

خوراک ذهن

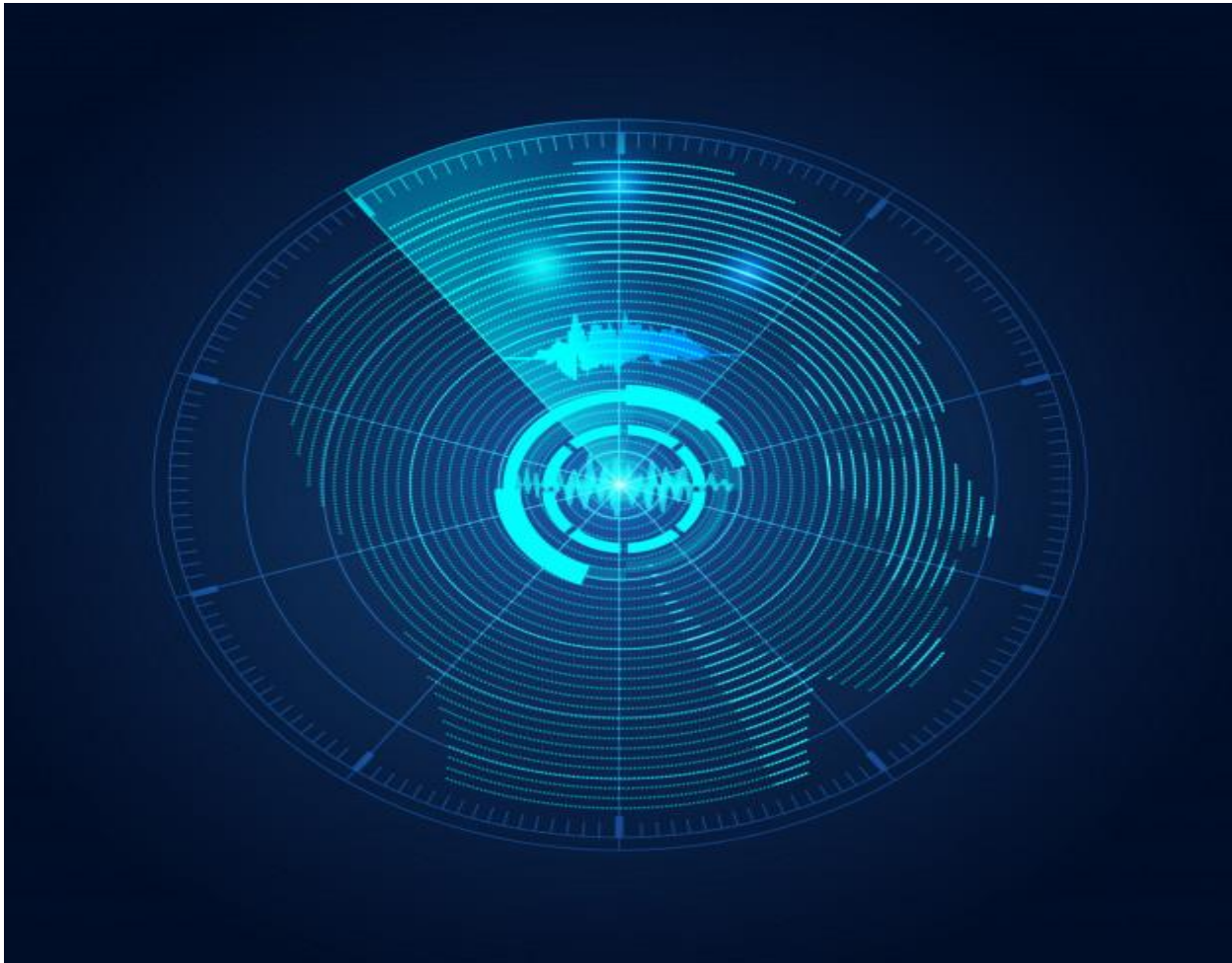
www.pbai.com



نویسنده: آکادمی مجازی باور مثبت

در کتاب خوراک ذهن مباحث زیر رو باهم بررسی می‌کنیم:

