

تغییراتی کوچک تحولی بزرگ در عادات شما



ده تکنیک قدرتمند عمل گرا
برای ایجاد تغییراتی بی نظیر در عادات زندگی شما

آموزش مدیریت استرس و کسب آرامش در زندگی

نویسنده

مجید بغیاری

www.fekrearam.com

نام خداوند آرامش بخش قلبها...



شما حق تخفیر محتویات این کتاب را ندارید.
شما حق فروش این کتاب رایگان را ندارید.

اما ...

شما می توانید آن را در سایت خود برای

دانلود رایگان قرار دهید.

شما می توانید آن را همراه محصولات خود هدیه دهید.

و شرط استفاده از آن این است که :

حداقل آن را با یک نفر دیگر به اشتراک بگذارید.



آموزش مدیریت استرس و تکنیکهای آرامش ذهن

www.Fekrearam.com

عادت های کوچک و روزانه ما
همانند نوک دماغه یک کشتی هستند.
تصور کنید که با کوچکترین تغییر جهت آن،
این کشتی سر از کجا در می آورد!



آیا می دانید قدرت عادت های کوچک شما چقدر است؟

آیا می دانید عدم تغییر عادات مهم، هر روز استرس را بیشتر می کند؟

آیا می دانید ترک کردن عادات بد، و ایجاد عادات خوب، خیلی

ساده تر از چیز است که تصور می کنید؟

آیا می دانید چرا عادات بد خود را ترک نمی کنید، با وجود اینکه می

دانید چه عواقب ناخوشایندی در انتظارتان است؟

و ده ها سوال این چینی را دارید، حتما تا پایان این کتابچه
ارزشمند و کاملا رایگان با من همراه شوید

و اگر

کتابچه رایگان و فوق العاده اثرگذار

«راز و رمزهایی ناگفته از تولد تا آرامش»

را مطالعه نکرده اید، پیشنهاد می کنم آن را از دست ندهید و از لینک زیر به
صورت کاملا رایگان دانلود کنید.

<http://fekrearam.com/From-birth-to-peace>

اگر آنرا مطالعه کرده باشید و خود را در رازهای نهفته در آن، غرق کرده باشید،
حتما متوجه اهمیت فوق العاده شکل گیری باورهایتان شده اید و الان دیگر
کاملا به این نکته آگاهی دارید که نظام افکار، باورها، رفتار و عادات شما چگونه
شکل می گیرند و چقدر می تواند انتخابهای صحیح ما، در سرنوشت ما، به
سمت خوشبختی یا بدبختی، تاثیر عمیقی بگذارند.

مفهوم آنچه در این کتابچه ساده، کوتاه، خلاصه و کاملا رایگان، بیان شده اینست که:

چه چیزی باعث می شود که آرامش در زندگی ما روز به روز کمتر شود؟
تغییر و تحول در زندگی سخت است یا ساده تر از آنچه که فکرش را می کنیم؟
افکاری که در سر می پرورانیم، از کجا آمده اند؟

اعتقادات قلبی یا همان باورهای فعلی ما، چگونه شکل یافته اند؟

رفتارهایی که از خود بروز می دهیم، دلیلش چیست؟

عاداتهای فعلی مان چرا و چگونه سازمان یافته اند؟
 سر منشا تمام وجود ما، اینکه چرا من، من هستم، از کجاست؟
 تنش ها و استرسهای زندگی مان، چگونه شکل یافته و تشدید شده اند؟
 آیا شخصیتی که الان دارم، می توانست و می تواند کاملا متفاوت باشد یا نه؟
 و بررسی ابهامات این چینی ...
 و اگر جواب دقیق سوالات اینگونه ای را نمی دانید، پس حتما تا پایان این
 کتابچه فوق العاده ارزشمند، با ما همراه شوید...

خواندن این کتابچه رایگان، فقط ۴۵ دقیقه زمان می برد، اما با کمی تفکر بر
 موضوعات آن، می تواند زندگی شما و عزیزانتان را به راحتی متحول کند.



