

روش تصویر سازی ذهنی مثبت چیست؟



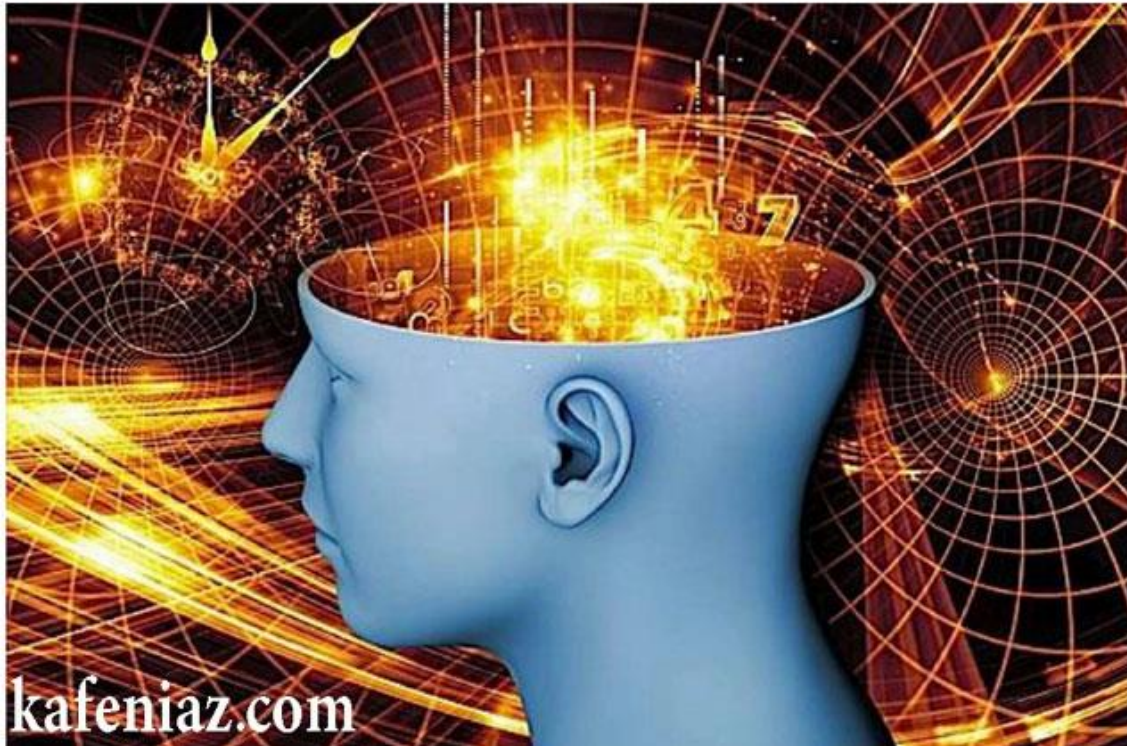
ضمیر ناخودآگاه، ضمیری واقعاً احمق است. شاید از شنیدن این جمله تعجب کنید اما، این واقعیت دارد. به این شکل که شما هر چیزی را که به ضمیر ناخودآگاه خود بدهید او باور می کند.

اگر به این ضمیر بگویید که "من بدبختم" مطمئناً این ضمیر باور می کند و از آن به بعد مواردی که باعث بدبختی و شکست در زندگی شما می شود را به شما نشان می دهد. افراد ناموفق، بدبختی ها، شکست ها، قرض ها و ... را به زندگی شما دعوت می کند.

اما بر عکس اگر به ضمیر خود بگویید "من موفقم" یا "من ثروتمندم" این ضمیر این سخن شما را به عنوان یک دستور دریافت می کند و کم کم به عنوان باور در ذهن شما رخنه می کند. این رخنه کردن باعث می شود که ضمیر ناخودآگاه هم افراد موفق، ثروت، موقعیت های اجتماعی خوب، روابط اجتماعی و خانوادگی فوق العاده و ... را برای شما مهیا می کند. حالا شما کدام را انتخاب می کنید؟

تصویر سازی ذهنی چگونه کار می کند؟

تصویر سازی ذهنی اگر با ضمیر ناخود آگاه ترکیب شود به هر چیزی که فکر کنید خلق می شود



تصویر سازی ذهنی بیشتر مواقع استراحت و خواب کار می کند. به این شکل که شما مواقع خواب به چیزهایی که دوست دارید و یا برعکس به مواردی که دوست ندارید اتفاق بیفتد، فکر می کنید و تصویر آن را در ذهن خود تجسم می کنید.

