

مهمترین روش های مثبت فکر کردن چیست؟



توی دنیایی که زندگی می کنیم با تمام مشکلاتی که وجود داره، مثبت فکر کردن به مسائل خیلی خیلی میتونه سخت و از نظر بعضی اشخاص حتی میتونه غیر ممکن باشه. ولی طرز فکر ما به مشکلات اطرافمون میتونه راهگشای زندگی ما از منجلااب فکرای منفی باشه.

اگر هر روز و حتی شب ها مواقع خواب به افکار منفی فکر کنید مطمئن باشید که هر روز مشکلات، بدبختی ها، قسط ها، بیماری و خیلی از مسائل دیگه کم که نمیشه هیچ، بلکه بیشتر هم میشه. فقط کافیه این نکته رو بگم که فکر منفی ۷۰ برابر قویتر از فکر مثبت هست و شاید منفی فکر کردن با مسائل اطرافمون خیلی ساده تر باشه تا بخواید مثبت فکر کنید. ولی مطمئن باشید که با رعایت چند نکته ساده میتونید افکارتون رو تغییر بدید تا زندگیتون تغییر کنه. در اینجا چند تا نکته ساده رو بیان میکنم تا بتونید به راحتی فکر مثبت کنید.

۱. به هیچ وجه تحت تأثیر افکار منفی قرار نگیرید.



شاید گفتن این جمله راحت باشه ولی اگر ۲ تا نکته زیر رو در نظر بگیرید حتماً افکار مثبت جزئی از باور شما
میشه:

- ✓ اول اینکه کافیه شما ۲۱ روز روی افکار مثبت خودتون کار کنید و با جملات مثبت تاکیدی با خودتون صحبت کنید تا توی باور شما رخنه کنه.
- ✓ دوم اینکه زندگی ما براساس افکار ما هست چه مثبت، چه منفی. یعنی ما به هر چی فکر کنیم همون میشیم. ما همانیم که می اندیشیم.

۲. سعی کنید فکر منفی و با فکر مثبت عوض کنید.



اتفاقات زیادی توی زندگیمون هست که فکرای منفی خودشونو وارد باورهای ما میکنند و ما میتونیم با عوض کردن این افکار باورهامونو تغییر بدیم.

به طور مثال:

زمانی که داریم رانندگی میکنیم اگر داریم به لحظات ناخوشایند تصادف و مرگ فکر میکنیم یک لحظه فکرمون رو تغییر بدیم و به طبیعت اطرافمون توجه کنیم.

مطمئن باشید هر مسئله ای هم میتونه مثبت باشه هم منفی.

۳. همیشه لبخند و تبسم بر لب داشته باشید.



یکی از مواردی که باعث میشه انرژی مثبت وارد بدن ما بشه همین لبخند و تبسم زدن هست حتی اگر به صورت زورکی باشه. چون لبخند زدن باعث میشه حدود ۷۰ تا از ماهیچه های ما به حرکت در بیانند. برای اینکه بتونید این کار رو امتحان کنید میتونید یه خودکار به صورت افقی داخل دهان خودتون قرار بدید تا این ماهیچه ها کار کنند. با لبخند زدن انرژی مثبت رو به خودتون و دیگران هدیه بدید.

۴. مراقب افراد و اطرافیانتان باشید.

تا حالا به این مسئله فکر کردید که چرا شما مثل بقیه خوشحال و یا ثروتمند نیستید؟ به افراد و اطرافیانتون توجه کردید؟ همه مثل هم هستند. افکار، رفتار، طرز برخورد، نحوه صحبت کردن شما دقیقاً مثل اطرافیان شما هست. شاید این صحبت رو قبول نداشته باشید ولی میتونید امتحان کنید.

نزدیکترین فرد به خودتون رو انتخاب کنید و درآمد ماهیانه خودتون رو با ایشون مقایسه کنید و این درآمد در حد و اندازه شما هست. چون افکار عمومی شما به اندازه افکار عمومی ایشون هست.

۵. همیشه با خودتون به مهربانی و با جملات مثبت تاکیدی صحبت کنید.

« عبارات مثبت »



جملاتی مانند:

✓ من بهترینم

✓ من موفق شدم

✓ من انسان فوق العاده ایم

✓ من همیشه سالم و سرحال هستم

✓ و....

۶. با قدم های کوچک شروع کنید.



همیشه شروع کردن خیلی سخته.

برداشتن قدم های کوچک استرس کاری شما رو کم میکنه و از بوجود اومدن افکار منفی جلوگیری میکنه. زمانی که شما دارید به کاری فکر میکنید، مطمئن باشید فکر کردن به اون مسئله خیلی راحت، ولی در عمل برداشتن اولین قدم سخته.

راه حل این مسئله خیلی راحت:

✓ در ابتدا سعی کنید فکرتون رو بیارید روی کاغذ. چون تا زمانی که توی ذهن باشه فقط یه آرزو هست نه هدف.

✓ وقتی فکرتون روی کاغذ آوردید خودش از استرس شما کم میکنه چون شما رو مصمم میکنه برای رسیدن به

اهدافت.



مهمترین بخش و حتی راحت ترین بخش میتونه همین باشه.
تا حالا فکر کردید که چرا خدا به بعضی ها ثروت و قدرت میده ولی بعضی ها حتی به ثروت هم نمیرسند؟؟؟؟
جوابش توی طرز تفکر و همچنین سعی و تلاش افراد هست.
دسته اول فکرشون مثبته، به همه چیز و سعی و تلاش هم دارند و به خصوص ایمان و باور که خدا ثروتمنده و اونو ثروتمند میکنه.
دسته دوم سعی و تلاش میکنند ولی ایمان کافی ندارند یعنی قدرت فکرای منفی توی ذهنش بیشتر از فکرای مثبته.
به خاطر همینکه که زندگی به اندازه ایمان هر شخصی ثروت می سازه.

▼ پس یادت باشه، که تو همانی که می اندیشی. پس سعی کن مثبت اندیش باشی ▲