برای دریافت این کتابچه
 کاملا رایگان و
 ارزشمند، بر روی عکس
 آن کلیک کنید

فهرست مطالب

۷	مقدمه ای کوتاه
۸	چرایی شما چیست؟
۹	پنج دقیقه های آغازین
۱۱	تعیین جایزه
۱۲	در چشمتان فرو کنید
۱۳	قدرت نگرش و تلقین
۱۴	زمانهای مرده مفید!
۱۶	موفقیت را به خود نزدیک کنید
۱۷	پیش زمینه عادت ها
۱۸	یک کار خطرناک!
۱۹	اجرای یک نمایشی عمومی
۲۱	همراه پا به پای شما
۲۳	سخن پایانی

مقدمه ای کوتاه

از جایی که درصد بسیار بالایی از استرس ها و اضطراب های ما مربوط به عادت های ما در زندگی می شود، تصمیم گرفتم تا کتابچه ای مختصر اما بسیار کاربردی و مفید در این خصوص برای شما دوست خوبم بنویسم. این کتاب تکنیک های عملی برای ترک عادات بد یا ایجاد عادات خوب را آموزش می دهد. تکنیک هایی که خود من به شخصه، چندین سال است که از آنها استفاده می کنم و نتایج فوق العاده ای را گرفته ام.

اما یکی از اولین و مهمترین کارهایی که باید قبل از هر تغییری انجام دهید، اینست که **چرایی** کار خود را پیدا کنید!

در این کتاب خلاصه و مفید، به چرایی کار و ۱۰ تکنیک قدرتمند عمل گرا برای بهبود سریع عادت ها می پردازیم. واژه عمل گرا به این معنی است که شما می توانید دقیقا بعد از خواندن این کتاب که بیشتر از ۳۰ دقیقه زمان نمی برد، آنها را به کار بگیرید و با استفاده از راهکارهایی بسیار ساده، شروع به تغییر عادت های خود کنید.

پس لطفا به راهکارهای موجود فکر نکنید و سریعا دست به کار شوید و با بکارگیری آنها منتظر تغییرات شگفت انگیزی در زندگی خود باشید.



چرایی شما چیست؟

چرایی یعنی، همان دلیل محکم و قانع کننده ای که شما برای خودتان می آورید. خیلی از مواقع ما برای تغییر یک رفتار، مشکل تنبلی و یا امروز و فردا کردن نداریم! فقط مساله اینجاست که برای خودمان هیچ دلیل مشخص و قانع کننده ای را نداریم!

یعنی نمی دانیم که با ترک عادت بد یا ایجاد عادت سالم چه پاداش ها و لذتهایی قرار است نصیبمان شود و اصلا چرا می خواهیم تغییر رفتار را درخودمان ایجاد کنیم؟!

خب واقعا اگر نتوانیم به این سوال پاسخ دهیم، بحث در مورد چگونگی ترک آن رفتار واقعا مسخره است و هیچ معنایی ندارد!

خب راهکار بسیار ساده است. قدم اول اینست که با جواب به شش سوال کلیدی مهم چرایی کار خود را سریعاً پیدا خواهید کرد.

شما باید به شش چرایی مهم زیر پاسخ دقیقی بدهید. قطعا انجام این کار

شما را در راه رسیدن به هدف‌تان از سردرگمی در خواهد آورد.

چه؟ چرا؟ چطور؟ چه وقت؟ چه کسی؟ چه نتیجه‌ای؟

(۱) دقیقاً مشخص کنید، ایجاد چه عادت یا رفتاری مد نظر‌تان است؟

(۲) چرا باید تغییراتی در این عادت ایجاد کنید؟

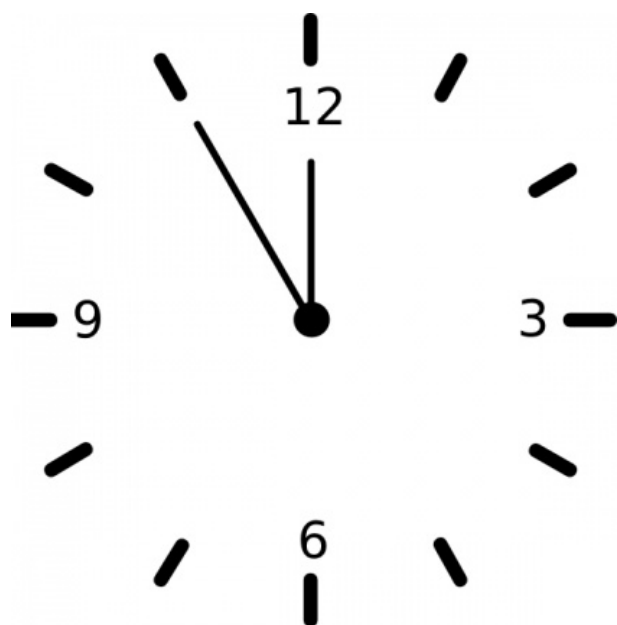
(۳) بسته به شرایط خود، از چه تکنیکی می‌توانید سریع‌ترین تغییرات را تجربه کنید؟

