www.takbook.com

روش تغییر باور

آکادمی مجازی باور مثبت

www.takbook.com

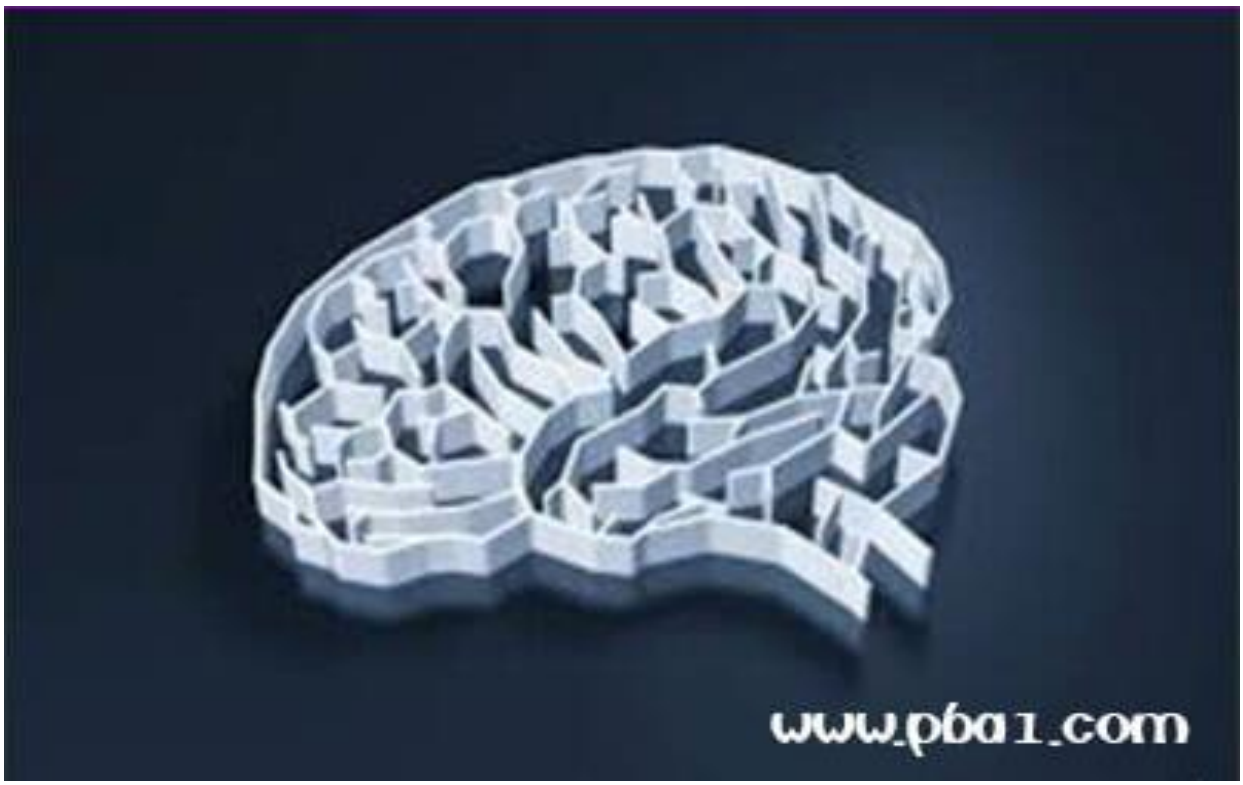
در کتاب روش تغییر باور مباحث زیر رو باهم بررسی میکنیم:

- ✓ روش‌های تغییر باور کدامند؟
- ✓ چگونه روش تغییر باور رو بیاموزیم؟
- ✓ اولین روش تغییر باور تمرکز هستش
- ✓ بررسی انتظارات از باور و تکرار اون
- ✓ چرا انتظارات از باورها رو بشناسیم؟
- ✓ بررسی ساده برای تکرار باور
- ✓ چگونه از باورهای پایه‌ای شروع کنیم؟

www.takbook.com

روش‌های تغییر باور کدامند؟

روش تغییر باور یکی از مهم ترین کارهای زندگی شماست هرچقدر درباره باور مثبت و ساختار باور بدونیم بهتر از هرزمانی میتونیم تغییر باور رو درک کنیم و از تأثیر این روش تغییر باور در زندگی استفاده کنیم وقتی ما قبول داشته باشیم که یک مورد در زندگی ما میشه یعنی ما باور به شدن اون داریم و اگه باور به نشدن یک موضوع داشته باشیم.