- ✓ چرا خوراک ذهن؟ چرا ذهن ما به غذا نیاز داره؟
- ✓ به نکته خیلی خیلی مهم در آموزش خوراک ذهن
- ✓ از من میدونم ها و قضاوت ها حذر کنید
- ✓ برای نتیجه گرفتن در زندگی به چی نیاز داریم؟
- ✓ کنترل ورودی های ذهن؛ خوراک شگفت انگیز ذهن
- ✓ برنامه ریزی برای دادن خوراک ذهن به طور منظم



چرا خوراک ذهن؟ چرا ذهن ما به غذا نیاز دارد؟

ذهن انسان هم مته جسم انسان نیاز به خوراک دارد البته خوراک ذهن با خوراک جسم فرق دارد اما تا پایان این کتاب با ما همراه باشید متوجه میشوید که چگونه به ذهنتون غذا برسوند که به فقر ذهنی مبتلا نشوید.

باید به ذهنتون خوراک ذهن مخصوص و خوب بدین تا حال خوب به شما بده هرچی بکاریم همونو برداشت می‌کنیم.

اگه خوراک ذهن خوب به ذهنتون بدیم پس نتیجهش حال خوبه چون جو بکاریم جو برداشت می‌کنیم و این قانون جهان هستی است که بدیم همونو دریافت می‌کنیم پس سعی کنیم خوراک ذهن رو از مواد با کیفیت استخراج کنیم.

دو نکته خیلی مهم در یادگیری خوراک ذهن

دوتا نکته رو کل زندگیتون حین موفقیت، حین یادگیری و حین تغییر با خودتون همیشه و همیشه با خودتون همراه داشته باشید.

یک: من میدونم
دو: قضاوت می‌کنم

من این نکاتو میدونم من که میدونم این داره چی میگه تو اگه میدونی اون شخص داره چی میگه یا من اگه میدونم، آموزش دهنده در حال گفتن چه چیزیه خوب باید نتیجه دستم باشه و باید زندگیم بهبود پیدا کرده باشه .

آموزش رایگان خوراک ذهن



آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE
BELIEVE
ACADEMY

در زمینه مالی اگر صحبت میشه اگر من میدونم اون داره چی میگه خب باید ثروتمند باشم در زمینه خودشناسی و خداشناسی اگر میاد صحبت میکنه، و من این ادعارو دارم که میدونم باید آرامش رو حداقل در زندگیم داشته باشم یا کنترل افکارمو داشته باشم.

از من میدونم ها و قضاوت ها حذر کنید

پس میدونم ها و قضاوت هارو بذارید کنار، قضاوت نکنید کسیو هیچ انسانی رو در زندگیتون قضاوت نکنید.

اگر قضاوت کنید، شما دارید به خودتون بد می کنید شما دارید به نفستون بد می کنید.

به قول قرآن: شما هر کاری می کنید به خودتون می کنید، خوب کنید برای خودتونه بدم کنید برای خودتونه.

شما اگر بد کنید فقط و فقط به نفس خودتون بد می کنید پس قضاوت نکنید اصلاً و اصلاً هیچ کیو تحت هیچ شرایطی قضاوت نکنید.

اگر یکیو داری قضاوت می کنی بدون که تو حس می کنی اون آدم از تو قویتره و میخوای توی ذهنت بشکنیش و نابودش کنی که این باور رو که من از اون قویترم، تو اگر قوی باشی نیازی نیست کسیو قضاوت کنی نیازی نیست در مورد کسی صحبت

کمی نیازی نیست بخوای کسیو بزنی و تخریب کنی پس این دوتا نکته باعث میشه شما در زندگیتون آرامش و لذت رو تجربه کنید،

چیزی که شاید حق مسلم شماست، و شما دارید از خودتون می‌گیریدش وقتی قضاوت نکنید وقتی من میدونم هارو کنار بذارید، حساس بدی دیگه پیدا نمی‌کنید و طبق قوانینی که توی این دنیا هست وقتی حالتون خوب باشه آرامش داشته باشید از زندگی لذت می‌برید. ایده، نبوغ، خلاقیت و شرایط خوب جلوی راه تون قرار می‌گیرد.