(۴) چه وقتی‌های عادت مد نظر شما بزرگ‌تر شده و چه مشکلاتی را برای شما به همراه می‌آورد؟

(۵) با چه کسی ترجیح می‌دهید در مورد آن صحبت کنید و یا با او در این مسیر همسفر شوید؟

(۶) با تغییر این رفتار به چه دستاوردهایی خواهید رسید؟

شک نکنید با پاسخ حقیقی به این شش سوال، سریعاً نوع نگرشتان تغییر خواهد کرد، و دیگر هرگز خود را بلا تکلیف نمی‌دانید.



(۱) پنج دقیقه‌های آغازین :

هرگز کار را برای خودتان سخت نکنید، گاهی لازم است که کاملاً ساده و کوچک شروع کنید. اکثر تغییرات در دنیا از اتفاقات کوچک شروع شده اند، نه بزرگ. پس به دنبال تغییرات بزرگ در ابتدای راه نباشید.

برخی عادت های سالم هستند که باید عملی را انجام دهید مانند ورزش کردن، مطالعه، صحبت بیشتر در جمع و ... و شاید کسی که تا به حال آنها را انجام نداده است، نتواند از همان روز اول به مدت ۳۰ دقیقه انجام دهد. بنابراین بهتر است از ۵ دقیقه های ساده شروع کنید و فقط همین ۵ دقیقه را به یک عادت تبدیل کنند. بعد از اینکه جسم و ذهن شما به این زمان عادت کرد، طبیعتاً خیلی راحتتر خودتان تمایل پیدا می کنید که به سراغ زمانهای بیشتر و بعدی بروید و به مرور به مدت زمان دلخواهتان برسید و حتی این عادت را به دیگر جنبه های زندگی تان وارد کنید.

پس اگر گاهی برایتان ایجاد یک رفتار کمی سخت است، هر چه می توانید آنرا برای خودتان تکه تکه و مجزا کنید و در نهایت آنها را کنار هم بچینید و از عادت بوجود آمده نهایت لذت را ببرید.

همچنین این روش برای ترک بدترین عادت ها بسیار قدرتمند است. وقتی برای شما کاملاً عادی شود که امروز ۵ دقیقه کمتر عادت بدتان را تکرار می کنید (مثل دیر خوابیدن) و یا زودتر آن را تمام می کنید (مثل نیاوردن خستگی و فشارهای عصبی کاری، به خانه) مطمئنن سریعتر به مراحل ترک عادت بدتان خواهید رفت و روز به روز نتایج بزرگتری را خواهید گرفت.



۲) تعیین جایزه :

در تکرار یک رفتار یا عمل مثبت و یا عدم تکرار یک رفتار مخرب، بسته به سادگی یا سخت بودن آن در طول مسیر حتما جوایزی را برای خودتان در نظر بگیرید و به خودتان قول دهید که آنها را به خودتان بدهید. اینکار انگیزه شما را برای ادامه مسیر چند برابر می کند.

مثلا در صورت شکستن قولنج انگشتانتان در طول امروز (عادت شایع در بین عموم از جمله، قبل خود من) آخر شب برای ۲۰ دقیقه خود را مشغول آن سرگرمی دلخواهتان کنید که ولقا از آن لذت می برید. این کار اشتیاق شما را به انجام ندادن دوباره این عمل بسیار بالاتر می برد.

یک نکته مهم اینکه حواستان باشد، جایزه خود را دقیقا مطابق با سختی عادت که می خواهید ترک یا ایجاد کنید، در نظر بگیرید. مثلا اگر عادت کردید که دیگر روزی یک بار ایمیل خود را چک کنید، برای خودتان جایزه یک ساعت گشت و گذار در فضای مجازی را در نظر بگیرید! این کار واقعا بی معنی است و هیچ کمکی به تغییر رفتار شما نخواهد کرد. پس دقت کنید جوایزتان کاملا متناسب باشد، و فقط طوری در نظر بگیرید که از مسیر اصلی خود خارج نشوید.