اون موضوع رو در زندگی تجربه می‌کنیم درواقع ما با باورهامون تعیین می‌کنیم که زندگیمون در چه جنبه‌ای پیش بره و داخل این کتاب میخوایم باهم تغییر باور رو بررسی کنیم که چطور یک باور رو تغییر بدیم؟ و چه کارهایی رو باید انجام بدیم تا باورامونو تغییر بدیم.

www.takbook.com

چگونه روش تغییر باور رو بیاموزیم؟

وقتی ما بدونیم که چرا بایستی یک کار رو انجام بدیم اون وقت با اشتیاق و نگاه بهتری اون رو انجام میدیم و به سمتش حرکت می‌کنیم، وقتی ما باورهای درونی که خیلی وقت‌ها ما تأثیری توی انتخاب اونا نداشتیم تغییر بدیم.

به‌واسطه اون تغییر باور و ساختار، و به‌واسطه شکل‌گیری باورهای جدید ما واقعیت‌های جدیدی رو تجربه می‌کنیم و اگه این انجام این کار باعث میشه که این واقعیت‌ها شکل بگیره پس همین دلیل کفایت میکنه که ما این کار رو انجام بدیم.

.

www.takbook.com

اولین روش تغییر باور تمرکز هستش

بزارین با یک کار ساده شروع کنیم همین حالا به یک خاطره خوش زندگیتون فکر کنین؟ یا اینکه به این موضوع فکر کنین که چه توانایی و استعداد خوبی رو دارید؟

یک به این موضوعات فکر کنین بعد این آموزش رو با ما ادامه بدید وقتی همین به همین سؤالات فکر میکنین، شما تمرکزتون روی نکات مثبت زندگیتون میره و همین میشه شکل‌گیری یک ساختار ذهنی مثبت، که میتونید سوالای خوب از خودتون بپرسید.

