

# 28 نکته طلایی برای موفقیت با

## کنترل افکار درونی خود

( گروه موفقیت شاهرخی )



۲۸ نکته طلایی برای موفقیت با کنترل افکار

درونی خود

(گروه موفقیت شاهرخی)

[www.sajadshahrokhi.org](http://www.sajadshahrokhi.org)

افکار از چنان قدرتی برخوردارند که می‌توانند سازنده یا ویرانگر باشند، بنابراین باید به خود و فرزندانمان و اطرافیانمان بیاموزیم که افکارمان را هوشمندانه کنترل کنیم تا در زندگی به موفقیت‌ها و کامیابی‌های بزرگی دست یابیم.





## 28 نکته طلایی برای موفقیت با کنترل افکار درونی خود

- 1- نسبت به خودمان احساس خوبی داشته باشیم و خود را خوب، توانا و با ارزش بدانیم.
- 2- لیستی از صفات مثبت خود تهیه کنیم و راه‌های تقویت آنها را بیابیم و تجربه کنیم.
- 3- لیستی از افکار منفی خود در طی روز تهیه و سعی کنیم برای هر فکر منفی یک فکر مثبت معادل بیابیم تا به کمک آن بتوانیم با افکار منفی مقابله کنیم.
- 4- سعی کنیم در گفتار و برخوردهای روزانه از کلمات و جملات مثبت استفاده کنیم، مثلاً در ملاقات با دیگران بجای استفاده از کلمه «خسته نباشید» که دارای بار منفی و القای حس خستگی است، بگوییم «خدا قوت»، «شاد باشید» و یا «پر انرژی باشید».
- 5- افکار خود را متوجه خوبی‌ها و جنبه‌های مثبت زندگی کنیم تا به مرور مثبت‌نگر شویم.
- 6- با خوش‌بینی سعی کنیم، دستوراتی به ذهن خود بدهیم که اندیشه‌های جدید مثبت شکل گیرند.
- 7- هر روز صبح که از خواب بر می‌خیزیم با نگاه کردن به منظره‌ی یک تابلوی نقاشی زیبا و یا اسماء‌الله روز خود را با نشاط و خوش‌بینی آغاز کنیم.

8- از افراد منفی‌نگر یا موقعیت‌هایی که باعث ایجاد افکار ناخوشایند و منفی می‌شوند دوری و یا سعی کنیم کمتر با آنها برخورد داشته باشیم.

برای دریافت آخرین مقاله ها و کتاب های الکترونیکی

رایگان به وب سایت مراجعه نمایید.



<http://www.sajadshahrokhi.org/>

فروشگاه اینترنتی محصولات ما

فروشگاه اینترنتی گروه موفقیت شاهرخی  
**eShop**  
www.shop-sajadshahrokhi.org

9- به مشکلات به عنوان محکی برای ارزیابی توانایی‌های خود نگاه کنیم و هرگز نتیجه‌ی بدی را پیش‌بینی نکنیم، زیرا مشکلات فقط به اندازه‌ای مهم هستند که ما آنها را مهم می‌پنداریم.

10- به لحظات و خاطرات زیبا و دوست داشتنی گذشته‌ی خود فکر کرده و سعی کنیم آنها را تکرار نماییم.

11- از تردید و دودلی دوری کرده و کارها را با جدیت دنبال کنیم.

12- به ندای منفی درونی خود و تلقین‌های مخرب و نگران‌کننده‌ی دیگران بی‌توجه باشیم و سعی کنیم عکس آنها را انجام دهیم.

13- به قدرت بی‌کران خداوند ایمان داشته باشیم و با خود تکرار کنیم که من لیاقت بهترین‌ها را دارم و با لطف خدای بزرگ به آنها خواهم رسید.

14- از میان اهداف خود هدفی را انتخاب کنیم که امید بیشتری به موفقیت آن داریم و در تلاش برای تحقق آن، به فکر تأیید یا تکذیب دیگران نباشیم.

15- در توصیف احوال و زندگی خود از کلمات مثبت استفاده کنیم.

16- در تعریف از افراد خانواده یا دوستان از کلمات مثبت و روحیه بخش استفاده کنیم (فلانی شخص بسیار شریف و بزرگواری است).

17- از چشم و هم‌چشمی و حسادت که باعث ایجاد افکار منفی می‌شود دوری و سعی کنیم روش زندگی خود را خودمان انتخاب کنیم.

# ۲۸ نکته طلایی برای موفقیت با کنترل افکار درونی خود (گروه موفقیت شاهرخی)



برای دریافت رایگان دهها فایل صوتی نام گروه  
موفقیت شاهرخی را در گوگل و... سرچ کنید

18- هرگز شعار خواستن، توانستن است را فراموش نکنیم و بدانیم که در سایه ی سعی و تلاش به آنچه بخواهیم می‌رسیم.

19- قدر لحظات زندگی را بدانیم و از آنها به خوبی استفاده کنیم، زیرا هرگز تکرار نخواهد شد.

20- برای تغییر اوضاع و شرایط نامساعد اقدام کنیم و مطمئن باشیم که می‌توانیم آنها را از بین ببریم.

21- از خود انتظار بیش از حد نداشته باشیم و خود را همه فن حریف ندانیم، به عبارت دیگر از کمال گرایی مطلق که باعث اضطراب و احساس عجز و ناتوانی می‌شود خودداری کنیم.

22- خود را از قید و بندهای آزاردهنده رها ساخته و ساده زندگی کنیم تا فکر و خیال آسوده‌ای داشته باشیم.

23- از انزوا و گوشه‌گیری که باعث ایجاد افکار منفی می‌شود دوری کرده و اوقات خود را در جمع خانواده، فامیل و دوستان سپری کنیم.

24- هر وقت احساس کردیم که افکار منفی سراغمان آمده است، وضعیت خود را تغییر دهیم و به کاری سرگرم شویم.

25- ممکن است هنگام خواب در رختخواب افکار منفی به سراغمان بیاید، تا خسته نشده‌ایم به رختخواب نرویم.



26- هرگز به هیچ وجه خود را بدبخت، ناتوان و درمانده احساس نکنیم.

27- اعتماد به نفس خود را در هر شرایطی حفظ کنیم و هرگز به دیگران اجازه ندهیم که آن را متزلزل کنند. باید متوجه باشیم که اعتماد به نفس کلید خلق تفکر مثبت است.

28- خندیدن را فراموش نکنیم. خندیدن باعث می‌شود تا افکار ناراحت کننده و منفی جای خود را به افکار مثبت و شاد بدهند.

اجرای راهکارهای تقویت مثبت هیچ هزینه‌ای ندارند و به سن و سال افراد نیز مربوط نمی‌شوند. فقط باید این شعار را فراموش نکنیم:

« اگر افکارمان را کنترل کنیم، زندگی مان متحول می‌شود »



برای دریافت آخرین مقاله ها و کتاب های الکترونیکی رایگان

به وب سایت مراجعه نمایید.

دانلود رایگان



<http://www.sajadshahrokhi.org/>

فروشگاه اینترنتی محصولات ما

فروشگاه اینترنتی گروه موفقیت شاهرخی

eShop

[www.shop-sajadshahrokhi.org](http://www.shop-sajadshahrokhi.org)

فایل های صوتی و دانلود رایگان گروه

موفقیت شاهرخی

قانون جذب

تجسم خلاق ۵ بعدی

جذب همسر

کسب ثروت

در وب سایت ما منتشر می شود

[www.sajadshahrokhi.org](http://www.sajadshahrokhi.org)

[www.shop-sajadshahrokhi.org](http://www.shop-sajadshahrokhi.org)