



### شما مایل هستید جزء کدام دسته باشید؟

دسته اول کسانی هستند که اگر بهترین امکانات لازم را داشته باشند اما باز هم خود را بد شانس ترین شخص در کل تاریخ می خوانند و در کل افراد منفی نگر هستند و باید از این افراد منفی گرا دوری کرد. چون این نوع افراد در همه حال منتظر اتفاقات بد هستند.

دسته دوم اشخاصی هستند که در بدترین شرایط زندگی نیمه پر لیوان را در نظر می گیرند و همیشه منتظر اتفاقات خوب در زندگی روزمره هستند. حالا انتخاب با شماست.

اگر شما دسته ی اول را انتخاب کنید بایستی این نکته را بدانید به هر آنچه که فکر کنید اتفاق می افتد، خواه مثبت و خواه منفی و متأسفانه در دسته ی اول این مورد بسیار دیده می شود.

این گروه اشخاصی هستند که همه چیز را به شانس و تقدیر بودن ربط می دهند و در صورتی که اصلاً این طور نیست. شانس در کار نیست. شانس را خود انسان با اعمال و رفتار و همچنین افکاری که دارد می سازد.

اگر آگاهانه دسته ی دوم را انتخاب کرده اید با توجه به بازخورد افکار مثبت شما، ذهن ناخودآگاه شما شروع به کار می کند و بهترین شرایط و بهترین افراد را بر سر راه شما قرار می دهد.

ذهن ناخودآگاه شما قدرت باورنکردنی دارد که تمام افکار شما را به جسم های قابل دیدن، مبدل می کند. پس حواستان باشد به چه چیزی فکر می کنید.

اگر مایل هستید اتفاق خوبی در زندگی روزمره شما بیفتد پس همین الان افکار منفی را از ذهنتان دور کنید.

**تفاوت ضمیر هوشیار و نیمه هوشیار:**



ضمیر هوشیار ما همان مسائلی است که روزانه به آن فکر می کنیم و با توجه به اختیاری که در دست ماست این موارد را کنترل می کنیم.

بر عکس آن ضمیر ناخودآگاه یا نیمه هوشیار کنترل کردنش بسیار سخت است. اگر کارهایی را به طور مداوم و روزانه انجام دهید به عادت تبدیل می شود و این عادت تبدیل به باور شما می شود.

این باورها هستند که مثل سیمان و زنجیر به ذهن ناخودآگاه ما می چسبند و جدا کردن آنها کاری بسیار سخت است.

ذهن ناخودآگاه، تشکیل شده است از یک سری باورهای خاص. باورهایی که با افکار ساخته می شود. اگر به این ذهن ناخودآگاه افکار مثبت بدهیم، خروجی آن مثبت است و متقابلاً اگر ورودی منفی باشد، خروجی نیز منفی است.

واقعیت زمانی اتفاق می افتد که شما آن را باور کنید. اگر باورتان این باشد که روزی ثروتمند می شوید و به این باورتان ایمان قلبی داشته باشید و در کنارش تلاش هم بکنید مطمئن باشید که این اتفاق خواهد افتاد.

نکته مهم این است که جایگزین کردن باورهای منفی با مثبت به یک باره امکان پذیر نخواهد بود. این کار فوق العاده سختی است. این کار ممکن ماهها و در بعضی مواقع سالها طول می کشد. چون همان طور که در بالا ذکر شد، این باورها از کودکی با ما همراه بوده و مثل سیمان به ذهن ناخودآگاه ما می چسبند.

تغییر باورها چگونه امکان پذیر است؟

**باورها ما مثل سیمان و زنجیر به ذهن ناخودآگاه ما می چسبند**

**هر وقت افکار منفی به سراغتان آمد**

**با تلقین های مثبت آن را خارج کنید**



**kafeniaz.com**

برای تغییر این باورهای سمی یک راه عالی وجود دارد. البته ارائه این راه هم منوط به شرایطی است که حتماً باید ایمان قلبی به خودتان داشته باشید.

