

کتاب تمرین دوره کوین ترودو

آرزوی تو دستور تهست



تهیه شده توسط سایت موفقیت ۹۸

<https://success98.ir>

هر گونه کپی برداری و تکثیر از این کتاب غیر مجاز است

فهرست مطالب

صفحه	موضوع
۴	قسمت ۱ : ۴ رکن اساسی دستیابی به موفقیت (۱)
۱۱	قسمت ۲ : ۴ رکن اساسی دستیابی به موفقیت (۲)
۱۷	قسمت ۳ : قدرت تکرار، نظم و مطالعه
۲۰	قسمت ۴ : چگونه هر چیزی را که میخواهید بدست آورید
۲۵	قسمت ۵ : چهار رکن " انرژی و فرکانس " فاش میشود
۳۰	قسمت ۶ : همین حالا حس خوبی داشته باش !
۳۵	قسمت ۷ : قدرت شگفت انگیز رها کردن " چگونگی "
۴۰	قسمت ۸ : ابزارها و تکنیک هایی برای افزایش انرژی فرکانس
۴۴	قسمت ۹ : باورهای شما به واقعیت تبدیل می شوند
۴۹	قسمت ۱۰ : داشتن هدف اصلی و چشم انداز عمیق
۵۴	قسمت ۱۱ : چگونه بذر موفقیت را بکاریم و آن را پرورش دهیم
۵۸	قسمت ۱۲ : ابزارهای دیگر برای تقویت سیستم موفقیت شما
۶۱	قسمت ۱۳ : کاوش جوامع ، احساسات و ارتعاشات

به برنامه آرزوی تو دستور توست خوش آمدید !

شما در حال حاضر در بدو ورود به یک مسیر فوق‌العاده هستید. مسیری که زندگی شما را عوض می‌کند. شما اصولی را یاد خواهید گرفت که با بکارگیری این اصول به هر خواسته‌ای که می‌خواهید می‌رسید. آرزوی تو دستور توست شما را با ابزار ها، راهبردها و تمرین هایی مجهز می‌کند تا بزرگ‌ترین اهدافتان را به حقیقت تبدیل کنید.

این اصول از گذشته در طبقه ثروتمند و گروه های مخفی وجود داشته و حالا توسط کوین ترودو یک مولتی میلیاردر آمریکایی افشا و آموزش داده می شود . او یک متخصص در زمینه ارتعاشات ذهنی و قانون جذب و قوانین کیهانیست. او به شما نشان خواهد داد که چگونه با استفاده از این قوانین هر خواسته‌ای را به زندگیتان جذب کنید، درست همانطور که خود او این کار را انجام داد.

کوین ترودو از اصول آرزوی تو دستور توست استفاده کرد تا یک امپراطوری بیزینس ۲ میلیارد دلاری راه اندازد و در عین حال جزو پرفروش‌ترین نویسندگان نیویورک تایمز باشد. کتاب او با نام درمان های طبیعی ۲۵ هفته در صدر پرفروش‌ترین کتاب های نیویورک تایمز بود .

برای اینکه بیشترین استفاده و بهره‌وری را از این دستورالعمل‌ها ببرید، چند پیشنهاد برای شما داریم

نکته اول : سعی کنید اول یک بار سمینار را به صورت زیرنویس مشاهده کنید و در دفعات بعدی برای ساده شدن دسترسی از دوره صوتی استفاده کنید . هر دو نسخه در سایت موفقیت ۹۸ در دسترس شماست .

نکته دوم : به هر قسمت سمینار آرزوی تو دستور توست در ابتدا حداقل ۲ مرتبه با دقت گوش بدهید (یا به صورت زیرنویس ببینید) و سپس به سراغ تمرین های آن قسمت در این کتاب بروید . (گوش دادن به فایل های صوتی جلسات به صورت مکرر باعث میشود اطلاعات به ضمیر ناخودآگاه شما نفوذ کند و مسیرهای نورونی مغز شما را دستخوش تغییر کند)

نکته سوم : در حین گوش دادن به فایل ها حتما قلم و کاغذی با خود داشته باشید و هر بار به موضوعی بر خورید که توجه شما رو جلب کرد ، ادامه پخش را متوقف کرده و آن نکته رو یادداشت بفرمایید.

نکته چهارم : در این دفتر تمرین مقداری فضا برای پاسخ به سوالات و مراحل ایجاد شده است . اما بهتر است برای انجام تمرین این دوره دفتری جداگانه تهیه کنید و همه تمرین را در دفتر مکتوب داشته باشید . از انجام تمرین های عملی با چشم پوشی گذر نکنید !

بریم که شروع کنیم !



چهار رکن اساسی دستیابی به موفقیت (۱)

قسمت اول دوره

موفقیت ۹۸ | www.success98.ir

قسمت اول

در این قسمت ما یک بررسی کلی بر آنچه که در این دو روز سمینار گفته خواهد شد داریم که توسط چهار رکن اساسی رسیدن به موفقیت پیگیری می شود ...

۱. به چه کسی گوش میکنید ؟

۲. شاخص آموزش پذیری

۳. مقیاس تعادل آموزش

۴. چهار قدم برای پردازش اطلاعات جدید

ما می‌توانیم که چراغ جادوی خودمان را دشته باشیم؛ به طوری که می‌توانیم غول خود را احضار کنیم و هر خواسته‌ای را که می‌خواهیم درخواست کنیم و برایمان برآورده کند.

چند دقیقه فکر کنید و تجسم کنید که یک غول چراغ جادو در اختیار شماست. با جزئیات هرچه تمامتر لیستی از خواسته‌هایتان در زندگی را بنویسید.

خواسته های مالی:

۱.	۶.
۲.	۷.
۳.	۸.
۴.	۹.
۵.	۱۰.

خواسته های روابط:

۱.	۶.
۲.	۷.
۳.	۸.
۴.	۹.
۵.	۱۰.

خواسته های احساسی:

۱.	۶.
۲.	۷.
۳.	۸.
۴.	۹.
۵.	۱۰.

خواسته های جسمی / فیزیکی:

۱.	۶.
۲.	۷.
۳.	۸.
۴.	۹.
۵.	۱۰.

خواسته های روحانی:

۱.	۶.
۲.	۷.
۳.	۸.
۴.	۹.
۵.	۱۰.

خواسته های دیگر:

۱.	۶.
۲.	۷.
۳.	۸.
۴.	۹.
۵.	۱۰.

اصل ۱: به چه کسی گوش می‌دهید؟

۱. به حرف چه کسانی گوش می‌دهید؟ لیستی از نویسندگان، مربیان، مشاوران و استادانی که به حرفشان تا به امروز گوش داده‌اید و آموزش‌هایشان را به کار گرفته‌اید ذکر کنید:

۱.	۶.
۲.	۷.
۳.	۸.
۴.	۹.
۵.	۱۰.

۲. زندگیتان چه تغییری کرده است؟

۳. خیلی از کسانی که شما به آنها متخصص می‌گویید در فراوانی که خودشان دارند آنها را آموزش می‌دهند زندگی نمی‌کنند. زندگی سه متخصص و استادی که شما آنها را تحسین می‌کنید تحقیق کنید. چقدر در زندگیشان موفق بوده‌اند؟ آیا موفقیت آنها آن چیزی است که شما می‌خواهید و انتظار دارید؟

۴. در اکثر مواقع، سوپر ثروتمندان واقعی و قدرت‌ها نمی‌خواهند که عموم مردم از رازهای موفقیت‌شان آگاه شوند. بسیاری از گروه‌های مخفی اسرار موفقیتی را با اعضای خود به اشتراک گذاشته‌اند. در بین آنها می‌توان به فراماسون‌های، انجمن جمجمه و استخوان، ایلومیناتی، گروه بیلدربرگ و انجمن برادری اشاره کرد. درباره هر کدام از این گروه‌های مخفی تحقیق کنید و درباره یافته‌های خود بنویسید.

۵. میزان علاقه و اشتیاق شما برای یادگیری این اسرار چقدر است؟ (از ۱ تا ۱۰ نمره دهید)

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

۶. موضوع خیلی مهم اینه که شما باید از افرادی یاد بگیرید که چیزهایی که شما میخواهید رو دارند. آیا کسی که در حال حاضر به عنوان مربی شماست واقعا آن چیزهایی را که در زندگی میخواهید دارد؟ اگر همچین شخصی را هنوز ندارید ، حداقل چهار نفر رو ذکر کنید که چیزی رو که میخواهید دارند:

۱.	۳.
۲.	۴.

۷. اطلاعات و رازهایی که در آرزوی تو دستور توسست یاد می‌گیرید دیوانه کننده و بسیار ساده هستند. آیا شما با سادگی مشکل دارید؟ (بله / خیر)

۸. رهبران همیشه مطالعه می کنند. آیا شما با این جمله موافقت میکنید؟ لیست چهار نفر از رهبران جهان که شما آنها را تحسین میکنید ذکر کنید. درباره آنها تحقیق کنید. آیا آنها کتابی را پیشنهاد داده اند؟ چه کتاب‌هایی زندگی‌شان را تغییر داده است؟ آنها را ذکر کنید.

۱.	۳.
۲.	۴.

۹. یک ارتباط مربی-شاگردی نقشی اساسی در موفق شدن دارد. آیا شما در حال حاضر در همچین رابطه‌ای قرار دارید؟ اگر "بله" بگویید که در زندگیتان چه تاثیری گذاشته است. اگر "خیر" بگویید که اینچنین رابطه‌ای چه تغییری میتواند در زندگیتان ایجاد کند؟

۱۰. لیستی از زمینه هایی که شما در آن مهارت کامل کسب کرده‌اید را ذکر کنید.

۱.	۶.
۲.	۷.
۳.	۸.
۴.	۹.
۵.	۱۰.