وقتی ما باور داشته باشیم که یک موضوع به ما نتیجه میده و اون انسان حرف هاشو باورپذیر کنیم برای خودمون، مطمئناً ما از اون موضوع نتیجه خواهیم گرفت ما میتونیم به اون موضوعی که دوست داریم دست پیدا کنیم.

هنری فورد جمله قشنگی رو میگه: به هر حال و در هر صورت چه شما بگویید و چه شما بگویید نمی‌شود در هر دو صورت شما راست می‌گویید.

در هر صورت شما راست می‌گین شما اگه فکر کنید این آموزش‌ها به شما نتیجه میده راست می‌گید اگه فکر کنین نتیجه نمیده باز راست می‌گید، چون همه چیز برمی‌گرده به خود شما همه چیز به ذهنیت شما و باورهای شما برمی‌گرده.

باورکنی یک موضوع بهت نتیجه میده پس نتیجه میده باورکنی نتیجه نمیده پس نتیجه نمیده درهرصورت حق با شماست درهرصورت شما تعیین کننده هستید، که این آموزش و آموزش های دیگه روی شما تأثیر بذاره یا نذاره با قبول کردن یا قبول نکردنش چون شما قدرت اختیار دارید چون شما قدرت انتخاب دارید .

آموزش رایگان خوراک ذهن



آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE
BELIEVE
ACADEMY

عوامل تاثیر گزار در بدست اومدن نتایج

پس برای اینکه داخل این کتاب نتیجه بگیرید و خوراک ذهن خوبی به خودتون بدید بایستی همین رو قبول کنید و با باور کردن و قرار دان خودتون توی حالت یادگیری اونوقت برداشت درستی ازش دارین اما امروز میخوایم خوراک ذهن رو باهم بازکنیم.

خیلی جاها دیدم که آدم‌ها کلاً بی‌خیال ذهنشون میشن ولی تموم تلاش که ما داریم می‌کنیم برای ذهن خودمون، و آدم‌های اطرافمونه پس باور کنید هر چیزی در زندگی انسان نیاز به خوراک داره بدون ما روزی سه یا چهار وعده غذا میخوره و خوراک بهش تزریق میشه،

چشم ما میره به مطلب خوب رو میخونه یک عکس قشنگ می‌بیند تموم قسمت‌های بدن ما خوراک بهش داده میشه.

حالا تموم این قسمت هارو، کی مدیریت میکنه ذهن و مغز چه خوراکی بهش میدی هیچ، چه ورودی داره هیچ و چطور کنترلش می‌کنی هیچ طوری، بعد میخواد نتیجه خوب بگیره؟

بعد میخواد حالش خوب باشه؟ زندگیش قشنگ بشه و موفق بشه، ذهنم خوراک داره عزیزه من، ذهن خوراکش از تموم اعضای بدنت مهمتره، چون هم روح و هم جسم زیرمجموعه

خوراک ذهن

اونه و شما اگه ذهنتون مثبت باشه و چیزایی که داری مبینی چیزایی که دارید.



کنترل ورودی های ذهن، خوراک شگفت انگیز ذهن

می شنوی چیزیایی که داری در موردشون صحبت می کنی چیزیایی که دارید در موردشون فکر می کنی خوب باشن، و بهت حال خوب بدن اینا خوراک ذهنتن اگر ما اومدیم کتاب برای شما آماده کردیم.