می‌توانید بیست و یک روز با جملات مثبت تأکیدی با خودتان صحبت کنید. روزهای ابتدایی ذهن مقاومت می‌کند و ممکن است که گفتن این جملات سخت و در بعضی مواقع مضحک به نظر بیاید. اما همین که شروع به کار کردید، این جملات مثبت تأکیدی روی ذهن ناخودآگاه شما تاثیر مستقیم می‌گذارد و کم‌کم این باورهای سمی از ذهن شما خارج می‌شود.

سعی کنید هر وقت افکار منفی به سراغتان آمد با تلقین‌های مثبت آن را خارج کنید. تغییر افکار، تغییر زندگی را برای شما رقم خواهد زد.

از خودتان بپرسید که من چه باورهای سمی دارم؟

آیا شما مراقب و مواظب افکاری که ضمیر نیمه هوشیاران می‌دهید هستید؟

مطمئن باشید که تنها رمز موفقیت در این عرصه از زندگی روی‌پزدازی مثبت و [داشتن باورهای خوب](#) است.

از همین الان شروع کنید، هیچ وقت دیر نیست. انتخاب با شماست

kafeniaz.com

روش هایی برای مدیریت ذهن

از جملات مثبت استفاده کنید.

ذهن توانایی پردازش اطلاعات منفی را ندارد؛ در جمله "من نباید مریض شوم" ذهن تنها "مریض شوم" را دریافت می کند.



الگوها را تغییر دهید.

ذهن ناخودآگاه، بر اساس الگوهای از پیش تعیین شده، تنها چیزهایی که انتظار دارد می بیند.



پس با تغییر این الگوها نگاه خود را تغییر دهید.

سوال بپرسید.

جملات خبری ذهن ناخودآگاه را فعال می کنند.



در حالیکه، سوالات ذهن ناخودآگاه را فعال می کنند.

## اینفوگرافیک ضمیر ناخودآگاه

مغز شما به عنوان سخت افزار کار می کند، در حالیکه ذهن شما نرم افزار آن است.



ذهن دارای دو سطح خودآگاه و ناخودآگاه است.

۹۵ درصد از رفتارها و افکار انسان از ذهن ناخودآگاه او نشأت می گیرد.

تمامی اطلاعات دریافتی در ذهن ناخودآگاه پردازش می شوند.

ذهن ناخودآگاه آنچه را که به صورت خودآگاه می بینید و نسبت به آن واکنش نشان می دهید انتخاب می کند.

ذهن ناخودآگاه در هر ثانیه ۱۱/۰۰۰/۰۰۰ بیت اطلاعات در خود جای می دهد. ولی در هر ثانیه تنها ۱۲۶ بیت از این حجم با ذهن خودآگاه به اشتراک گذاشته می شود.



۱۱/۰۰۰/۰۰۰ بیت اطلاعاتی که در هر ثانیه توسط ذهن ناخودآگاه دریافت می شود:

فیترهایی که اطلاعات در مسیر ذخیره شدن از آنها عبور می کنند:

بو، مزه، احساسات، صوت، تصویر

حذف

اطلاعات ناخوشایند و نامربوط توسط ذهن ناخودآگاه حذف می شوند.

زمانیکه در حین مکالمه شخصی وارد اتاق شده و سبب از بین رفتن تمرکز ما می شود.

تجزیه

اطلاعات وارد شده به منظور همخوانی با انتظارات ما تغییر شکل داده می شوند.

یک موضوع واحد برای دو نفر جلهای متفاوتی دارد.

کلیت بخشی

ما به منظور همخوانی دادها با دسته بندی های ذهنی مان، افکار خود را روی آنها پیاده کرده و از این طریق گروه بندی ذهنی خود را حفظ می کنیم.



فرایرنامهها: زیرساختهایی که رفتار را شکل می دهند.

ارزش ها: نحوه تفکر ما را شکل می دهند.

اعتقادات: بر اساس تجربه و یادگیری شکل می گیرند.

تصمیمات: تصمیمات دوران کودکی منشاء تصمیمات آینده هستند.

خاطرات: از هیجانات گذشته برای پردازش اطلاعات دریافتی استفاده می کند.

۱۲۶ بیت از این حجم به منظور واکنش به ذهن خودآگاه انتقال داده می شود.