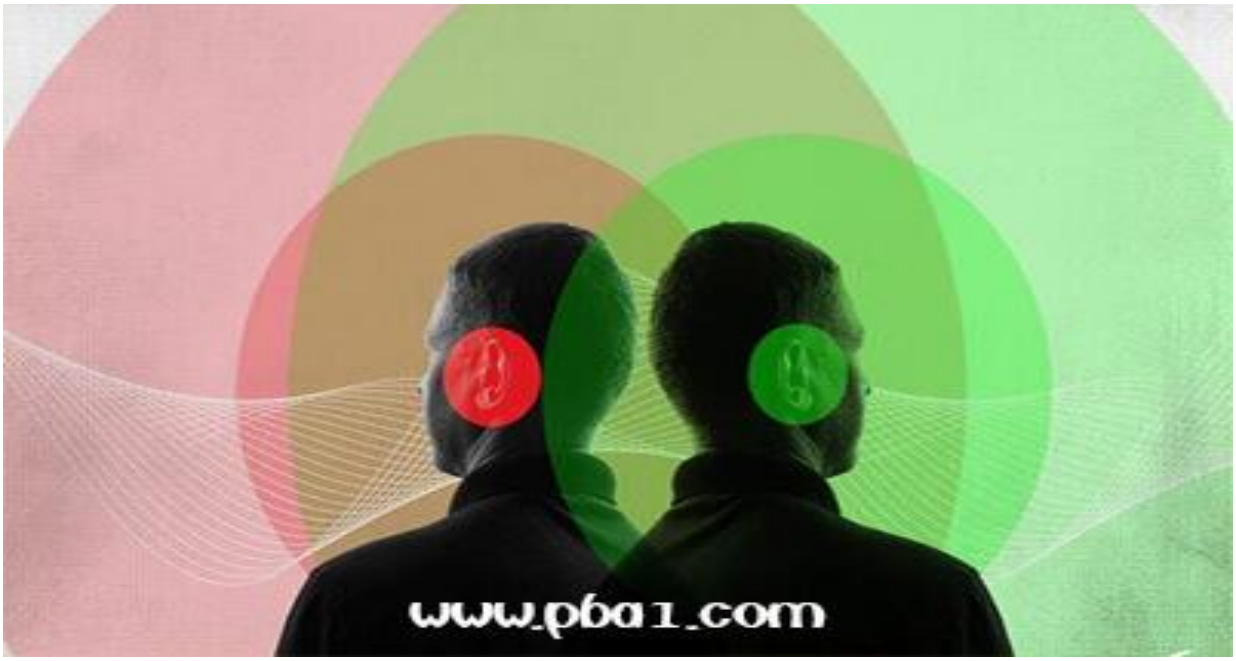
www.takbook.com

اما چیزی که میخوام ازتون بپرسم اینه که چقدر در طول زندگیمون تمرکزمون رو روی نکات مثبت زندگیمون می‌ذاریم؟ چقدر نقاط مثبت زندگیمون رو می‌بینیم و همواره با این نقاط مثبت زندگیمون رو پیش می‌بریم؟

وقتی ما در حالت عادی زندگی می‌کنیم تمرکز ما روی این نکات نیست و همواره با تمرکز داشتن روی نقاط منفی باورهای منفی رو هم برای خودمون می‌سازیم،

و در نتیجه واقعیت‌های منفی رو تجربه می‌کنیم پس در قدم یک برای اینکه باورهامون رو تغییر بدیم بایستی یاد بگیریم،

تمرکزمون رو نقاط مثبت زندگیمون بزاریم و اگه واقعیتی هست که دوست داریم اون رو در زندگی تجربه کنیم. بایستی روی اون واقعیت متمرکز باشیم و باورهای مثبت و درستی رو برای اون واقعیت‌ها بسازیم.



www.takbook.com

بررسی انتظارات از باور و تکرار اون

طبق تعریفی که از باور یاد گرفتیم باور یک فکری که تکرار شده و در اثر اون تکرار تبدیل به باور ما شده است اما میخوام بهتون یک نکته مهم رو بگم، قبل از اینکه بخواین یک باور رو تکرار کنین،

بهتره که انتظاراتتون رو از اون باور بنویسید و مهم اینه که باور و انتظارهای که از اون باور داریم، برای خودمون قابل‌قبول باشه بزاریم این رو با یک مثال براتون بازکنم برای مثال من میخوایم یک باور بسازم که یک رابطه درست رو تجربه کنم،

www.takbook.com

و برای این موضوع میخوام این موضوع رو تکرار کنم و تمرکز روش بزارم که فردی با ویژگی‌ها من واسه ارتباط گیری وجود داره و من میتونم این فرد رو در زندگیم داشته باشم اما قبلش بیایم انتظاراتمون رو از اون باور بررسی کنیم.

اگه من این فرد رو در زندگیم داشته باشم و این باور رو در زندگیم داشته باشم چه انتظارات بیرونی و درونی من رو برطرف میکنه؟ میخوام چه چیزهای رو در زندگی به من این باور و واقعیت هدیه بده؟

چرا انتظارات از باورها رو بشناسیم؟

وقتی ما بیایم این انتظارات رو بررسی کنیم به یک سری احساس می‌رسیم که به‌واسطه رسیدن ما به اون واقعیت در زندگی اون احساس رو تجربه می‌کنیم اما میخوام بهتون بگم یه نکته مهم توی بحث باور اینه که باورهای ما همراه بااحساس باشه.

www.takbook.com

و با این کار ما دقیقاً داریم احساس رو به باورهای که میخوایم بسازیم، منتقل می‌کنیم و یک برخورد منطقی رو با باورها داشتیم و اونوقت سریع‌تر از هرزمانی اون باور در زندگی ما به وجود میاد و نتایج رو به همراه خودش خواهد داشت.