ایننا همش خوراک اول برای خودمه بعد برای شما، قدر این خوراک هارو بدونید چون وقتی شما داری حرف می زنی اولین شنونده اون حرف خود شما هستین پس خیلی مهمه چی دارین به زبون میارین،

در مورد چی فکر می کنید و با چه کسانی نشست و برخواست می کنید، بیابین سال جدید رو با فیلترهای جدید شروع کنیم و از الان به بعد در مورد هر چیزی صحبت نکنیم به هر چیزی فکر نکنیم و هر روز سعی کنیم زندگی شادتر و پر از احساسات عالی رو تجربه کنیم،

و از هر چیزی که مارو به احساس ناخوشایند میرسونه دوری کنیم و این فیلترا شاید در ابتدا کمی انرژی بیشتری بطلبه ولی در سریع ترین زمان ممکن شما نتیجه شو می بینید.

برنامه ریزی برای دادن خوراک ذهن منظم

بذارین بازم باهم در مورد چند تا سؤال فکر کنیم وقتی در آموزش‌ها سؤال و تمرینی بهتون میدیم دقیقاً برای اینه که ذهنتون در بهترین حالت قرار بگیره، و در این حالت خوراک خوبی رو دریافت کنه پس حتماً به این سوالا فکر کن و با صبر و حوصله بشین پای هر آموزش خدایی روزی چند دقیقه صرف ذهنت می‌کنی؟

آموزش رایگان خوراک ذهن



آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE
BELIEVE
ACADEMY

بعد میخوای یک زندگی خوب رو برای خودت داشته باشی؟
احساس تورو اصلاً کجا کنترل میکنه؟ کجا تعیین کننده
احساسته؟ کجا تعیین کننده انگیزه توئه؟ کجا تعیین میکنه که
تو در این لحظه به دنیا چطور نگاه کنی؟

مگه غیر ذهنته، مگه غیر اینه ذهن تعیین میکنه تو کجای
زندگیت قرار داشته باشی، خب چه خوراکی بهش میدی طول
روز اصلاً بهش خوراکی میدی؟

شما باید یاد بگیری روزی یه ساعت به ذهنت خوراک بدی هر روز
وقتی اینکارو می کنید کم کم تغییر می کنید انگیزه هاتون،
فکرهاتون، نگاهتون به زندگی، ایده هاتون و
دنیاتون تغییر میکنه، زمانی این حرف های منو درک می کنید که
باورش کنید و بهش عمل کنید فقط و فقط در این صورته که به
این نتیجه ای که من میگم میرسید.

مراقبت از ذهن وظیفه خطیر شما

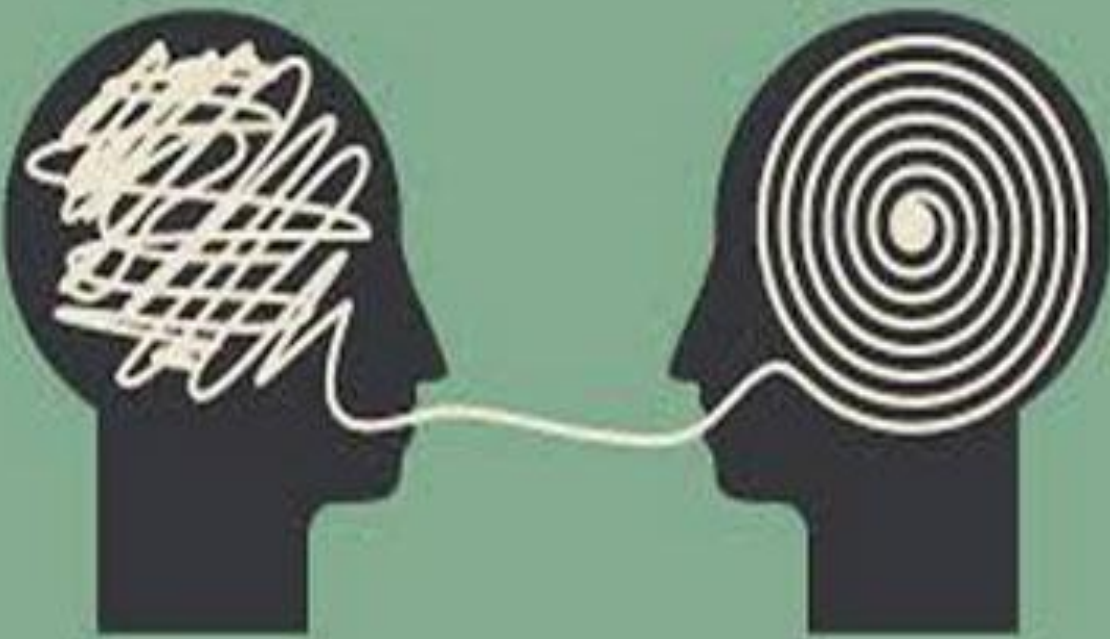
حواست به خوراک ذهنت باشه هیچ کسی ارزش اینو نداره که تو
بخوای ذهنتو درگیرش کنی ذهنت خیلی قشنگ میتونه به
زندگیت معنا بده در صورتی که تو، اینو باور کنی در صورتی که
بهش خوراک بدی.