بنابراین همین الان تصمیم بگیرید که اگر تا شب آن شیرینی خوشمزه را نخوردید، آن رفتار همیشگی را تکرار نکردید، قماشای بیش از دو ساعت تلویزیون را قطع کردید، وب گردی بی هدف را کاهش دادید و خیلی از عادات بد را انجام ندادید و عادات خوب را تکرار کردید، چه جایزه ای را به خودتان می دهید.



(۳) در چشمتان فرو کنید :

من این تکنیک را خیلی می پسندم و همیشه از آن استفاده می کنم چون فوق العاده موثر است. اگر عمل یا رفتاری خوبی را می خواهید تکرار کنید، به صورت یک دست نوشته، تصویر، آرم یا هر چیز دیگری که خودتان بهتر می دانید؛ در جلوی چشمتان قرار دهید، دیگر هرگز آنرا فراموش نخواهید کرد.

سعی کنید با آن رفتار یا تغییر سریعاً خوب بگیرید و هیچگاه آنرا از خود دور نکنید. مثلاً اگر می خواهید از فردا به باشگاه بروید، باید تصویر آن شخصیت با اندام بسیار عالی که عاشقش هستید را، به صورت یک عکس در پس زمینه کامپیوتر، موبایل، تبلت و حتی در اتاق جلوی چشمان خود

بچسبانید تا همیشه حواستان به این موضوع باشد و سریعاً تمرکزتان را به آن بدهید و از آن دور نشوید.

همچنین برای تغییر عادت بد هم می‌توانید تصویری از فرد دلخواهتان که خلاف عادت شما را دارد، را همیشه در جلوی چشمتان قرار دهید تا همیشه انگیزه شما را برای ترک آن رفتار بد، بالاتر نگه دارد. مطمئن باشید تاثیر این کار قدرتمندتر از آنیست که در اینجا ذکر می‌کنم.



۴) قدرت نگرش و تلقین :

ما باید یاد بگیریم که با خودمان درست صحبت کنیم. هیچوقت نگوئید «وای امروز دوباره باید اون کار رو انجام بدم!» یا «دیگه بسه، از این وضعیت خسته شدم!». مطمئن باشید در طول این مسیر هر کلمه‌ای که به زبان می‌آورید بار معنایی بسیار قدرتمندی برای شما نسبت به دیگر مواقع پیدا می‌کند و می‌تواند شما را سریعتر به هدف‌تان برساند و یا درجا متوقف کند. حتی اگر تکرار آن رفتار برای شما بسیار هم سخت است باز هم نباید حتی لحظه‌ای با خودتان منفی صحبت کنید.

اگر هر زمان چنین حسی به شما دست داد، دقیقاً خلاف آنرا عمل کنید

یعنی بگویید « وای امروز چقدر مشتاقم تا دوباره اون کار رو انجام بدم، من عاشق اون کارم » و به همین راحتی کار را برای خود به ساده ترین شکل ممکن درآورید.

مورد دیگر اینکه همیشه فقط به نتیجه نهایی و پاداش ها فکر کنید. اینکه در پایان شکل گیری این عادت چه شخصیتی خواهید داشت، زندگی شما چه تغییراتی می کند و به چه لذتهایی خواهید رسید و این عادت چقدر در رسیدن به دیگر اهدافتان کمک بزرگی به شما خواهد کرد؟

اگر همیشه و در هر شرایطی بر این نوع نگرش و تلقین های مثبت و پر انرژی متمرکز شوید، به شما قول می دهم که هیچگاه در دستیابی به هدفتان که همان تغییر عادات خود است، متوقف نخواهید شد.

پس همین الان لیستی از تلقینات قدرتمند در مورد تغییر در عادت هایی که می خواهید ایجاد کنید را بنویسید و هر روز چندین بار آنها را تکرار کنید.

۵) زمانهای مرده مفید!



