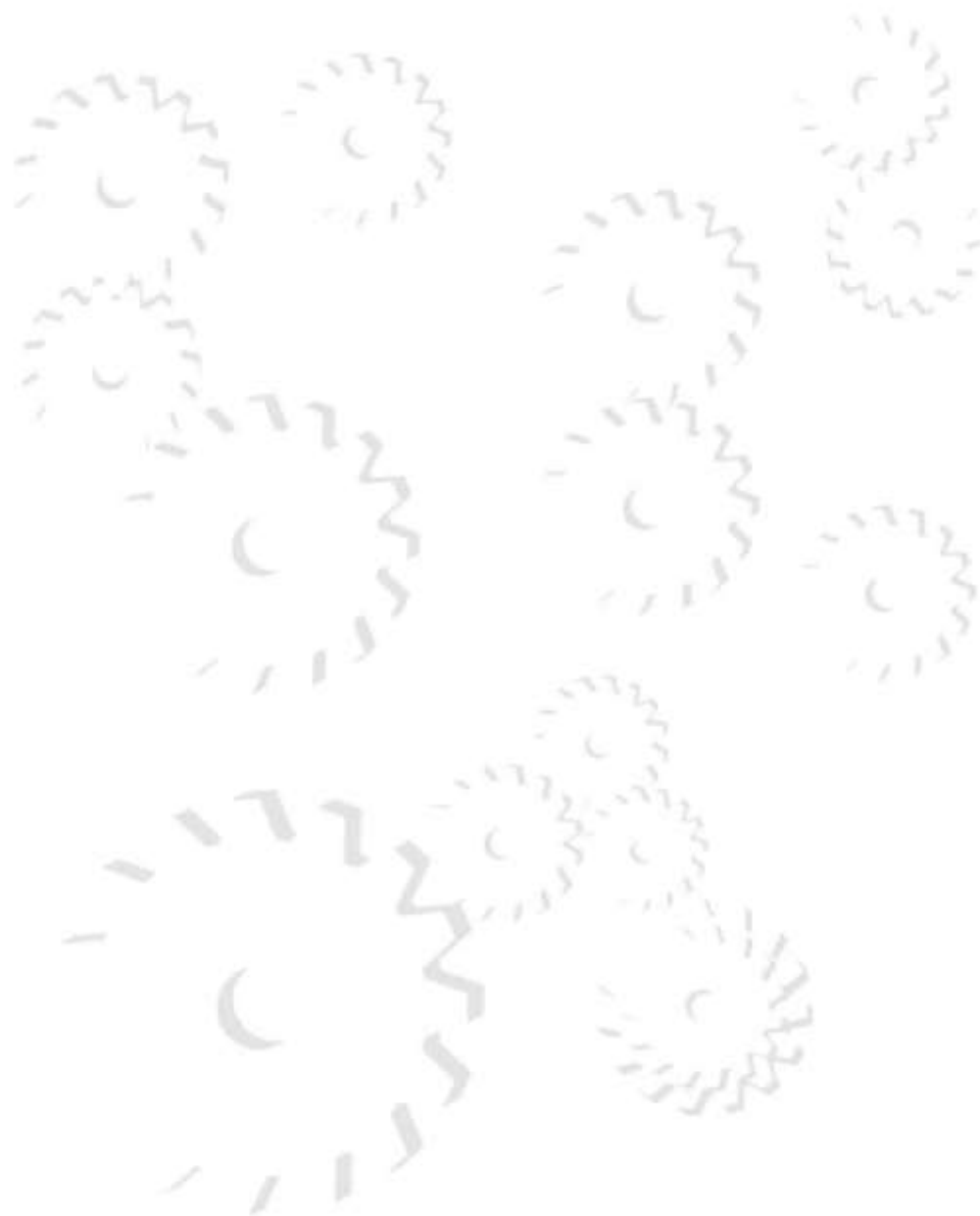
فکر نام دیگر سرنوشت است

سرنوشت خود را انتخاب کنید و صبر کنید.

زیرا عشق باعث عشق می شود و نفرت موجب نفرت.

هنری ون دایک

افکار و ایده های عملی شما



هر روز به فایل های صوتی گوش کن!