۱۱. شما نمی‌دانید آنچه را که نمی‌دانید. این عبارت برایتان چه مفهومی دارد؟

اصل ۲: شاخص یادگیری شما (اشتیاق برای یادگیری، اشتیاق برای پذیرفتن تغییر)

۱۲. دو متغیر شاخص یادگیری شما را مشخص می‌کند. اولین آن اشتیاقتان برای یادگیری است. اشتیاق شما چقدر است؟ (از ۱ تا ۱۰ نمره دهید)

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

۱۳. شما چقدر حاضرید هزینه کنید تا به هدف و خواسته‌تان برسید؟ (هزینه به معنی بهایی است که باید بابت رسیدن به هدف بپردازید. ممکن است مالی نباشد!)

۱۴. شما حاضرید چه چیزی را از دست بدهید تا دروسی را یاد بگیرید که به شما جذب خواسته‌تان را آموزش می‌دهد؟

۱.	۱.
۲.	۲.
۳.	۳.
۴.	۴.
۵.	۵.
۶.	۶.
۷.	۷.
۸.	۸.
۹.	۹.
۱۰.	۱۰.

۱۵. دومین متغیر برای تعیین شاخص یادگیریتان، میزان پذیرفتن تغییر در شماست. شما باید تغییرات را با آغوش باز بپذیرید. شما چه میزان حاضرید تغییر کنید؟ (از ۱ تا ۱۰ نمره دهید)

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

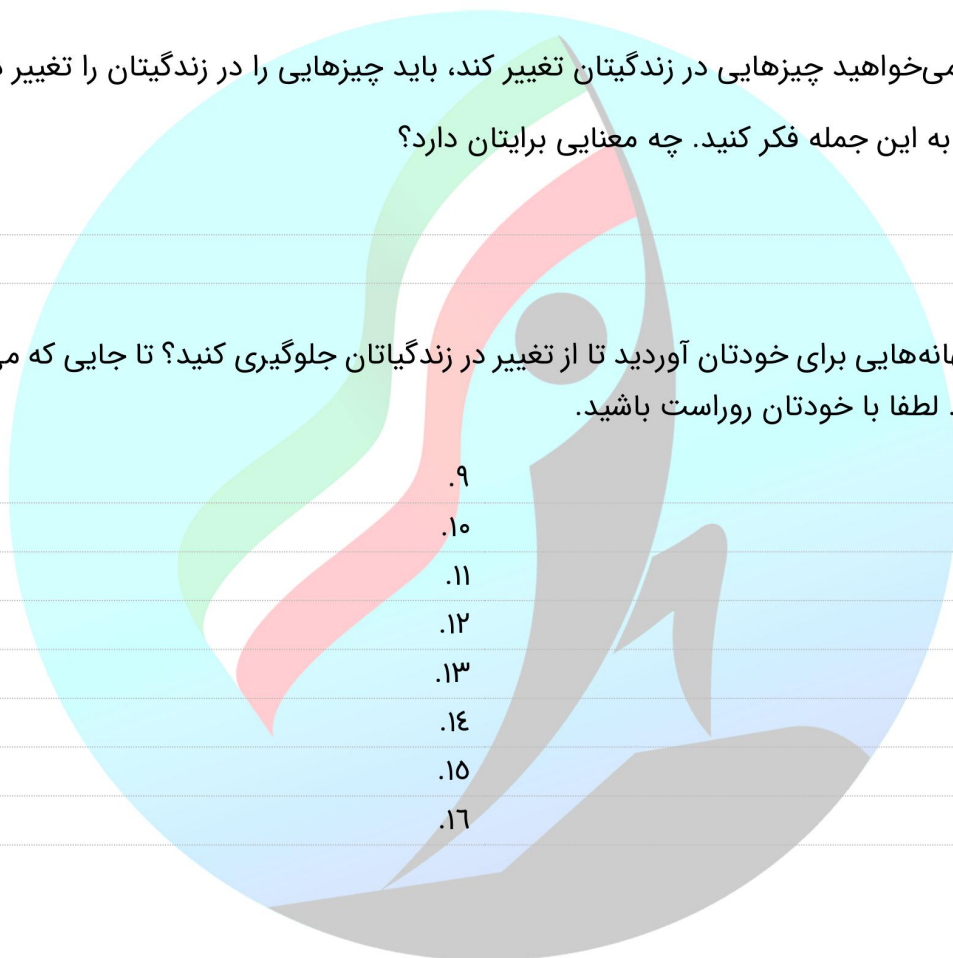
۱۶. آیا شما حاضرید که طرز فکر خود را درباره همه چیز عوض کنید؟ (بله / خیر)

۱۷. آیا حاضرید احساسی که نسبت به چیزهای اطرافتان را تغییر دهید؟ (بله / خیر)

۱۸. "اگر می‌خواهید چیزهایی در زندگیتان تغییر کند، باید چیزهایی را در زندگیتان را تغییر دهید"
لحظه‌ای به این جمله فکر کنید. چه معنایی برایتان دارد؟

۱۹. چه بهانه‌هایی برای خودتان آوردید تا از تغییر در زندگیتان جلوگیری کنید؟ تا جایی که می‌توانید
ذکر کنید. لطفاً با خودتان روراست باشید.

۱.	۹.
۲.	۱۰.
۳.	۱۱.
۴.	۱۲.
۵.	۱۳.
۶.	۱۴.
۷.	۱۵.
۸.	۱۶.





چهار رکن اساسی دستیابی به موفقیت (۲)

قسمت دوم دوره

موفقیت ۹۸ | www.success98.ir

قسمت دوم

شما موظفید که مثال های واقعی موفقیت را بخوانید نه داستان های خیالی و باید همه توان خود را به کار گیرید تا آموزه های "آرزوی تو دستور دوست" را به صورت کامل یاد بگیرید. در این جلسه شما با اصول سوم و چهارم از ارکان اساسی موفقیت آشنا می شوید.

۱. انسان ها بعضی اوقات که باور دارند نمی توانند چیزی را بدست بیاورند، خواستن آن چیز را انکار می کنند. به عنوان مثال می گویند: "من اصلاً خانه بزرگ دوست ندارم" یا "من اصلاً از ماشین های مدل بالا خوشم نمی آید". لیستی از مثال های این چینی را در زندگیتان ذکر کنید که خواستن آن چیزها رو انکار کردید به علت اینکه باور داشتید که نمی توانید آن را بدست بیاورید.

۱.	۶.
۲.	۷.
۳.	۸.
۴.	۹.
۵.	۱۰.

۲. در داستان های واقعی موجود در زندگی نامه افراد، قدرت و راز و رمز های زیادی نهفته است. آیا شما این چنین کتاب هایی را میخوانید؟ اگر "بله"، کدام یک بر زندگیتان تاثیر گذاشته و چرا؟

۳. شما چه کارهایی را دوست دارید انجام دهید؟ لیستی از آنها تهیه کنید

۱.	۶.
۲.	۷.
۳.	۸.
۴.	۹.
۵.	۱۰.

۴. آیا شما حاضرید که کارهای مورد علاقتان را کنار بگذارید تا به خواسته‌تان برسید؟ آیا حاضرید که لذت و خوشی را به تاخیر بیندازید؟

۵. برای افزایش شاخص یادگیری، شما باید در کلاس‌ها، کارگاه‌ها، سمینارها شرکت کنید و کتاب بخوانید. هم اکنون لیستی از کارگاه‌ها و کلاس‌هایی که شرکت خواهید کرد را بنویسید:

۱.	۱.
۲.	۲.
۳.	۳.
۴.	۴.
۵.	۵.

۶. لیستی از کتاب‌هایی که تصمیم گرفتید بخوانید را بنویسید:

۱.	۱.
۲.	۲.
۳.	۳.
۴.	۴.
۵.	۵.

۷. تکرار کلید افزایش اشتیاق یادگیریه. به "آرزوی تو دستور توست" چندین و چند بار گوش دهید. هرروز به فایل‌های صوتی سمینار گوش بدید. این کار رو برای ۲۱ روز پی در پی انجام دهید.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰

۸. خودت را به افرادی معرفی کن که چیزی را که می‌خواهی دارند. به این شکل اشتیاق‌تان برای یادگیری افزایش می‌یابد. برای ۳۰ روز آینده، با آن‌ها به طور منظم ملاقات کنید. بنویسید که این کار چه تاثیری بر روی شما می‌گذارد.

اصل ۳: مقیاس تعادل آموزش

۹. در یک طرف آموزش و تمرین شما با ذهنتان سر و کار دارید. کلماتی مثل تفکر، اشتیاق، هدف، رویا، علاقه، پردازش های ذهنی، ارتعاش، انگیزه و احساسات توصیف کننده سمت ذهنی شما هستند.

طرف دیگر تناسب با فعالیت فیزیکی شما سر و کار دارد. کلماتی مانند اقدام، فعالیت فیزیکی، کارهایی که انجام می‌دهید، تکنیک‌ها، برنامه‌ها و استراتژی بخش فیزیکی این تناسب را توصیف می‌کنند. سمت ذهنی با "چرایی" سر و کار دارد و سمت دیگر با "چگونگی". یک طرف افکار شما هستند و طرف دیگر کارهایی که انجام می‌دهید. در زندگی باید تناسبی بین این دو طرف باشد. فکر کنید و بگویید که تناسب آموزش و تمرین شما به چه شکل است؟

۱۰. قشر قدرتمند جامعه به دو گروه تقسیم می‌شوند. گروهی که به نفع جامعه کار می‌کنند و گروهی که نمی‌خواهند عموم مردم از رازهایشان باخبر شوند. ۹۷٪ مردم جهان در فقر و حالتی می‌میرند که به هیچ یک از خواسته هایشان نرسیدند. لیستی از خواسته هایی که در زندگیتان تحقق بخشیدید را ذکر کنید.

۱.	۶.
۲.	۷.
۳.	۸.
۴.	۹.
۵.	۱۰.