این کار یکی از بهترین کارها برای از بین بردن بهانه هاست. چرا که بسیاری از افراد برای تغییر عادات خود بهانه تکراری زمان را می آورند و به همین

راحتی از تغییرات فرار می کنند. از هر زمان مرده ای برای تغییرات مورد نظر خود استفاده کنید. اگر می خواهید به مطالعه و یادگیری عادت کنید، می توانید در صف ناوایی، در مترو، موقع انتظار برای دیدن دوستان، موقع آشپزی یا رانندگی و ده ها زمان دیگر به راحتی خودتان را هر چه بیشتر با این عادت هم جهت کنید. نباید اجازه دهید این زمان ها به بدترین شکل ممکن برای شما سپری شده و از بین بروند.

اگر به این زمان ها بها دهید و کار را انجام دهید، در آخر روز خواهید دید که امروز بیشتر از آن چیزی که فکرش را می کردید، تغییرات را احساس می کنید و این بسیار لذت بخش است که بدون هیچ مقاومت ذهنی آن رفتار را تکرار کردید و احتمالا خودتان هم متوجه آن نشدید.

البته این روش می تواند عادت بد شما را تشدید کند. چون وقتی که در شرایط این چینی قرار می گیرید، تمرکز شما بالاتر می رود و عادت مثل جویدن ناخن را تکرار می کنید. بنابراین در چنین زمانهایی قطعاً باید تمام تمرکز خود را از موضوع مورد نظر (انتظار) بردارید و به چیزهای دیگری فکر کنید تا آن عادت بد دوباره به سراغ شما نیاید.

زمانهای مرده برای هر فردی یکسان نیست، پس همین الان لیستی از آنها را بنویسید و سعی کنید عاداتی را که می توانید در آن زمان های بخره خصوص انجام دهید را هم یادداشت کرده و شروع کنید.

۶) موفقیت را به خود نزدیک کنید :



اگر قصد عادت جدیدی را دارید، باید تا می توانید شیوه زندگی تان را مطابق با آن برقرار سازید. یعنی اگر به عضویت یک باشگاه ورزشی در بیایید که چندین کیلومتر با خانه شما فاصله دارد و یا زمان شما چندان با ساعت کار آن باشگاه جور نیست؛ مسلماً چند روزی بیشتر به آنجا نخواهید رفت و عادت ورزش کردن را به راحتی رها می کنید. پس مطمئناً چنین برنامه ای برای شما هرگز مناسب نیست. باید باشگاهی را انتخاب کنید که با زمان بندی تان متناسب و نزدیک باشد. یا اینکه اگر می خواهید غذاهای سالمتری بخورید و کاهش وزن دهید، باید به محتویات یخچال آشپزخانه تان بیشتر توجه کنید و آنرا با انتخاب های سالم پر کنید و هر چیزی را درون آن نگه ندارید. حتی کمی تغییر شیوه زندگی، می تواند کمک بزرگی به تغییر عادت هایتان بکند. پس از امروز با دیدی بازتر سعی کنید بسترها را زودتر فراهم کنید و به سوی هدف تان خیلی قدرتمندانه تر بتازید.

(۷) پیش زمینه عادت ها :



فرض کنید شما از فردا می خواهید عادت کنید که مسئولیت کارهایتان را بیشتر بپذیرید، در نتیجه کاری که لازم است انجام دهید اینست که، همین الان شروع کنید و لیستی از کارها را تهیه کنید. با اینکار فردا خیلی راحت و سریعتر به سراغ آنها خواهید رفت. چون دیروز پیش زمینه ای از آنها ایجاد کرده اید و امروز به سختی می توانید دوباره اهمال کاری کنید و به عادت بد بی مسئولیتی خود ادامه دهید.

و یا اینکه می خواهید عادت کنید از امشب زودتر بخوابید. پس باید هر چیزی که شما را از خواب زده می کند را از خودتان دور کنید. موبایل، تبلت، کامپیوتر و هر مورد مزاحمی که در خواب شما تاخیر ایجاد می کند را نزدیک خودتان نگه ندارید، تا دوباره وسوسه شوید که از آنها استفاده کنید.

پس همین الان لیستی از عادت هایی که نیاز به زمینه سازی دارند را بنویسید و تلاش کنید آن زمینه ها را سریعتر فراهم کنید.

۸) یک کار خطرناک! :



تقریباً همه ما برای پول خود اهمیت بسیاری قائلیم و راضی نمی شویم که به راحتی پول خود را خرج کنیم. بنابراین این کار می تواند کمی خطرناک باشد، اما در عین حال بسیار قدرمند است.

