

بهترین روش های برای غلبه بر ترس از شکست چیست؟



یعنی این بار هم شکست میخورم؟

اگر بازم نشد؟

اگر شکست بخورم با حرف مردم چیکار کنم؟

این شکست منو بدبخت میکنه.

ورشکست میشم.

تمام سرمایه ام از بین میره.

اینها تنها نمونه هایی از حرف هایی هست که ممکنه ذهن بیمار ما رو قبل از انجام هر کاری درگیر خودش کنه. برای بررسی علل بوجود آمدن این موارد، چند تا نکته ساده رو بیان میکنم تا بتونید از شکست فرار کنید و فقط به بردن و پیروزی فکر کنید.

۱. به هیچ وجه فکر شکست نکنید.



مطمئناً خود فکر کردن به شکست، استرس شما را برای نرسیدن به هدف زیاد می‌کند و ترس از شکست، برابر با خود شکست است.

اگر به جای داشتن افکار منفی یک لحظه به خودمون این جمله رو بگیریم که: اگر این بار شد چی؟ اگر این بار موفق شدم چی؟ اگر این ریسک جواب داد چی؟ مطمئن باشید که هیچگاه فکر شکست هم نخواهید کرد.

۲. بهترین روش غلبه بر ترس، مقابله با آن است.



خیلی از ما آدم‌ها این روش رو بلد نیستیم. این روش دقیقاً برعکس عمل می‌کند. یعنی اینکه ما برای اینکه به ترس خودمون غلبه کنیم و شکست نخوریم همون کاری رو که ازش می‌ترسیم انجام بدیم.

فرض کنید شما میخوايد با چتر نجات از يك ساختمان ۱۰۰ متری بپريد.
این کار فقط برای اولین بار مشکل هست، وقتی بپريد ترس شما کاملاً از بین میره و دفعات بعد له راحتی این کار رو انجام میدید.

▼ مطمئن باشید که شکست موقتی هست ولی موفقیت دائمی.

۳. تغییر باور درباره اینکه شکست موقتی است.



تغییر باورها

kafeniaz.com

همه ما انسان ها از هر چیز ناشناخته ای میترسیم و همین ترس هست که انسان ها رو از شروع کردن باز میداره.
فکر کردن به اینکه آیا میتونید افکارتون رو به سمت و سویی سوق بدید که فقط پیروزی داخلش باشه؟ چقدر در این معامله ضرر و زیان میبینید؟ چقدر سود حاصلتون میشه؟
این فقط فکر کردن هست و فکر ما آدمها اونقدر قوی و قدرتمند هست که هر چیزی ممکن هست. برای غلبه بر این مشکل فقط با تغییر باور میشه این مشکل رو حل کرد. ما باید در مورد شکست، طرز فکرمون رو تغییر بدیم.

✓ باور اینکه شکست در یک قدمی شماست، اگر درست تصمیم نگیرید.

✓ باور اینکه شکست پلی است برای موفقیت

✓ باور اینکه شکست موقتی است

✓ باور اینکه شما قربانی هستید

✓ باور اینکه شما ساخته شده اید برای شکست خوردن

✓ و ...

همه اینها زاده تفکر مریض و بیمار شماست.

▼ برای بیرون راندن این افکار، میتونید زندگینامه افراد موفق رو بارها و بارها بخوانید.


▼ فایل های صوتی موفقیت رو گوش بدید

▼ همایش های موفقیت شرکت کنید

! همه اینها زمانی امکان پذیر است که شما بخواید، پس بخواه.

۴. ریشه اصلی ترس خود را پیدا کنید

kafeniaz.com



هر چیزی که می خواهید
در آن سوی ترس قرار دارد.

جک کانفیلد - سخنران انگیزشی و از نویسندگان برجسته آمریکایی

علت بیشتر ناموفق و ناامیدی برخی از مردم ریشه در ترسی است که حتی علت این ترس را ندارند.
تا حالا فکر کردید که چرا این ترس وجود دارد؟؟؟
برای اینکه ریشه ترس های واهی را پیدا کنید لطفاً یک برگه کاغذ آماده کنید و شروع کنید به نوشتن.

✓ از این میترسید که سرمایه کافی نداشته باشید؟

✓ از این میترسید که همین سرمایه ای هم که دارید از بین برود؟

✓ از این میترسید که ورشکست شوید؟

✓ از این میترسید که آبرو و حیثیت شما زیر سوال برود؟

✓ و...

تا اونجایی که می توانید بنویسید و در نهایت برای تمام ترس هاتون یک جواب پیدا کنید و همین ترس رو به یک نقطه شروع تبدیل کنید.

دوستان عزیز توجه کنید که اگر تغییر نکنید، زندگی شما رو وادار به تغییر و عقب نشینی میکنه. اگر شما اون طوری که نخواهید زندگی کنید مطمئن باشید که زندگی برای شما برنامه ریزی میکنه. پس شروع کن...

۵. یادآوری اهداف

kafeniaz.com

**«اهداف
یکی از قدرتمندترین
نیروهای محرکه در
زندگی هر فرد هستند.
اهداف، شما را در
زندگی به سمت جلو
هدایت می کنند.»**

همه ما در زندگی برای موفق شدن اهدافی داریم و برای رسیدن به این اهداف، رنج و سختی های زیادی رو به خودمون میدیم.

یکی از بهترین روش های یادآوری اهداف اینه که از روش " برگشت به عقب " استفاده کنیم.

این روش اینجوری هست که شما اهداف خودتون رو روی یک برگه کاغذ بنویسید.

زیر اهداف خودتون رو به دو تا قسمت تبدیل کنید.

✓ در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد اگر شما سعی و تلاش کنید تا به اهداف خودتون برسید.

● پولدار خواهی شد؟

● ماشین آنچنانی سوار میشی؟

● خانه آنچنانی خواهید داشت؟

● و....

هر چی بیشتر بنویسید مطمئناً ذهن ناخودآگاه شما بیشتر این موضوع رو جذب میکنه.

✓ برگشت به عقب یعنی اینکه اگر شما سعی و تلاش نکنید که به ترس خودتون غلبه نکنید چه اتفاقی خواهد

افتاد.

● ورشکست میشی؟

● همیشه مورد سرزنش قرار گرفته میشی؟

● وضع موجود زندگی شما همین شکلی و حتی بدتر میشه؟

● و....

این روش خیلی کارساز هست. همیشه برگه رو جلو چشم هاتون بزارید و به خودتون اهدافتان را یادآوری کنید.

از همین الان شروع کن

شکست ها را به موفقیت تبدیل کنید