۱۱. اگر بخواهیم تناسب آموزش و تمرین را با درصد نشان دهیم، سمت ذهنی ۹۹٪ و اقدامات تنها ۱٪ اهمیت دارند. حالا با خودتان فکر کنید که شما بیشتر بر روی کدام سمت این تناسب در زندگیتان کار کردید؟

۱۲. تمام تمرکز خود را بر روی افکارتان بگذارید. بر روی "چرایی" کار کنید و نه "چگونگی". چیزی را که در حال حاضر تصمیم دارید در زندگی بدستش بیاورید انتخاب کنید. چقدر انرژی در بخش "چگونگی" برای بدست آوردنش گذاشتید؟ حالا به انرژی و وقتی که بر روی "چرایی" گذاشتید فکر کنید. آیا نتیجه گرفتید؟ برای تغییر این الگو چه کاری انجام میدهید؟

۱.	۶.
۲.	۷.
۳.	۸.
۴.	۹.
۵.	۱۰.

اصل ۴: چهار قدم پردازش اطلاعات جدید

۱۳. چهار قدم که شما در هنگام دریافت اطلاعات جدید و یادگیری انجام میدهید:

(۱) ناآگاهی ناخودآگاه (شما نمی دانید آنچه را که نمی دانید)

(۲) ناآگاهی خودآگاه (می دانید که نمی دانید)

(۳) آگاهی خودآگاه (می دانید که می دانید)

(۴) آگاهی ناخودآگاه (می دانید و به صورت خودکار انجام می دهید)

۱۴. من در موارد زیر در مرحله ناآگاهی ناخودآگاه قرار دارم :

۱.	۶.
۲.	۷.
۳.	۸.
۴.	۹.
۵.	۱۰.

۱۵. من در موارد زیر در مرحله ناآگاهی خودآگاه قرار دارم :

۱.	۶.
۲.	۷.
۳.	۸.
۴.	۹.
۵.	۱۰.

۱۶. من در موارد زیر در مرحله آگاهی خودآگاه قرار دارم :

۱.	۶.
۲.	۷.
۳.	۸.
۴.	۹.
۵.	۱۰.

۱۷. من در موارد زیر در مرحله ناخودآگاه قرار دارم :

۱.	۶.
۲.	۷.
۳.	۸.
۴.	۹.
۵.	۱۰.



قدرت تکرار مطالعه کردن و نظم

قسمت سوم دوره

موفقیت ۹۸ | www.success98.ir

قسمت سوم

در این جلسه درباره اهمیت مطالعه، قدرت تکرار در به کار بردن این دروس در زندگیتان را یاد میگیرید.

۱. تکرار در حالت آگاهی خودآگاه شما را به آگاهی ناخودآگاه میرساند. آیا شما نظم و مقاومت لازم رو دارید تا به این برنامه ۶ مرتبه دیگر گوش دهید؟ تعداد دفعاتی که شما به این برنامه گوش میدهید را اندازه گیری کنید. درباره تجربیات خود که در هر بار گوش دادن بدست می آورید بنویسید.

۲. چیزی که سرعت موفقیت شما را به شدت افزایش می دهد معاشرت و تقلید از افراد موفق است که به خواسته هایشان در زندگی رسیده اند. لطفا از همین امروز معاشرت با چنین افرادی را هرطور که شده آغاز کنید.

۳. دلایل بسیاری برای شکست افراد وجود دارد. یکی از آنها این است که آنها بیش از اندازه بر روی "چگونگی" تمرکز میکنند. درباره موقعیتی در زندگیتان بنویسید که شما برای انجام کاری بیش از اندازه بر روی "چگونگی" انرژی گذاشته اید.

۴. درباره چیزی که شما در آن بسیار ماهر هستید بنویسید. تکرار و مطالعه و تحقیق چه کمکی در این فرایند داشته است؟

۵. "دانستن چیزی و عمل نکردن به آن هیچ فرقی با ندانستن آن ندارد" این جمله برایتان چه مفهومی را می‌رساند.

۶. نام چهار شخص که شما به آنها احترام می‌گذارید و می‌خواهید مانند آنها باشید را ذکر کنید. توضیح دهید که چرا می‌خواهید مانند آنها باشید. چه چیزی دارند که شما خواهان آن هستید.

۱.	۳.
۲.	۴.

۷. خاطره کوبین ترودو را درباره درسی که از راهب گرفت گوش دهید:
"من از ۱۰۰۰۰ ضربه ای که یکبار تمرین کردی ترسی ندارم، اما از آن یک ضربه‌ای که ۱۰۰۰۰ بار تمرینش کردی چرا"
این عبارت چه مفهومی برایتان دارد؟





چطور هر کسی که می‌خواهیم باشیم
هر چیزی داشته باشیم
و هر کاری می‌خواهیم انجام دهیم
قسمت چهارم دوره

قسمت چهارم

در این جلسه شما کمی از تاریخ اولین دفعات انتشار رازهای قدرتمندان و ثروتمندان یاد میگیرید. همچنین شما با اصل پنجم آشنا میشوید که آن اهمیت کار کردن و تکرار مداوم ۴ اصل اول است.

۱. خیلی از افراد در تله "من هنوز در حال یادگیری هستم" می افتند. به هیچ وجه این بهانه ها قابل قبول نیستند. حتما باید آنچه را که یاد میگیرید فوراً به کار بگیرید و عمل کنید. آیا شما از شروع این دوره اقدامی کرده اید؟ اگر آنچه را که یاد میگیرید در زندگی به کار نبندید هیچ فایده ای ندارد.

اصل ۵ : تسلط به چهار اصل اولیه

۲. اصل پنجم تسلط به چهار اصل اول است. تمرکز بر اصول پایه باعث تقویت ریشه هایتان میشود و چیزهایی که یاد خواهید گرفت بهتر در ذهنتان جای میگیرند. نام ۴ اصل اول بنویسید :

۳.

۱.

۴.

۲.

۳. خیلی از افراد میگویند که تمرین باعث تسلط و استادی خواهد شد. اما من مخالف این حرفم و میگویم که تمرین "صحیح" باعث استادی خواهد شد. نظرتان درباره این جمله چیست؟

۴. ارل نایتینگل در یکی از بهترین سی دی های موفقیتی که در طول تاریخ ضبط شده در دهه ۱۹۷۰ به یک راز اشاره کرد. او اسم آن راز را "عجیب ترین راز" گذاشت. این راز عبارت بود از "شما آنچه خواهید شد که بیشترین زمان به آن فکر میکنید". استدلال شما از این عبارت چیست؟ تا به حال این راز در زندگی شما خود را چگونه نشان داده است؟

۵. در سال ۱۹۲۶ شخصی به نام ناپلئون هیل کتابی به نام "قوانین موفقیت در ۱۶ درس" نوشت، و بعد ها نسخه ای خلاصه تر از آن را که فقط درباره مسائل مالی بود به نام "بیندیشید و ثروتمند شوید" نوشت. آیا شما اثری از ناپلئون هیل را خوانده‌اید؟ حداقل یکی از آثار او را بخوانید و نظر خود را راجع به آن بنویسید.

کتاب بیندیشید و ثروتمند شوید در سایت موفقیت ۹۸ موجود است

۶. ناپلئون هیل نقل میکند "هرآنچه که ذهن آدمی بتواند باور کند و ایمان بیاورد پس می تواند بدستش آورد" این حقیقت چگونه خود را در زندگی شما نشان داده است؟

۷. "راز" اولین کتابی بود که قانون جذب را برای عموم علنی کرد. اما عامه مردم صحت آن را زیر سوال بردند، همانطور که نتیجه آنها از کتاب های ناپلئون هیل زیر سوال رفته بود. علتش این بود که بعضی از نکات کلیدی و راز های اصلی از این کتاب ها بیرون کشیده شده بودند. این نکات کلیدی چه هستند؟

۸. هر آنچه که شما در زندگی می‌خواهید تا زمانی که به آن باور دارید آن چیز اتفاق می‌افتد. چقدر این جمله را قبول دارید؟ چه ذهنیتی راجع به این جمله دارید؟

۹. توماس ادیسون مخترع بزرگ تاریخ بشر گفته بود "مغز انسان همواره در حال ارسال فرکانس است که اگر متمرکز شود، توسط مغز دیگر انسان ها دریافت میشود و میتواند از هر شی فیزیکی عبور کند". این عبارت برای شما چه معنی دارد؟ آن را در زندگیتان به کار ببندید.

۱۰. مغز شما قدرتمندترین ارسال کننده و دریافت کننده اطلاعات است. شما چه چیزی را میخواهید به جهان ارسال کنید؟ آنچه را که میخواهید به جهان ارسال کنید بنویسید.

- | | |
|----|-----|
| ۱. | ۶. |
| ۲. | ۷. |
| ۳. | ۸. |
| ۴. | ۹. |
| ۵. | ۱۰. |

۱۱. هر فرکانسی که شما ارسال می‌کنید، دقیقا همان فرکانس مثل آهن ربا به سمت شما برمیگردد. این یک قانون کیهانی است! چه افکاری به جهان هستی ارسال کرده اید که به نتایج کنونی شما منجر شده است؟

- | | |
|----|-----|
| ۱. | ۶. |
| ۲. | ۷. |
| ۳. | ۸. |
| ۴. | ۹. |
| ۵. | ۱۰. |

۱۲. چه چیزهایی را میخواهید در زندگی عوض کنید؟ آنها را ذکر کنید.

۱.	۶.
۲.	۷.
۳.	۸.
۴.	۹.
۵.	۱۰.

۱۳. آیا شما برای تغییر در زندگی آماده هستید؟ درباره هر ترس و ابهامی که درباره "تغییر" دارید بنویسید.

۱۴. آیا شما در حال تجربه چیزی در زندگی هستید که فکر میکنید حق شما نیست؟ در اکثر اوقات این چیزی است که "منصفانه" به نظر نمیرسد. به عمق خود نگاه کنید و کشف کنید که کدام بخش از وجودتان باعث جذب آن چیز شده است؟ با خودتان روراست باشید و مواظب باشید که خودتان را به عنوان یک قربانی نبینید. افکارتان را بنویسید.