شما باید در قبال تعهد به خودتان به نزدیکترین و ترجیحاً مطمئن ترین فرد زندگی تان پولی را بدهید و از او بخواهید که در صورت عمل نکردن به تعهدتان (تغییر رفتار و عاداتهاتان و یا هر چیز ممکن، حتی با تعیین تاریخ مشخص) آن پول را برای خودش بردارد و یا اینکه به موسسات خیریه دهد. فرقی نمی کند هر کاری باشد جز اینکه آن پول به شما برگردد. مطمئن باشید از اولین لحظه ای که امروز باشد، اینکار را شروع کنید، چنان بر تعهد خود پایبند می شوید که خودتان هم از آن متعجب خواهید شد!

مثلاً اگر می خواهید از همین امروز، عادت تنبلی را از سرتان بیرون کنید، پس مقدار مشخصی پول را به دوستان بدهید و از او بخواهید که آن رفتار شما را هم زیر نظر بگیرد و اگر تکرار آن رفتار تا پایان هفته یا ماه از حد مجازی که برای خود تعیین کرده اید، رد شد آن پول را دیگر به شما برگرداند.

همچنین این کار برای تغییرات مثبت هم به همین سادگی امکانپذیر است.

۹) اجرای یک نمایش عمومی :



خیلی از افراد به خودشان قول می دهند که از فردا دیگر، مثلاً رژیم را شروع می کنم؛ اما به محض ظاهر شدن اولین مانع با مقاومت ذهنی شدیدی روبرو شده و متوقف می شوند و قول و تعهد خود را به راحتی فراموش می کنند.

اگر واقعا با تمام وجودتان قصد تغییر رفتاری را دارید، بهتر است به فرد یا افراد دیگری قول بدهید. این کار تاثیر عمیقی بر ذهن ناخودآگاهتان شما می گذارد و بهتر از آن می توانید با اجرای یک نمایش عمومی این کار را شروع کنید. مطمئناً تا به حال به یک مقام مسئول بلند مرتبه دقت کرده اید که چگونه در جلوی جمع تعهد می دهد که چه کارها و اقداماتی را می خواهد در آینده انجام دهد و چه تغییراتی را قرار است در شهر یا کشور خود به وجود آورد. اگر شما بتوانید دقیقاً همانند او یک نمایش نامه عمومی در خانواده یا در بین دوستانی که کمی دلسوزتان هستند، راه بیاندازید، مطمئن باشید یک تعهد پر قدرت در شما شکل گرفته و تغییرات لازم در سریعترین و

کمترین زمان ممکن برای شما رخ خواهد داد.

اما کار جالب دیگر که در همین راستا می توانید بکنید، و واقعا هیچ تعهدی تا به حال اینقدر راحت نبوده که شما جلوی هزاران نفر قادر به انجام آن باشید، استفاده از فضای مجازی است.

اگر کمی اهل نوشتن باشید، سریعاً می توانید با راه اندازی یک وبلاگ، کانال یا هر پیجی در شبکه های اجتماعی شروع به نوشتن تعهدات و تغییرات زندگی خود کنید و آنرا در معرض خانواده، دوستان و آشنایان نزدیک قرار دهید تا همه در جریان تغییرات مثبت زندگی شما باشند. بدون اغراق همه ما از اینکه کسی به فکر ما باشد، ما را تحسین یا تنبیه کند، واقعا خوشحال می شویم و یک حس خوب پیشرفت را در درون خود بدست می آوریم. بنابراین اگر نوشته های شما واقعا صادقانه و به دور از هر افراط و تفریطی انجام شود، می تواند یکی از قدرتمندترین تعهدات شما در مورد اصلاح تمام جنبه های زندگی تان به شمار آید و روز به روز شما را در مورد چگونگی انجام مسائل مختلف زندگی آگاه تر سازد.

البته منظور من این نیست که تمام زندگی خود را در معرض دید همگان قرار دهید، نه! شما از ابتدا اعلام می کنید که فقط آن قسمت هایی را که مربوط به تعهداتتان می شود، می نویسید نه بیشتر از آن.