بررسی ساده برای تکرار باور

برای تکرار کردن باورهای که داریم روش‌های رو به شما میگم که میتونه این کار رو برای شما راحت‌تر کنه.

روش یک: نوشتن و قرار دادن باور در جایی که اون رو در طول روز چندین بار ببینیم.

www.takbook.com

روش دو: ضبط کردن اون باور و تکرار اون باور از طریق گوش دادن

روش سه: تصویرسازی و تجسم یک باور

روش چهار: صحبت کردن در مورد یک باور با افراد هم فرکانس

شما با این روش‌ها میتونین یک باور رو تکرار کنین و با تکرار اون باور به شکل‌گیری اون کمک کنیم.

چگونه از باورهای پایه‌ای شروع کنیم؟

باورهای هر انسانی این انعطاف رو دارن که همیشه بهتر و بزرگ‌تر باشن پس با همین موضوع میشه این رو درک کرد که ما میتونیم هر چیزی رو باور کنیم و هر باوری رو تغییر بدیم اما یک نکته مهم وجود داره و اون نکته این هستش که ما الآن کجا هستیم و یک پله بالاتر زندگی ما کجاست؟

www.takbook.com

در واقع ما مجاز هستیم که یک پله بالاتر بریم و میتونیم از این نقطه‌ای که هستیم باورهای بهتری رو برای بهبود شرایط انتخاب کنیم و بعد به سراغ باورهای بعدی بریم برای مثال شاید یک نفر الآن یک درآمد ماهی دو میلیون تومان رو داره این فرد برای اینکه بتونه درآمدهای بیشتری رو تجربه کنه،

بایستی یک باورهای تازه‌ای رو بسازه و در قدم یک اصولاً باید باور کنه که درآمدهای بیشتر برای این فرد وجود داره و بعد به سراغ ایجاد در آمد بره اما نکته‌ای که اینجا هستش این فرد در قدم یک میتونه درامدش رو تبدیل به پنج میلیون تومان کنه،

چون باور کردن پنج میلیون تومان برای این فرد خیلی راحت تز هستش تا باور کردن بیست میلیون تومان، وقتی بتونیم پنج میلیون تومان رو باور کنیم و بعد اون رو به دست بیاریم اونوقت به سراغ ده میلیون و بعد به سراغ پانزده میلیون تومان خواهیم رفت.

در واقع میخوام این رو بگه که ما با باور کردن مواردی که قبول کردن اونا در زندگی برای خود ما راحت‌تر است سرعت رشد کردن خودمون رو افزایش میدیم و سریع‌تر به موقعیت‌های بهتری می‌رسیم در مثال بالا شاید این فرد قبول درآمد ماهی بیست میلیون تومان در قدم یک کار خیلی سختی باشه،

و قبول کردن این باور کمی چالش‌برانگیز باشه اما وقتی از باوری که ساده‌تر قبول میشه شروع میکنه راحت‌تر میتونه رشد رو تجربه کنه و این موضوع دلیل نمیشه که رسیدن به یک خواسته طولانی باشه،

www.takbook.com

در واقع ما رسیدن به یک خواسته و باور کردن اون رو به قسمت‌های کوچک‌تری تقسیم می‌کنیم تا بتونیم راحت‌تر به اون موضوع برسیم در واقع تکامل رو طی می‌کنیم.

جمع بندی کتاب و کلام پایانی

همه تلاشمون رو می‌کنیم که بهتر و بیشتر در مورد باورها بدونیم تا بتونیم بهتر و عالی‌تر با باورهامون در زندگی برخورد کنیم و امیدوارم داخل این کتاب با به‌کارگیری این روش‌ها و راهکارها باورهاتون رو سریع‌تر از هرزمانی شکل بدید و واقعیت‌های جدیدی رو تجربه کنید.

همیشه بهترین هارو برای شما میخوایم و از خدا میخوام که به عالی‌ترین‌ها در زندگیتون برسین به خدا میسپارمتون مراقب حال دلتون باشین دوستتون داریم یاحق.