چهار رکن انرژی و فرکانس فاش می شود

قسمت پنجم دوره

موفقیت ۹۸ | www.success98.ir

قسمت پنجم

چهار راز انرژی در جهان:

۱. همه چیز با یک فرکانس خاص در حال ارتعاش است
۲. مغز شما ارسال کننده و دریافت کننده انرژی است
۳. شما توانایی این را دارید که هرچیزی را که اراده میکنید به جهان ارسال کنید، با فرکانسی که شما انتخاب میکنید
۴. قانون جذب

۱. در طول تاریخ قدرتمندان جامعه را حاکمان و خانواده های سلطنتی، یا کسانی که بیزینس های حیاتی جهان را کنترل میکنند تشکیل میدهند. آنها باور داشتند که به صورت ژنتیکی برنامه ریزی شده اند که نسبت به عامه مردم برتر باشند و بر آنها حکومت کنند. آنها با عامه مردم رفت و آمدی نداشتند و ازدواج و تولید نسل نمیکردند. آنها باور داشتند که دی ان ای آنها در سطح بالاتری نسبت به عامه مردم در حال ارتعاش است. آیا شما با این ها آشنا هستید؟ لیستی از مواردی که مشاهده کرده اید را ذکر کنید.

۱.	۶.
۲.	۷.
۳.	۸.
۴.	۹.
۵.	۱۰.

۲. آیا تاحالا تجربه بودن در یک مکان رویایی را داشته اید؟ این مکان ها را در عکس ها پیدا کنید و خود را در آنها تصور کنید. دچار چه افکار و احساساتی میشوید؟ آیا باور دارید که میتوانید آن را بدست آورید؟ آیا مانعی هنگامی که این تمرین را انجام میدهید برایتان وجود دارد؟

۳. اولین راز درباره انرژی و فرکانس: همه چیز با یک فرکانس خاص در حال ارتعاش است. همه چیز انرژی است.

در یک دوره از تاریخ باور این بود که همه چیز بر روی زمین از اتم تشکیل شده است. آنها به عنوان کوچکترین ذرات زمین شناخته میشدند. بعدها کشف شد که الکترون ها در مداری دور هسته در حال چرخش هستند. سوال اینجاست که چه چیزی این الکترون ها را دور هسته نگه میدارد؟ دانشمندان دریافتند که انرژی، ارتعاش یا فرکانس باعث چرخش الکترون ها دور هسته هستند. در حقیقت همه چیز در جهان از اتم های یکسانی تشکیل شده است. فقط ترکیب فرکانسی هرکدام با دیگری متفاوت است. چه احساس و افکاری درباره این حقیقت دارید؟

۴. دومین راز این است که مغز شما یک فرستنده و دریافت کننده فرکانس است. مغز شما توان این را دارد که هر فرکانسی را که شما اراده کنید به جهان بفرستد. درباره موقعیت هایی بنویسید که شما در حال فکر کردن به چیزی بودید و آن چیز به طور اتفاقی در همان جا رخ داده است.

۵. سومین راز: شما قادر به ارسال هرچیزی به جهان با هر فرکانسی که میخواهید هستید. به عنوان مثال شما میتوانید فرکانس با قدرت پایین و یا فرکانسی پر قدرت و پر انرژی به جهان ارسال کنید. فرکانس هایی که توسط مغز شما ارسال میشوند هزاران برابر قویتر و پیشرفته تر از فرکانس هایی هستند که توسط رادیو ها و دیگر تکنولوژی ها ارسال میشوند. درباره خواسته هایی که شما در طول زندگیتان خواستید محقق کنید فکر کنید و بگویید که سیگنال هایی که به جهان میفرستادید چقدر قدرتمند بوده اند؟ چه کاری میتوانید انجام دهید تا آن سیگنال را قویتر کنید؟

۶. فرکانس هایی که شما ارسال میکنید در یک لحظه با قدرتی یکسان تمام جهان را طی میکنند. هیچ فرقی نمیکند که چیزی در فاصله نزدیک رو به روی شما باشد یا آن طرف دنیا. حالا با دانستن این اصل دیدگاهتان درباره قدرت افکار و احساساتتان چه تغییری کرد؟

۷. دانشمندان آزمایشی انجام داده اند که در آن، آنها درحالی که به طلا نگاه میکردند درحال فرستادن ارتعاش با ذهن خود بودند. در نتیجه مشاهده شد که ارتعاش طلا تغییر کرد. حالا که میدانید مغز شما قدرت مغناطیسی دارد طرز نگاهتان به اشیا و چیزهای مادی چه تغییر میکند؟

۸. چهارمین راز: قانون جذب. این قانون بر همه قوانین مادی دیگر مقدم است. این قانون میگوید که شما هر ارتعاشی که ارسال میکنید ارتعاشات مشابه را جذب میکند. کتاب های "بخواهید تا به شما داده شود" و "راز" را بخوانید. چه قدم های دیگری برمیدارید تا بیشتر درباره قانون جذب یاد بگیرید؟

۹. چه ارتعاشاتی به جهان ارسال کردید که برایتان کار کرده است؟ لیستی تهیه کنید.

۱.	۶.
۲.	۷.
۳.	۸.
۴.	۹.
۵.	۱۰.

۱۰. چه ارتعاشاتی تا به حال به جهان ارسال کرده اید که برایتان کار نکرده است؟ لیستی تهیه کنید.

۱.	۶.
۲.	۷.
۳.	۸.
۴.	۹.
۵.	۱۰.

۱۱. نکته اساسی قدرت و شدت ارسال فرکانس شما است. اگر شما میخواهید که چیزی را در زندگی بدست بیاورید باید ارتعاش آن چیز را به طور مداوم و با قدرت هرچه تمامتر به جهان ارسال کنید. درباره چیزی که میخواهید در زندگی بدست بیاورید فکر کنید. نمره ای به میزان قدرت ارتعاشات خود درباره آن چیز بدهید.

با چه قدرتی ارسال میکنید؟

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

چه مدت زمانی ارسال میکنید؟

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰





موفقیت ۹۸ | www.success98.ir

قسمت ششم

در این جلسه شما بعضی از کلیدی‌ترین اصول برای جذب و تحقق خواسته‌ها بدست می‌آورید. اینکه شما همواره احساس خوبی داشته باشید خیلی مهم است. هیچ فرقی نمیکند که شرایط چگونه است شما باید احساساتان خوب باشد! این سه چیز را همیشه به یاد داشته باشید:

۱. اشتیاق سوزان برای دستیابی به خواسته‌تان داشته باشید
۲. تاجایی که میتوانید احساساتتان را در خواسته خود تزریق کنید
۳. همیشه در محدوده شیرین باشید

۱. "چیزی که شما میخواهید هم شما را میخواهد، تنها باید فعالش کنید و به سمت شما با سرعت میشتابد" زمانی که شما این گفته کوین ترودو را شنیده‌اید چه افکار و احساساتی به ذهنتان آمد؟

۲. ناپلئون هیل میگوید "شما باید هدف خود را مشخص کنید و اشتیاقی سوزان برای بدست آوردن آن نداشته باشید" اولین چیزی که نیاز دارید این است که احساساتان خوب باشد. همین الان احساساتان چگونه است؟ به خودتان نمره بدهید. (از ۱ تا ۱۰)

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

۳. هدف همیشگی شما باید این باشد که همین حالا در این لحظه احساساتان خوب باشد و هر لحظه بهترش کنید. آیا شما فکر میکنید که از پس این کار برآیید؟

۴. شما برای انتخاب هدف سه گزینه دارید. اولین راه این است که دقیق آن را مشخص کنید. دومین راه این است که چیز کلی انتخاب کنید. سومین گزینه هم این است که اصلاً چیز به خصوص یا کلی انتخاب نکنید و تنها هدف‌تان داشتن احساس خوب باشد. کدام گزینه از موارد بالا احساس خوبی به شما می‌دهد؟

گزینه چون :

۵. زمانی که شما به یک مرسدس بنز مشکی فکر میکنید مغزتان فرکانس آن مرسدس بنز را ارسال میکند. زمانی که شما فقط مرسدس را "میخواهید" یک فرکانس ضعیف به جهان ارسال میکنید. نکته کلیدی اینجا است که باید یک احساس عمیق اشتیاق سوزان برای آن داشته باشید. با کلمات خود فرق بین "خواستن" و "اشتیاق سوزان" را بیان کنید .

۶. ممکن است که شما این فکر در سرتان بگذرد که چگونه میخواهید پول یک بنز را تهیه کنید؟ اگر همین فکری دارید باید بدانید که در طرف نادرست تناسب فکر و عمل قرار دارید. شما به "چگونگی" فکر میکنید که انرژی اشتیاق سوزان شما را میگیرد. تا یک هفته آینده دقت کنید که چند بار با خود میگویید که "من نمیتوانم پول ... فراهم کنم". چقدر این افکار به ذهنتان میایند؟

۷. زمانی که شما افکار منفی میکنید در حال ارسال فرکانس ضد خواسته خود هستید. این یک تله ذهنی است. یک فکر منفی و مانع را که هم اکنون دچار آن هستید توصیف کنید.

۸. شما باید اشتیاق زیاد به همراه باور داشته باشید. اولین قدم این است که احساسات خوب باشد. شما باید از احساساتتان به عنوان راهنما استفاده کنید.

۹. فرض کنید هم اکنون ۱۰۰۰ میلیارد تومان پول دارید. لیستی از چیزهایی که اگر این پول را داشتید هزینه میکردید تهیه کنید.