ما از بچگی یاد نگرفتیم به ذهنمون خوراک بدیم کی تا حالا

خوراک ذهن

اومده بهتون بگه برو کتاب بخون، برو فایل آموزشی گوش بده
برو فیلم آموزشی ببین و برو تحقیق کن خدایی کی تا حالا اومده
اینو بهتون بگه، هرکسی بهتون گفته بدونید دوستون داره،
هرکسی بهتون گفته بدونید آینده شما براش مهمه و برید ازش
تشکر کنید.

آموزش رایگان خوراک ذهن



آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE
BELIEVE
ACADEMY

هرکسیم بهتون نگفته به دلیل اینکه اونم نمیدونسته، اما الان تو میدونی، الان تو آگاه شدی اگه نری به ذهنت خوراک بدی تو داری به خودت بد می‌کنی پس دیگه حق هیچ گله و شکایتی نداری،

خیلی‌ها هستن از ما موفق‌تر، و پیشروتر اما اونا نمیدونن چه تغییراتی باعث گرفتن نتایج شده در ذهنشون و ناخودآگاه بوده و ما میدونیم چطوری باید این موضوع رو بیان کنیم و برای شما بازش کنیم.

چطوری ذهنمون رو کنترل کنیم؟

زندگی‌نامه‌ها رو بررسی و تحلیل می‌کنیم و برداشت می‌کنیم و خودمون انجام میدیم نتیجه می‌گیریم و بهتون می‌گیم،

پس اگه می‌خوای تغییر کنی، خوراک ذهن که بی مصرفه تغییر بده، همونطوری که برای جسمت ارزش قائل میشی و هر چیزی رو نمی‌خوری همین‌طوریم در مورد ذهنت انجام بده، و هر حرفی رو هر فیلمی رو هر عکسی هر خاطره هر دوستی رو به جمع دوستای نزدیکت و خونوادت راه نده،

مگه کسی که واقعاً زندگی بهتر و حال خوب نزدیک‌تر کنه همین موارد باعث میشه ذهنت شکل بگیره و اینا میشن ورودی‌های

خوراک ذهن

که تشکیل میدن، ذهن من و هر کس دیگه ای رو خیلی دوست دارم این موضوع رو درک کنید .

آموزش رایگان خوراک ذهن



آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE
BELIEVE
ACADEMY

این سؤالات و صحبت‌های که داخل این کتاب داشتیم برای این بود که کلیت خوراک ذهن رو بشناسیم و اگه بخوام در مورد هر کدوم صحبت کنم، شاید ساعت‌ها زمان بخواد اما همین که به این آگاهی برسیم که ورودی و خوراک ذهن چیه و خوراک درست چه خوراکِ اونوقت ما هوشمندانه‌تر از هرزمانی ورودی هارو قبول می‌کنیم.

راز اتفاقات زندگی در چیه؟

الان میخوام بهت بگم که زندگی چیزی جز ذهنیت و باورها نیست وقتی اینارو درست کنی خیلی از جنبه‌های زندگی قوی میشه،

یه فردی که اعتماد به نفس نداره با خوراک ذهن مناسبی که به ذهنش در مورد اعتماد به نفس میده اون رو قوی میکنه و این دقیقاً میشه قدرت خوراک ذهن، شخصیت همون شخصیت فقط خوراک ذهن رو میده که باعث میشه هم رفتار و هم باورهاش تغییر کنه.