حالا همین تصویر سازی ذهنی را با ضمیر ناخود آگاه ادغام کنید. اگر مدام به یک مورد خاص مانند شکست در کسب و کار فکر و آن را در ذهن خود تجسم کنید و همچنین با استفاده از تلقین های منفی به ضمیر ناخود آگاه خود دستور دهید، مطمئن باشید که اتفاقی که نمی خواهید رخ می دهد و همان شکست در کسب و کار است. تصویر سازی ذهنی، تجسم خلاق و رؤیایی صادقانه است. شما به هر چیزی که فکر کنید اتفاق می افتد و به صورت جسم در برابر شما ظاهر می شود. اما ... اما این موردی که ارائه شد به یک باره اتفاق نمی افتد. امکان دارد چند روز، ماه و یا حتی سالها زمان ببرد.

چرا به این شکل است؟

به این خاطر که به باور ما بستگی دارد. بعضی مواقع ما به ضمیر ناخودآگاه خود دستور می‌دهیم اما این دستور با جدیت کامل نیست و این باعث می‌شود که این دستور خیلی جدی گرفته نشود.

توانایی تصویر سازی ذهنی چه اندازه است؟



آنچه را که شما در ذهن خود مجسم (تخیل) می‌کنید، می‌توانید در دنیای واقعیت‌ها خلق کنید و این قدرت انسان است.

تصویر سازی ذهنی با کمک گرفتن از ضمیر ناخودآگاه قدرتی فوق العاده دارد. به خصوص اگر با افکار منفی همراه باشد. به خاطر اینکه افکار منفی ۷۰ برابر افکار مثبت قدرت دارند و همین باعث می‌شود که شما با تصویری از چیزی که می‌خواهید اتفاق بیفتد، به رخ دادن آن سرعت ببخشید. اما اگر همین افکار مثبت و منفی با احساسات هیجان‌انگیزی توام باشد خیلی سریع‌تر اتفاق می‌افتد.

تصویر سازی ذهنی با موارد مثبت هم می‌تواند زندگی شاد، مفرحی را برای شما بوجود بیاورد. مثبت فکر کردن و مثبت اندیشی متأسفانه قدرت ضعیف‌تری نسبت به افکار منفی دارد و به خاطر همین است که اکثر افراد جامعه فقیر و دارای افکاری منفی گرایانه هستند. اما اگر برنامه ریزی داشته باشید که با جملات تاکیدی مثبت و تصویر سازی و فکر کردن به موارد مثبت و روحیه بخش زندگی کنید، مطمئن باشید که زندگی شما به مانند خیلی از افراد موفق جامعه خواهد بود.



تصویر سازی ذهنی قدرتی فوق العاده دارد و به خاطر اینکه این مورد را به سمت و سوی مثبت سوق دهیم باید از توانایی تمرکز ذهن بر موارد مثبت کمک بگیریم. همین مورد کوچک اگر رعایت شود، در زندگی شما تغییر بزرگی رخ خواهد داد.

یک مثال:

تصور کنید که در جاده‌ای در حال حرکت هستید و در همان حال به یک تصادف فکر می‌کنید و تصویر این تصادف را در ذهن خود تجسم می‌کنید. برای این که این تصویر سازی کامل نشود و بر روی آن تمرکز نداشته باشید، می‌توانید سریع آن را با موارد مثبت جایگزین کنید. به طور مثال می‌توانید به خرید کردن با خانواده، بازی با فرزندان، تماشای فوتبال و ... و روی هر چیزی که مثبت باشد فکر و تمرکز کنید. این روشی است که خیلی کاربرد دارد و به راحتی می‌توانید آن را عملی کنید.

سخن پایانی:

آیا شما اجازه می‌دهید که هر چیز کثیفی و تهوع آوری وارد خانه شما شود؟

پس اجازه ندهید هر فکر منفی، کثیف و تهوع آوری وارد ذهن شما شود. در اوایل شاید کار سختی باشد اما راحت‌تر از آن کاری نیست و بسیار ساده است.

سعی کنید با دنبال کردن افکار مثبت خود این آزادی ذهنی را از خود نگیرید و خود را در قفس افکار منفی زندانی نکنید. از همین الان سعی کنید به افکار مثبت فکر کنید و با استفاده از تصویر سازی ذهنی زندگی شادی برای خودتان رقم بزنید.