لوازم:

مسکن:

سبک زندگی:

سلامتی:

بعد روحانی:

وقت آزاد:

کمک به دیگران:

سفر:

غیره:

۱۰. به هر کدام از مواردی که نوشتید توجه کنید. چقدر باور دارید که هرکدام از مواردی که ذکر کرده اید را میتوانید بدست بیاورید. از ۱ تا ۱۰ میزان هرکدام را مشخص کنید (۱ یعنی به هیچ وجه نمیتوانید بدست بیاورید. ۱۰ یعنی ۱۰۰٪ مطمئنید که بدست میآورید)

لوازم:	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
مسکن:	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
سبک زندگی:	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
سلامتی:	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
بعد روحانی:	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
وقت آزاد:	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
کمک به دیگران:	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
سفر:	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
غیره:	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰

۱۱. چند مورد از آنها نمره ۱ دارند؟ کدام یکشان نمره ۱۰ دارند؟

تعداد نمره ۱ :

موارد نمره ۱۰ :

۱۲. دیگر به آن هایی که ۱ هستند فکر نکنید. تمام تمرکز خود را صرف ۱۰ ها کنید. به چگونگی مسیر و رسیدن به خواسته فکر نکنید. شما نمیدانید که چگونه آنها محقق میشوند. فقط میدانید که قطعا میشوند. آیا فکر میکنید که قدرت این را داشته باشید که به هیچ وجه به چگونگی خواسته هایتان فکر نکنید؟

۱۳. شما زمانی میفهمید که در "محدوده شیرین" خود هستید که به خواسته خود تمرکز میکنید و احساس خوبی دارید. این زمانی اتفاق می افتد که شما اشتیاقی سوزان داشته باشید و باور داشته باشید که آنچه را میخواهید قطعا بدست خواهید آورد.

۱۴. "بخواهید تا به شما داده شود. شما چیزی نمیگیرید چون چیزی درخواست نمیکند" چقدر از زمانتان را صرف درخواست برای خواسته تان میکنید؟

۱۵. یک "کتاب رویاها" تهیه کنید. این یک کتاب است که دارای صفحات سفید خالی میباشد و شما هرگاه خواسته ای درونتان شکل گرفت، آن خواسته را در کتاب رویاهایتان مینویسید. سپس هر از چند گاهی لیست خود را مرور کنید و مشخص کنید که کدام یک از خواسته هایتان در شما اشتیاقی سوزان ایجاد میکند و سپس میزان باور به آن خواسته را مشخص کنید. سپس روی آنچه میخواهید تمرکز کنید و باور کنید که آن را بدست خواهید آورد.

۱۶. یک خواسته خود را که اشتیاقی سوزان برای آن دارید و مطمئن هستید که آن را بدست خواهید آورد انتخاب کنید. آن را در ذهن خود با جزئیات هرچه بیشتر تصور کنید. به صداهای اطرافتان گوش دهید. با همه وجود حسش کنید. سپس خود را به تصویر اضافه کنید. آیا احساس خوبی دارید؟ احساس خود را ذکر کنید.



قدرت شگفت انگیز رها کردن "چگونگی"

قسمت هفتم دوره

موفقیت ۹۸ | www.success98.ir

قسمت هفتم

این نکته خیلی کلیدی است که به "چگونگی" خواسته خود فکر نکنید. این کار آسان نیست و نیاز به تمرین زیادی دارد.

۱. زمانی که احساسات و افکارتان با خواسته تان یکی میشوند خواسته تان محقق میگردد. اصلاً نگران "چگونگی" نباشید. چه گام هایی میتوانید بردارید تا احساسات و افکارتان را با خواسته خود هماهنگ کنید؟

۱.	۳.
۲.	۴.

۲. شما در این جلسه سه تکنیک برای تمرکز بر روی خواسته را یاد گرفتید. بهترین آنها این بود که هیچ چیز مشخصی نخواهید و به خداوند و کائنات اجازه دهید آنچه را که بهترین احساس را به شما میدهند در زندگیتان وارد کند. دومین تکنیک قدرتمند برای تمرکز این است که بر روی "کلیات" تمرکز کنید و سومین روش برای تمرکز، تمرکز بر روی خواسته های جزئی است.

۳. شما ممکن است که به خانه مخصوص فکر کنید که داشته باشید. اما ممکن است که خانه بهتری وجود داشته باشد که برای شما خیلی بهتر باشد، اما در دید شما نباشد. جهان و کائنات برای شما گزینه هایی روی میز دارد که شما از آنها بی اطلاعید. درباره یکی از تجارب خود بنویسید که شما چیزی را در زندگی میخواستید اما آنطور که شما خوسته بودید محقق نشد.

۴. آیا تا به حال تجربه چیزی را داشته اید که در ابتدا بنظر میرسید که به ضررتان باشید اما سپس معلوم شد که برایتان خیر بوده است؟

۵. نگران زمان تحقق رویاهای خود نباشید. فکر درباره زمان باعث ایجاد استرس و فشار میشود.

۶. "موفقیت در زندگی تنها یک تصمیم با شما فاصله دارد." چه افکار و احساساتی دارید هنگامی که به این جمله فکر میکنید؟

۷. شما هرچیزی را در زندگی خود خلق کرده اید. به گذشته خود برگردید و به واقعی فکر کنید که فکر میکنید شما مسئول آن نبوده اید.

۸. زمانی که شما بر روی احساسات منفی تمرکز دارید موارد منفی را به زندگی خود جذب میکنید. برای ۲۴ ساعت آینده هر فکر و احساس بدی که به سراغتان آمد را بنویسید.

۹. "شما آنچه را که بیشترین زمان به آن فکر میکنید دریافت خواهید کرد" اگر شما به آنچه نمیخواهید فکر کنید آن را هم دریافت میکنید. چیزهایی را که نمیخواهید بنویسید.

۱.	۶.
۲.	۷.
۳.	۸.
۴.	۹.
۵.	۱۰.

۱۰. در گذشته به شما آموزش داده شده است که شما مسئول زندگی خود نیستید. صاحبان قدرت میخواهند که مردم باور کنند که آنها هیچ تسلطی در زندگی خود ندارند. آنها میخواهند شما باور کنید که دولت ها، بانک ها، اقتصاد، خانواده و بقیه عامل مشکلات زندگی شما هستند. این باور ها به شما احساس قربانی بودن میدهد. شما احساس ناتوانی میکنید و دیگر انرژی برای بالا آمدن صرف نمیکنید. لیستی از مواردی که شما تا قبل از الان مسئول مشکلات خود میدانستید را تهیه کنید.

دولتها:

بانک ها:

شرکت ها:

اقتصاد:

دوستان:

خانواده:

مدرسه:

غیره:

۱۱. زمانی که شما متوجه میشوید که مسئول تمام اتفاقات زندگی خود هستید (چه مثبت و چه منفی) حالا است که میتوانید مقصد خود را مشخص کنید. حالا است که انتخاب میکنید چه فرکانسی ارسال کنید تا چه نتیجه ای دریافت کنید. درباره موقعیتی بنویسید که توانستید یک موقعیت منفی را به نفع خود تغییر دهید.

۱۲. آسان ترین روش برای ایجاد اشتیاقی سوزان این است که شک و تردید اینکه به خواسته خود برسید را کاهش دهید. باور در برابر تردید. با افزایش باورتان، شک و تردید خودبه خود کاهش پیدا میکند. فرکانس مثبتتان افزایش پیدا میکند. از این به بعد افکار و احساساتتان را از شک تردید به باور تغییر دهید.

۱۳. اگر بتوانید به همه چیز از زاویه دید درستی نگاه کنید در نهایت به نفعتان تمام میشود. به موقعیت های گذشته تان فکر کنید که فاجعه بنظر میرسیدند و در نهایت به نفعات رقم خوردند.

۱۴. هرگاه که شما افکار مثبت می‌کنید توده افکار مثبت‌تان مثل یک توده برفی بزرگ و بزرگتر میشود و در مقابل توده افکار منفی مدام کوچکتر میشود. اگر به طور مداوم ادامه دهید در نهایت توده افکار مثبت‌تان از منفی بزرگ تر میشود و آن لحظه است که معجزه در زندگیتان رخ میدهد و دست به هرچی بزنید تبدیل به طلا میشود.

۱۵. فکر می‌کنید نسبت افکار منفیتان به مثبت‌تان چقدر است؟ (از ۱ تا ۱۰ مشخص کنید)

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰



ابزار ها و تکنیک ها
برای افزایش انرژی فرکانس
قسمت هشتم دوره

www.success98.ir | موفقیت ۹۸

قسمت هشتم

در این جلسه شما آموختید که چگونه در هر لحظه احساس خوبی داشته باشید. به شما لیستی از تکنیک های قدرتمند داده شد تا بتوانید همه جوانب زندگی خود را ارتقا دهید. اجرای این تکنیک ها فرکانس انرژی شما را افزایش میدهد، طوری که شما فراوانی و لذت بیشتری را تجربه خواهید کرد.