پس میتونی در گوگل جستجو کنی و آموزش‌های ثبات شخصی و آموزش‌های ذهنی رو دنبال کنی و به آگاهی‌ها و اطلاعات خاص تری دست پیدا کنی.

آموزش های خوبی در سطح نت برای شناخت ذهن و خوراک ذهن وجود داره و شما میتونید با جستجو این آموزش ها رو یاد بگیرید و در زندگیتون به کار ببندید.

آموزش رایگان خوراک ذهن



آکادمی مجازی باور مثبت



آیا زندگی در گرو اولویت های شماست؟

اینکه ما در زندگی چه اولویتی داریم و در زندگی همیشه برای چه چیزی تلاش می‌کنیم مشخص می‌کند که زندگی ما در چه سطح کیفی قرار بگیرد و در آینده چه نتایج و دست آوردهای رو داشته باشیم.

حالا بر اساس همین توضیحات بیایم به اولویت های زندگیمون یه نگاه بندازیم خیلی راحت میشه درک کرد که داریم در چه مسیری قدم بر می‌داریم.

یکی از اولویت هایی که در زندگی بایستی داشته باشیم اینه که برای ذهنمون و خوراکش وقت بزاریم و همواره با این وقت گذاشتن باورهای درستی رو در ذهنمون شکل بدیم؛ الان بایستی این سوال رو از خودمون بپرسیم که من چقدر برای ذهنم وقت می‌زارم؟ چقدر در اولویت های زندگی قرار دارم؟ اما چرا بایستی این اولویت رو داشته باشیم؟

طبیعی‌ترین حالت ممکن در برخورد با یک مطلب آموزشی اینه که ما یکسری سوالات برامون شکل بگیرد و اگه به این مطالب دقت کرده باشیم شاید این سوال براتون شکل گرفته باشه که چرا بایستی این اولویت رو داشته باشیم؟

ما از هر چیزی که بخوایم در زندگی نتیجه بگیریم از قانون جذب گرفته تا بحث عزت نفس و هدف تنها زمانی این نتایج به وجود میاد که ما بیایم اونارو در ذهنون قرار بدیم و با رشد دادن ذهنمون اونارو نهادینه کنیم تا به نتیجه برسیم،

پس در واقع هر مسیری رو بریم یکی از اولین و مهم ترین گزینه های که بایستی ارزش عبور کنیم ذهنه و اگه از همین الان در زندگی بیایم این اولویت رو برای ذهنمون قرار بدیم.

ما خیلی بهتر و عالی تر یک مسیر رو شروع کردیم و ره واسطه همین شروعی که با اختیار خودمون انجام دادیم یک قدم زندگیمون رو جلوتر انداختیم

جمع بندی کتاب و کلام پایانی

همیشه گفتم شما با آموزش میتونید شخصیت و باور درستی رو پیدا کنید و آموزش دقیقاً میشه زندگی شما در آینده، چون هر طوری که شروع کنیم به رشد دادن ذهنمون زندگیمون در آینده شکل می گیرد.

و دوست داشتم ارزش ذهن و خوراک ذهن رو، داخل این کتاب به صورت درستی جا بندازم و امیدوارم این کار رو کرده باشم بهترین ها رو برای خودتون و ذهنتون بخواید، و باور کنید زندگیتون به بهترین شکل ممکن پیش میره وقتی این کار رو

انجام بدید ازتون ممنون و متشکرم و خوشحالم که این کتاب
 رو تا انتها خوندین و دنبال کردین و کنار ما هستین و به ما معنا
 میدین اگر این کتاب رو خوندی داری به ذهنت خوراک ذهن
 میدی، و خدا رو شکر که به ما نعمت زندگی رو داد هر جا هستید
 شاد و موفق و پیروز باشید.
 دوستتون داریم در پناه حق
 یا حق.