مثلاً اگر می خواهید تعهد بدهید که به باشگاه بروید و رژیم بگیرید، سیگار را ترک کنید یا عادت های رفتاری خود را اصلاح کنید، در مورد تغییرات خود در همین موارد می نویسید و نه چیزهای ریز و شخصی دیگر را. در واقع

اینکار می تواند شبیه به یک گزارش روزانه برای پیشرفت خودتان باشد و چه کار فوق العاده ای بهتر از این می توانید انجام دهید.

پس همین الان، با صرف چند دقیقه برای راه اندازی صفحه شخصی خود و اضافه کردن دوستانتان به آن، اولین تعهد خود را جلوی آنها بدهید.

البته شاید چندین بار شکست بخورید اما مهم نیست. مهم اینست که تعهد خود را جلوی بقیه می دهید و بالاخره مجبور به تغییر رفتار و عادت خود می شوید، چون دوست ندارید بقیه شما را فردی بی مسئولیت بشناسند.



۱۰) همراه پا به پای شما :

برای برانگیختن روحیه رقابتی و غرق کردن خودتان در تغییر یک عادت، چه چیزی زیباتر از یک رقابت دوستانه است. اگر بتوانید فرد یا افرادی را هم، در مسیر رسیدن به هدف (ترک عادت بد یا ایجاد عادت سالم) با خود همراه کنید و تعهدات لازم را به یکدیگر بدهید، قطعاً در مواقع لزوم، مانند شکست ها، پیروزی ها یا دوگانگی ها، خود را در برابر هم مسئول دانسته و بازخورد های مد نظرتان را از همدیگر خواهید گرفت. بیشتر مردم رقابت در رفاقت را خیلی دوست دارند و حس بسیار خوبی به آنها می دهد. مسلماً

با اینکار میزان تعهدات شما چند برابر خواهد شد، چرا که هر گاه در بین مسیر احساس تنبلی، یاس، وسوسه به عادت قبل یا هر چیز دیگری به شما دست داد، با همدلی و هم فکری سریع آنرا در نطفه خفه خواهید کرد و اجازه نمی دهید حتی آن فکر در ذهنتان هم جا باز کند.

عادت هایی چون رژیم گرفتن، پیاده روی، کوه پیمایی، حتی ترک سیگار و صدها عادت این چنینی مشخص است که اگر گروهی انجام شوند، انگیزه و شور و اشتیاق فرد را برای تغییر چندین برابر خواهند کرد و احتمال نافرمانی از تعهدات را تا درصد بسیار بالایی از بین می برد.

پس همین امروز برای تغییر در برخی عادت هایتان یک هم پای خوب برای خود پیدا کنید و کار را پر قدرت تراز قبل شروع کنید.

سخن پایانی :

خب، امیدوارم که از این کتابچه فوق العاده ارزشمند نهایت لذت رو برده باشی. دوست خوبم، در آخر دو تا درخواست کوچیک ازت دارم :

اول اینکه لطفاً، سریعاً تکنیک های این کتاب رو اجرا کنی تا از همین مواردی که شاید دیگران اونها رو خیلی ساده میدونن، تغییرات بی نظیری رو در زندگی خودت تجربه کنی. حتماً میدونی که همیشه نبوغ در سادگیه.

و دوم اینکه اگه سوال، نظر، انتقاد یا پیشنهادی درخصوص این کتابچه و یا هر چیز دیگه ای داشتی، با آغوشی باز خوشحال میشم که اون رو از طریق لینک زیر با من در میون بزاری و من سعی میکنم در کمترین زمان ممکن به طرق مختلف با شما دوست خوبم ارتباط بگیرم و بتونیم مسائلمون رو زودتر حل و فصل کنیم و برای هم زندگی زیباتر و با آرامش بیشتری رو بسازیم.

<http://fekrearam.com/Changing-habits>

دوست خوبم، پیشنهاد می کنم کتاب های فوق العاده زیر
رو هم از دست ندی. برای دریافت و دانلود
دیگر کتاب ها، مقالات و هدایای رایگان کافیه بر روی
عکس پایین کلیک کنی.





آموزش مدیریت استرس و تکنیکهای آرامش ذهن

www.Fekrearam.com

منتظر خبرهای خوب بعدی مجموعه فکر آرام باش.
امیدوارم که همیشه شاد، سلامت و در نهایت آرامش باشی.
خدا نگهدار ...



دوستدار همیشگی شما

مجید بخیاری

پاییز ۱۳۹۵