۱. شما باید توده انرژی منفیتان را که در طول زندگی آن را ساخته اید کوچک و کوچک تر کنید. یکی از بهترین روش ها برای این کار این است که تمرکزتان را تغییر دهید. زمانی که احساسات زیادی به یک فکر میدهید، قدرت و شدت آن فکر افزایش میابد. شما باید همیشه به برنامه های صوتی مثبت و سازنده گوش دهید. شما باید کتاب های موفقیت و باکیفیت و عالی بخوانید. و همچنین باید با افراد موفق و مثبت معاشرت داشته باشید. کدام یک از این سه تکنیک را شما در حال حاضر استفاده میکنید؟

۲. کارهایی که میتوانید انجام دهید تا احساساتان هم اکنون بهتر شود:

۱. خوردن غذاهایی که تا حدالامکان به صورت طبیعی تولید شده است
۲. خوردن غذاهای ارگانیک
۳. خوردن سبزیجات تازه و ارگانیک
۴. خوردن حبوبات ارگانیک
۵. خوردن انواع گوشت مرغ، ماهی و بوقلمون به صورت ارگانیک
۶. خوردن سه وعده غذایی در روز
۷. خوردن میوه تازه در هر روز
۸. از شیرینیجات مصنوعی دوری کنید
۹. از نوشابه های گازدار پرهیزید
۱۰. از خوردن مواد شیمیایی و مصنوعی پرهیز کنید
۱۱. از تمام گروه های معدنی و غذایی در وعده های خود استفاده کنید
۱۲. سمومی از قبیل جیوه، کلرین و فلوراید را از بدنتان پاکسازی کنید
۱۳. از مصرف دارو های صنعتی تا حدالامکان پرهیزید
۱۴. خود را تا حد امکان کمتر در نزدیکی امواج ماهواره ها، گوشی های همراه، رادیوها و امواج الکترومغناطیسی دیگر قرار دهید

- 
۱۵. به بیرون بروید و در زیر آفتاب یک ساعت قدم بزنید
 ۱۶. به چیزهای دوری نگاه کنید که احساسات را بهتر میکند
 ۱۷. هر روز کتاب های انگیزشی و مثبت بخوانید
 ۱۸. به سی دی های انگیزشی گوش دهید
 ۱۹. به یک جمع یا باشگاه بپیوندید
 ۲۰. در سمینارها شرکت کنید
 ۲۱. به موسیقی مورد علاقتان گوش دهید
 ۲۲. کسی را که دوست دارید بغل کنید
 ۲۳. بخندید و شوخی کنید
 ۲۴. لبخند بزنید
 ۲۵. یک ماساژ آرامشبخش داشته باشید
 ۲۶. به سونا بروید
 ۲۷. یک حیوان خانگی اختیار کنید
 ۲۸. برقصید
 ۲۹. نقاشی کنید
 ۳۰. آشپزی کنید
 ۳۱. یک آلت موسیقی بنوازید
 ۳۲. یک باغچه بکارید

۳. رویا سازی خیلی مهم است. عکس هایی از چیزهایی که میخواهید داشته باشید تهیه کنید و به آنها نگاه کنید. خودتان را در آن تصویر قرار دهید. عکس هایی از خانه های گرانقیمت، ماشین، جواهر و هرچیزی که شما میخواهید تهیه کنید. در روز حداقل ۳۰ دقیقه این کار را انجام دهید. موقع نگاه کردن به آنها چه احساسی دارید؟ چه احساسی دارید هنگامی که خود را در تصویر قرار میدهید؟

۴. هرچه به آن چیزی که میخواهید بدست بیاورید نزدیک تر شوید بهتر است. آن ماشینی که میخواهید بخرید امتحانش کنید. یک خانه باشکوه را که میخواهید داشته باشید بروید و حسش کنید.

۵. شما شاید در طول پروسه احساس افسردگی کنید. این احساس به این برمیگردد که شما فکر میکنید که نمیتوانید آن چیز را بدست بیاورید. نگران نباشید. هرچه بیشتر از سی دی ها، تصاویر مثبت استفاده کنید و با افراد مثبت معاشرت داشته باشید توده منفیتان کوچک تر میشود .

۶. هر روز تمرین شکرگزاری را انجام دهید. صبح به محض بیدار شدن و شب قبل از خواب از خود بپرسید که به خاطر چه چیزهایی سپاسگزاری؟ آنها را روی کاغذ بنویسید. همین الان امتحان کنید.

۱.	۶.
۲.	۷.
۳.	۸.
۴.	۹.
۵.	۱۰.

۷. مهمترین وظیفه و کاری که میتوانید انجام دهید این است که در لحظه احساسات خوب باشد. همه تکنیک هایی که در این جلسه یاد گرفته اید را بکار گیرید تا احساساتان بهتر و بهتر شود. این کار را حداقل تا ۲۱ روز انجام دهید. پروسه پیشرفت خود را در این ۲۱ روز زیر نظر داشته باشید.

۸. یک تابلوی آرزوها تهیه کنید و آن را در محل کارتان و خانه تان نصب کنید. عکس چیزهایی را که میخواهید داشته باشید بر روی آن بچسبانید. عکس خودتان و اعضای خانواده تان را هم به عکس اضافه کنید تا تاثیرش بیشتر شود.

۹. تصاویر و عبارت های تاکیدی مربوط به خواسته تان را در جاهایی که زیاد چشمتان به آنها میخورد را بچسبانید مثل جاسوییچی، اتاق خواب، اتاق کار و سقف اتاق خواب. هرچه بیشتر به آنها نگاه کنید بهتر است. لیستی از عبارت های مثبت و تاکیدی تهیه کنید:

۱.	۶.
۲.	۷.
۳.	۸.
۴.	۹.
۵.	۱۰.

باور های شما به واقعیت تبدیل می شوند
قسمت نهم دوره

www.success98.ir | موفقیت ۹۸

قسمت نهم

در این جلسه قدرت افکار و احساساتان بیان میشود.

۱. اگر شما تکنیک های این برنامه را درست اجرا کرده باشید خواسته هایتان محقق میشود. آنها محقق میشوند زیرا شما باور دارید که میشوند. میزان "باورتان" چقدر است؟ چقدر باور دارید که با استفاده از این تکنیک ها به خواسته هایتان برسید؟

۲. زمانی که شما از این تکنیک ها به درستی استفاده کنید خود به خود میخواهید که اقدام کنید. اگر شما از کارها و اقدام هایی که انجام میدهید لذت نمیبرید نتیجه ای نخواهند داشت. اگر شما دچار همچنین حالتی هستید استراحت کوتاهی بگیرید و دست از کار بکشید. ابتدا احساساتان را خوب کنید. این کار را تا آخر عمرتان انجام دهید. هرگاه درباره کاری که میکنید احساس بدی داشتید دست از کار بکشید و روی احساساتان کار کنید.

۳. به همه چیزهایی که امروز میگویید دقت کنید. آیا کلماتی که از دهان شما بیرون می آیند مثبت هستند یا منفی؟ بعد از انجام این تمرین چه چیزی درباره خود فهمیدید؟ بنویسید.

۴. این ها بعضی از عبارت هایی هستند که باید از آنها در طول روز استفاده کنید:

- همه چیز به نفع من پیش میرود
- من خوش شانسم
- من دوست داشتنی هستم
- این اتفاق در ظاهر منفی بنظر میرسد اما همه چیز در نهایت به نفع من کار میکند
- برای من همواره معجزه اتفاق می افتد
- همه چیز در نهایت به نفع من تمام میشود

۵. برای تحقق سریع خواسته تان باید به جهان اجازه دهید خودش کنترل اوضاع را در دست بگیرد و با بهترین روش و در بهترین زمان کارها را برای شما درست کند. شما باید از "چگونگی" و "چه زمانی" خلاص شوید.

۶. زمانی که شما با ناخواسته ای روبه رو میشود موقعیتی عالی پیش می‌آید تا به طور مشخص و قوی بر روی خواسته تان تمرکز کنید. آیا قبلا این کار را انجام داده اید؟

۷. اگر شما دائما افسرده هستید و افکار منفی دارید به این علت است که افکار غالب شما یا همان توده منفی بزرگتر از توده مثبتتان است. این چنین شما قادر نخواهید بود که بر روی آنچه میخواهید تمرکز کنید. شما ارتعاش "من آن را ندارم" را میفرستید. چه قدم هایی میتوانید بردارید تا این احساس افسردگی را برطرف کنید؟

۸. نگرانی یک ارتعاش ضد خواسته است. زمانی که شما نگران هستید دارید فکر میکنید که خدا نکند چیزی که نمیخواهید اتفاق بیفتد. لیستی از چیزهایی تهیه کنید که شما دائما درباره آنها نگران هستید:

۳.

۱.

۴.

۲.

۹. جمله ای درباره همه نگرانی هایتان بنویسید که آن را توصیف میکند. سپس آن را به یک جمله مثبت تبدیل کنید. مثل: "هم اکنون من بدهی زیادی دارد و پول زیادی هم در اختیار ندارم" با این جمله جایگزین کنید: "من هیچ نمیدانم چگونه از این بدهی بیرو بیایم و پول بیشتری بدست بیاورد، اما میدانم که خداوند و جهان راهی به من نشان خواهند داد. نمیدانم چگونه اما ایمان دارد که اینچنین خواهد بود"

۱۰. از کلامتان هوشمندانه استفاده کنید. از آنها برای تغییر افکار و احساسات استفاده کنید. اگر حالتان بد بود لازم نیست که به خود دروغ بگویید. مثلاً میتوانید بگویید که "من الان اصلاً حال خوب نیست. اما دارم روی خودم کار میکنم هر لحظه احساسم بهتر و بهتر میشود"

۱۱. یک خواسته تان را مشخص کنید. از خودتان بپرسید که چرا آن را میخواهید. به عنوان مثال شما شاید بگویید که یک ساعت زیبا و گرانبه میخواهید. چون که آن ساعت بسیار جذاب و زیباست. اگر عمیق تر وارد خواسته تان شوید میبینید "این ساعت را میخواهم چون بسیار کمیاب است و افراد با دیدن آن نظر مثبتی نسبت به من خواهند داشت" عمیق تر که بروید میبینید "این ساعت به من احساس خوبی میدهد و باعث میشود مردم به من به چشم یک فرد خاص و ثروتمند نگاه کنند"

در نهایت پی بردید که شما میخواهید احساس خاص بودن، قدرت و موفقیت کنید. شما شاید حتی اصلاً ساعت خاصی هم نیاز نداشته باشید. جهان شاید گزینه بهتری برای شما دارد تا شما را به خواسته حقیقتان برساند. بهتر است که خواسته تان را اینطور مطرح کنید "من میخواهم که خاص، قدرتمند و موفق باشم". حالا شما یک خواسته خیلی جزئی خود را مشخص کنید. مثل الان آن را تجزیه کنید تا به هسته برسید. سپس آن را در کنار خواسته خود یا جایگزین آن استفاده کنید.

۱۲. زمانی که شما خواسته و آرزویتان را در یک کامپیوتر یا تلفن همراه وارد میکنید یک موقعیت استثنایی را از دست میدهید. با نوشتن فیزیکی نورون های شما فعال میشوند و احساس بهتری پیدا میکنید و همچنین تمرکز بیشتری خواهید داشت. همیشه کاغذ و قلم آبی همراه خود داشته باشید. همه خواسته ها و اهداف خود را بنویسید.

