



فرمول چهار مرحله ای برای دستیابی به رویاها

www.karnil.com

چه احساسی خواهید داشت اگر به شما گفته شود قدرتی دارید که می توانید حتی رویاهای دور از دسترس خود را به واقعیت تبدیل کنید. به خاطر اینکه هر یک از ما دارای توانمندی های بی حد حصر هستیم، این قدرت را داریم که همه رویاهای خود را به واقعیت تبدیل کنیم . کلید باز کردن قفل این قدرت شگفت انگیز، برنامه ریزی ذهن ناخودآگاه است. کاری که با همراهی گروه تحقیقاتی سروش نیا می توانید فرمول آن را یاد بگیرید. مهم نیست آنچه شما می خواهید چیست، پول بیشتر، شریک زندگی ، سلامتی یا هر آرزوی دیگر . همین که شما می توانید آن را در ذهن خود تصور کنید، پس شما این قدرت را دارید که آن را به واقعیت تبدیل کنید.

زندگی شاهکار شماست

همه ما محصول افکار خود هستیم . این افکار و انرژی ماست که بطور دائم دنیای اطراف ما را ایجاد می کند . یاد بگیرید چگونه آگاهانه و بطور دقیق، با استفاده از افکار و احساساتی که در هر لحظه دارید دنیای خود را بسازید. در مورد نوع زندگی که هم اکنون دارید چه احساسی دارید ؟ آیا آن را دوست ندارید؟ پس شما به درستی از افکار و احساسات خود در به تصویر کشیدن زندگی دلخواهی که می خواهید داشته باشید استفاده نکرده اید. اگر ما در منفی نگری و آنچه از دست داده ایم باقی بمانیم ما همچنان در محدوده مشکلات و ناامیدی باقی خواهیم ماند. اگر خود را در مکان مثبت قرار دهید، می بینید که رویاهایتان زودتر از آنچه تصویر می کنید به واقعیت تبدیل می شوند.

فرمول چهار مرحله ای

پس می خواهید به مثبت اندیش ترین شخصی تبدیل شوید که می شناسید و می خواهید بزرگترین رویاهایتان را جامه عمل بپوشانید. در ادامه چهار مرحله برای ظهور رویاهایتان آمده است. از این فرمول پیروی کنید و بخاطر داشته باشید که اگر مثبت اندیشی و عشق در صدر برنامه روزانه شما باشد، می توانید به همه رویاهایتان برسید.

مرحله ۱: مخالفت و مقاومت نکنید.

قبل از اینکه در این مورد فکر کنید که به همه رویاهایتان برسید، باید دست از مقاومت و مخالفت بردارید و به این فکر باشید آگاهی بر افکارتان را افزایش دهید. وقتی ما در مقابل چیزی مقاومت و مخالفت می کنیم فقط داریم به مشکل دامن می زنیم. برای مثال اگر شما از موجودی حساب بانکی خود ناراضی هستید، هر چه بیش تر با احساس منفی خواستن و نداشتن درگیر می شوید. به هر حال هر وقت در بخشی از زندگی به این شکل پاسخ می دهید فقط مشکلات را بیشتر خواهید کرد. هر وقت ما به چیزی توجه کنیم چه مثبت و چه منفی، بیشتر آن را به زندگی خود جذب می کنیم. بنابراین دست از مخالفت بردارید. پذیرفتن شرایط فعلی زندگی اولین قدم است. در اینجا منظور تسلیم شدن نیست بلکه این است که یاد بگیرید با شرایطی که الان دارید حال خوبی داشته باشید. این کار را انجام دهید و باید افکار منفی را دور بریزید و با ذهنی باز آماده تجربه های جدید و مثبت زیادی باش.

مرحله ۲: برای خود یک هدف تعیین کنید.

بزرگترین رویای شما چیست؟ با پاسخ به این سوال مشکل ترین مراحل این فرمول انجام می شود. به هر حال تو چطوری می خوای به مقصد برسی در حالی که هنوز نمی دانی می خواهی به کجا بروی. برای رسیدن به اهداف، اول از همه باید بدانی چه می خواهی. هنگامی که از ما می پرسند تو چه می خواهی؟ می بینیم که اکثر ما نمی توانیم جواب دهیم و به هیچ وجه ایده ای نداریم. اگر شما در تصمیم گیری مشکل دارید که تشخیص دهید واقعاً چه می خواهید پس سعی کنید این کار را انجام دهید: اول فکر کنید که چه چیزی نمی خواهید. مردم معمولاً آسان تر می توانند تشخیص دهند که در زندگی چه چیزی نمی خواهند. پس شما این کار را انجام دهید و از پاسخ ها در جهت بیشتر روشن شدن چیزهایی که از زندگی می خواهید استفاده کنید.

مرحله ۳: روی هدف خود، تمرکز داشته باشید.

شما سرنوشت خود را رقم می زنید و اکنون در حال حرکت به سوی آن هستید. شما هم اکنون مقصد خود را مشخص کرده اید و می دانید از کائنات چه چیزی می خواهید، پس از هم اکنون مطمئن باشید که آرزوی شما به واقعیت تبدیل می شود. اگر شما هدف خود را مشخص کنید ولی به ذهن خود نپردازید، هدف شما به واقعیت تبدیل نمی شود. به یاد داشته باشید شما همان هستید که به آن توجه می کنید. پس شما باید با تقویت رویای خود و دید مثبت و ممکن دانستن آن، رویای خود را به سوی خود جذب کنید.

در زیر نمونه هایی از تقویت رویا با توجه مثبت آورده شده است:

در مورد آن صحبت کنید

آن را در ذهن خود مجسم کنید

در مورد آن فکر کنید

یک تابلوی آرزوها درست کنید

در مورد آن احساس خوبی داشته باشید

ذهن خود را با این افکار مشغول کنید که در حال زندگی کردن اهداف و رویایتان هستید و در این مورد احساس هیجان داشته باشید.

این کار فوراً انرژی مثبت شما را بالا می برد و یک فرکانس به کائنات ارسال می کند که شما آرزوی مطابق با آن فرکانس می خواهید.

مرحله ۴: طوری رفتار کنید که گویی هم اکنون به هدف رسیده اید.

وقتی شما طوری رفتار ، احساس و فکر می کنید که گویی به آن هدف رسیده اید، شما از همین الان آن هدف و رویا را زندگی می کنید و به این ترتیب شما احساس و انرژی خود را با هدف خود همتراز و تنظیم می کنید . اینگونه عمل کردن برای بسیاری از مردم، مانند یک مبارزه درونی است .وظیفه شما این است که از هم اکنون احساس خود را خوب و قوی نگه دارید. ما آنچه را که به کائنات ارسال می کنیم دوباره به ما باز می گردد و تو می توانی به رویاهایت دست پیدا کنی. پس احساس خود را خوب نگه دار و بر این باور باش که رویاهای تو در راه رسیدن به تو هستند.

حرف آخر اینکه رویاهای بزرگ داشته باش! رویاهای بزرگ می توانند واقعیت زندگی تو را زیباتر سازند.

www.karnil.com

گروه تحقیقاتی سروش نیا

آذر ۱۳۹۴