۱۳. زمانی که شما این تکنیک ها را به خوبی در زندگیتان اجرا میکنید قادر خواهید بود که آینده را پیش بینی کنید. زیرا شما آینده را خلق میکنید. آیا تاکنون چیزی را پیش بینی کرده اید که اتفاق بیفتد و اتفاق افتاده باشد؟ آیا به نقش خود در خلق آن پی بردید؟

۱۴. "زمانی که شاگرد آماده باشد، استاد خودش میاید" درباره این عبارت فکر کنید و نظراتان را درباره آن بگویید.

۱۵. درباره موقعیتی فکر کنید که شما سعی داشته اید چیزی را بدست آورید و احساس عجله و استرس داشته اید. خروجی کار چگونه بوده است؟

۱۶. یک مروری بر روند چگونگی تحقق یک خواسته:

۱. باید دقیقاً تعیین کنید که چه چیزی را میخواهید (جزئی، کلی یا فقط احساس خوب)
۲. خواسته هسته ای و عمقی خود را شناسایی کنید
۳. احساس خوبی داشته باشید هنگامی که به خواسته تان فکر میکنید
۴. یک بازه زمانی برای آن مشخص نکنید
۵. احساس داشتن آن را کنید. طوری که انگار هم اکنون صاحب آن هستید
۶. احساساتتان را نظارت کنید

آیا شما این قدم ها را برداشتید؟ اگر مشکلی در این روند داشته اید مشکلاتان کجا بوده است؟

۱۷. همه چیزهای مادی که در زندگی میخواهید اهمیت ندارد. زندگی همش درباره احساس خوب داشتن است. بر روی نکات قوت و خوب زندگی کنونی تان تمرکز کنید.



داشتن هدف اصلی و چشم انداز عمیق

قسمت دهم دوره

موفقیت ۹۸ | www.success98.ir

قسمت دهم

این جلسه بر روی بدست آوردن پول تمرکز دارد. تکنیک های مختلفی برای بدست آوردن پول در زندگی وجود دارد.

۱. شما باید در زندگی پول بخواهید. مقدار پولی که میخواهید باید احساسات را خوب کند. چه مقدار پول میخواهید داشته باشید و چرا؟

۲. خسته ها و اهداف مالی خود را بنویسید .

۱.	۶.
۲.	۷.
۳.	۸.
۴.	۹.
۵.	۱۰.

۳. حالا به نوشته های قبلی خود دقت کنید و بگویید که آیا خواسته تان را در حالت مثبت نوشتید یا منفی؟ اگر نه آن را اصلاح کنید .

۱.	۶.
۲.	۷.
۳.	۸.
۴.	۹.
۵.	۱۰.

۴. شما باید یک "هدف اصلی" در رابطه با پول داشته باشید. شما باید با آن مقدار پولی که میخواهید داشته باشید احساس عمیقی داشته باشید. اینطوری افکار تان قدرت و شدت میگیرند. سپس آن پول در زندگیتان آشکار میشود. آیا شما هم اکنون تمرکز اصلی در رابطه با پول دارید؟ آن چیست؟ چقدر تمرکز و انرژی برای آن صرف میکنید؟

۵. اندرو کارنگی (بنیان گذار صنعت فولاد آمریکا و مربی ناپلئون هیل) اصلا تلاش فیزیکی برای کسب و کارش نمیکرد اما همچنان ثروتمندترین شخص روی زمین بود. او کل تابستان را به تعطیلات میرفت. آیا شما باور دارید که برای بدست آوردن ثروت باید تلاش فیزیکی زیادی کنید؟

۶. در این جلسه شما درباره "رازهای میلیاردرها" پی بردید. این هفت راز عبارت بودند از:

راز اول: تعهد مقدم است بر تحصیلات. برای ثروتمند شدن نیاز به هوش بالا نیست.

راز دوم: شانس خودتان را خلق کنید

راز سوم: ریسک کنید، اما هوشمندانه

راز چهارم: بازار کارتان را مثل کف دستتان بشناسید

راز پنجم: در زمان درست در مکان درست حضور داشته باشید

راز ششم: به صورت مستمر تمرکز کنید و کار کنید

راز هفتم: اصلا بخاطر پول نیست. همش به خاطر احساسی است که داریم.

دیدگاه های خود را نسبت به هر یک از هفت راز بالا ذکر کنید:

راز اول:

راز دوم:

راز سوم:

راز چهارم:

راز پنجم:

راز ششم:

راز هفتم:

۷. بیل گیتس دید عمقی و پیشبینی آینده را به عنوان یکی از نکات کلیدی موفقیتش ذکر میکند. او زمانی که جهان موقعیت ها را برای او فراهم میکرد اقدام میکرد. به زندگی خود نگاه کنید. آیا موقعیتی در زندگیتان بوده است که جهان موقعیتی را برایتان فراهم کرده بوده اما شما اقدامی نکرده اید و بعدا پشیمان شده اید؟

۸. زمانی که شما تمرکز خود را بر روی پولی که میخواهید میگذارید جهان شرایط، اتفاقات و آدم هایی را پیش روی شما میگذارد تا به خواسته تان برسید. در اینجا چند نکته هست که باید به آنها توجه کنید:

< اگر شما کارمند هستید و برای کسی کار میکنید در مقدار پولی که میتوانید بدست آورید محدود هستید. شغلتان چیزی نیست که رویش برای بدست آوردن پول باید تمرکز کنید. تمرکز شما بهتر است روی کسب و کار مستقل خود یا شرکت خودتان باشد.

< دو راه برای خلق ثروت دارید:

(۱) شما برای پول کار کنید

(۲) پول برای شما کار کند

< شما باید از بدهی خلاص شوید. بدهی باعث درگیری ذهنتان میشود.

< ۱۰٪ هر پولی را که بدست می آورید ذخیره کنید و برای سرمایه گذاری نگه دارید

< مقدار مالیاتی که باید بپردازید کاهش دهید

۹. بر روی شخصیت خود کار کنید:

- یک شخصیت جذاب و کاریزماتیک داشته باشید
- مهارت های ارتباط، مذاکره و فروش خود را تقویت کنید
- کمتر حرف بزنید و بیشتر گوش دهید
- سوالات خود را به صورت چرا، چگونه، چه چیز، کی، کجا و چه کسی بپرسید
- اولویت های خود را مدیریت کنید (مدیریت زمان)
- هر روز کتاب بخوانید
- هر روز به فایل های صوتی گوش دهید
- در سمینار های زنده شرکت کنید
- با افراد موفق معاشرت داشته باشید

۱۰. ده سال از الان درآمد شما میانگین درآمد ۵ نفر از بهترین دوستانتان خواهد بود. همیشه دوستان خود را با دقت و تفکر انتخاب کنید. با افرادی دوست شوی که از نظر مالی در سطحی بالاتر از شما قرار دارند. گوش دهید که آنها چه میگویند. از آنها یاد بگیرید و تقلید کنید. مشخصه دوستانی که شما برای پنج سال آینده میخواهید داشته باشید را توصیف کنید.



**چگونه بذر موفقیت را بکاریم
و آن را پرورش دهیم
قسمت یازدهم دوره**

موفقیت ۹۸ | www.success98.ir

قسمت یازدهم

یک نکته کلیدی در این جلسه این است که موفقیت تنها یک قدم فاصله دارد.

شما همچنین یاد گرفتید که تمرکز هسته مرکزی رسیدن به خواسته های مالی است. تعیین هدف مانند کاشتن یک بذر است. شما باید آن را بکارید، آبیاری کنید، کوددهی کنید و مواظبش باشید.

همه اهدافتان باید برایتان قابل دسترسی باشد.

۱. زمانی که شما ارتعاش مثبت میفرستید میبینید که شرایط، موقعیت ها، فرصت ها و افراد در زندگیتان پیدا میشوند که شما راه به خواسته تان میروانند.

۲. هر زمان احساس بدی داشتید فوراً حالت فیزیکی خود را تغییر دهید. شانه هایتان را به عقب ببرید. لبخند بر روی لب داشته باشید. آهنگ بخوانید و یا حتی برقصید.

۳. تنها به آنچه میخواهید فکر کنید. این هدف اصلی شماست.

۴. توماس ادیسون ۱۰۰۰۰ بار تلاشی که برای ساختن لامپ الکتریکی کرد را به عنوان "شکست" توصیف نکرد. او از آنها به عنوان "با موفقیت ۱۰۰۰۰ راه پیدا کردم که هدفم منجر نمیشد پیدا کردم" یاد میکند. شما چگونه این دیدگاه را میتوانید در زندگیتان اجرا کنید؟

۵. شما باید بتوانید احساسات خود را در شرایط سخت مدیریت کنید. باید ظرفیت نقد را داشته باشید. شما چه واکنشی نشان میدهید اگر کسی شما را نقد کند؟ آیا با روی باز برخورد میکنید یا به خود میگیرید؟

۶. "در چه زمانی باید تمرکز هدفم را متوقف کنم و بر روی چیز دیگری تمرکز کنم؟"

در یک زمانی لذت هدف کنار میرود و دیگر برایتان خوشایند نیست. در آن زمان شما باید آن را تغییر دهید. اول دقت کنید که آیا شما به بیراهه رفته اید و افکار نادرست داشته اید یا خیر؟ آیا احساس یا نگرانی داشته اید؟ اما اگر واقعا احساس خوبی ندارید آن فعالیت را متوقف کنید و تمرکز خود را بر روی چیزی بگذارید که به شما لذت میدهد.

۷. اگر شما دچار کم انگیزگی برای بدست آوردن هدف اصلی خود هستید باید به سی دی های آموزشی گوش دهید، کتاب های خوب بخوانید و بر روی تابلوی آرزوهایتان تمرکز کنید.

۸. کلاس ها و آموزش های زیادی برای پول ساختن وجود دارد مانند آموزش های خرید و فروش ملک، خرید و فروش آنلاین، بورس و آموزش های پول سازی دیگر. لیستی از آموزش هایی که به آن علاقه دارید تهیه کنید. همین امروز در یکی از آنها ثبت نام کنید.

۹. ذکر کنید که دقیقا چگونه میخواهید ثروت را در زندگی خود تجربه کنید. با چه نوع کسب و کاری؟ چقدر دوست دارید درگیر کار باشید؟ همه چیز را با جزئیات بنویسید

۱۰. به داستان فیللی که در این جلسه تعریف شد فکر کنید. آن زنجیرهای ذهنی فیل بودند که مانع فرار فیل میشدند. شما هم فکر کنید و بگویید که چه زنجیرهای ذهنی دارید که مانع تحقق خواسته تان میشوند؟

۱۱. چگونه از این بند و زنجیر ها خلاص میشوید؟

۱۲. هر زمان که درباره ناخواسته ای فکر کردید فوراً عبارتی که درباره چیزی است که میخواهید را در ذهنتان بسازید. آن را با صدای بلند، با اطمینان و احساس بگویید. چه حسی به شما دست میدهد؟

۱۳. زمانی که نوبت به تحقق خواسته هایتان میرسد هیچ کسی نخواهد بود که بیاید و به شما کمک کند. دلیل اینکه شما چیزی را که خواهان آن هستید ندارید اقتصاد، خانواده، سیاستمداران یا بدشمنی نیست. دلیلش خود شما هستید. شما آن را خلق کرده اید. شما باید ۱۰۰٪ مسئولیت در قبال زندیگتان بپذیرید. شما میتوانید هرچیزی را که بخواهید در زندگی داشته باشید. اگر شما آن را بخواهید و باور داشته باشید که میتوانید آن را بدست آورید آن را بدست خواهید آورد. اگر اینطور نیست شما باید اهدافی انتخاب کنید که در "محدوده شیرین" شما باشد.

**ابزار های دیگر برای
تقویت سیستم موفقیت شما
قسمت دوازدهم دوره**

موفقیت ۹۸ | www.success98.ir

قسمت دوازدهم

در این جلسه شما با کتاب های دیگر، برنامه های دیگر و فایل های صوتی که میتوانند شما را در رساندن به خواسته تان کمک کنند آشنا شدید. سفر شما تازه دارد شروع میشود.

۱. با ارزش ترین درسی که تا به حال گرفته اید چه بوده است؟

۲. آیا شما احساس قدرت دارید؟ احساس اینکه میتوانید زندگیتان را تغییر دهید؟ احساستان را توصیف کنید.

۳. چه افکار و احساساتی درباره آینده تان دارید؟

۴. این ها لیستی از کتاب هایی است که برای خواندن پیشنهاد میشود. هر یک از کتاب ها را بخوانید و تاریخ اتمام آن را ثبت کنید. هر کشف جدیدی که از کتاب ها دارید بنویسید.

The Magic of Thinking Big – David Schwartz – جادوی فکر بزرگ

Ask And It Is Given – Jerry And Esther Hicks – بخواهید تا به شما داده شود

The Secret – Rhonda Byrne – راز

The Law Of Success – Napoleon Hill – قانون موفقیت

Think And Grow Rich – Napoleon Hill – بیندیشید و ثروتمند شوید

The Magic Of Believing – Clause M. Bristol – جادوی باور

How To Win Friends And Influence People – Dale Carnegie – آیین دوستیابی

Rich Dad, Poor Dad – Robert Kiyosaki – پدر پولدار پدر بی پول

What You Say Is What You Get – Don Gosset – آنچه میگویید دریافت خواهید کرد

۵. کسب و کار خود را با آمار و نمودار دنبال کنید و زیر نظر داشته باشید. شما باید نموداری برای افزایش داراییتان درست کنید و پیشرفت خود را ببینید. یک نمودار مالی هفتگی تهیه کنید. این نمودار ها را بر روی دیواری بچسبانید و به صورت مکرر به آنها نگاه کنید. این کار باعث میشود بر روی افزایش نمودار تمرکز کنید.

۶. اگر شما میتوانید که کاری را برای یک بار انجام دهید و برای همیشه در افزایش پول دریافت کنید آن چه خواهد بود؟

۷. زمانی که مقدار پولی را که میخواهید دریافت کردید، دوست دارید زمان خود را صرف چه کارهایی کنید؟

۸. این تازه شروع روند یادگیری برای شما است. شما باید ادامه راه را با انجام دادن و بکار بستن این ها یاد بگیرید. اولین "اقدام" و "عمل" شما بعد از اتمام این دوره چه خواهد بود؟

۹. شما چگونه میخواهید به اجتماع خدمت کنید؟

۱۰. اهمیت ندارد چه خواهید داشت، بلکه به شخصی تبدیل میشوید اهمیت دارد. صداقت، شخصیت، عشق، بخشش، شکرگزاری و مهربانی در واقع همه چیز زندگی هستند. کدام یک از این ویژگی های شخصیتی را میخواهید داشته باشید؟

۱۱. اولین قدمی که در جهت ایجاد این ویژگی های اخلاقی برمیدارید چیست؟

كاوش جوامع ، احساسات و ارتعاشات
قسمت سيزدهم دوره

موفقیت ۹۸ | www.success98.ir

قسمت سیزدهم

در این جلسه کوبین ترودو به برخی از سوال ها و نظرات شرکت کنندگان پاسخ داد. برخی از کلیدی ترین موضوعات در اینجا ذکر شده اند.

۱. آیا شما کسی را میشناسید که به طور آگاه از این قوانین استفاده نمیکند اما بسیار موفق است؟ اگر آره درباره آنها بیشتر تحقیق کنید. درباره طرز فکر و استراتژی های آنها تحقیق کنید. کشفیات خود را بنویسید.

۲. در اکثر مواقع کسانی که به طور ناخودآگاه چیزی را در زندگی جذب میکنند، بعد از مدتی طرز فکر خود را از روی خلق به روی نگه داری آنچه بدست آوردند تغییر میدهند. این تغییر باعث ارتعاش ترس میشود. درباره افرادی ثروت زیادی بدست آورده اند و سپس آن را از دست داده اند تحقیق کنید. چه چیزی یاد گرفتید؟

۳. زمانی که شما ارتعاشات خود را تغییر میدهید همه چیز شروع به تغییر میکند. ممکن است تغییرات جذب و تحقق خواسته کمی زمان ببرد اما تغییرات انرژی شما آنی است.

۴. درباره موقعیتی بنویسید که شخصی مریضی خود را در لحظه دور زد

۵. زمانی که شما در یک سطح مشخص شروع به ارتعاش میکنید، جهان صدها هزار متغیر را تغییر میدهد تا چیزی را به شما دهد که با ارتعاش شما هماهنگ باشد.

۶. دفعه بعد که شما احساس قربانی بودن توسط شخصی دیگر کردید سریعاً به خود بیایید و از خود بپرسید که نقش شما در واقعه چه بوده است؟ سپس عصبانیت خود را تخلیه کنید. احساسات را بهتر کنید .

۷. شکرگزاری ارتعاشی با فرکانس بسیار بالا است. برای ۲۴ ساعت آینده یک دقیقه در ساعت یک "استراحت شکرگزاری" داشته باشید.

۸. همه وقایع خنثی هستند. آنها نه منفی اند و نه مثبت. آنها فقط ارتعاش شما را نشان میدهند. اگر شما آنچه را دارد اتفاق می‌افتد دوست ندارید ارتعاش خود را تغییر دهید. شما در حال ارسال چه ارتعاشی هستید؟ فکر کنید که چگونه یک فرکانس بهتر بفرستید و آن را هم اکنون انجام دهید.

۹. یکی از بیماری‌های ذهنی بشر "احساس بی‌گناهی" است. این که تقصیر همه چیز را گردن دولت، رئیس، دین، فرهنگ یا والدین می‌اندازند. این فکر باعث ایجاد این حس میشود که شما حاصل آنچه در اطرافتان می‌گذرد هستید و دخالتی در آن ندارید. حالا که شما این دوره را گذرانده اید بگویید که چه کسی را مسئول اتفاقات زندگی خود میدانید؟

۱۰. زمانی که احساساتان بد شد سعی نکنید که احساس بد را برطرف کنید یا ماسکی بر روی آن بگذارید. بلکه باید سعی کنید که احساس خوبی داشته باشید.

۱۱. یک فکر مثبت قدرتی بیشتر از ۱۰۰۰۰ فکر منفی دارد. مثبت باشید. ارتعاش خود را تغییر دهید و محیطتان کاملاً تغییر میکند.

۱۲. با وجود رکود اقتصادی حاکم بر جامعه و مشکلات شخصی همین الان بهترین زمان برای آنچه دوست دارید است. آیا اجازه میدهید که عوامل بیرونی زندگی شما را تعیین کنند؟

۱۳. در زمان روبه رو شدن با احساسی منفی که نمی خواهید فوراً به خود بگویید "من میدانم که این را نمیخواهم. حالا چه چیزی را میخواهم؟" هر تجربه منفی در نهایت برای این در زندگی شما است تا به شما کمک کند که آنچه را میخواهید تعیین کنید. درباره تجارب به ظاهر منفی زندگیتان که به شما کمک کردند تا خواسته تان را به طور مشخص تعیین کنید بنویسید.

۱۴. قدم های کوچک بردارید! زمانی که از این اصول استفاده میکنید کل طرز فکرتان تغییر میکند. یک "دفترچه تغییر" تهیه کنید و هر تغییری که رخ میدهد را ذکر کنید .



بسیار خوشحالیم که دوره آرزوی تو دستور توست

و کتاب تمرین را به پایان رساندید

لطفاً با مراجعه به سایت موفقیت ۹۸ دوره های جدید را دنبال کنید

<https://Success98.ir>

هر گونه کپی برداری و تکثیر این کتاب غیر مجاز است