

# چطور تمرین کردن

## عملی رو تجربه کنیم؟



نویسنده: آکادمی مجازی باور مثبت

## چطور تمرین کردن عملی رو تجربه کنیم؟

خیلی از دوستان نمیدونن که چطور تمرین کردن عملی رو در زندگیشون پیاده کنن تا بتونن ضمن تمرین کردن عملی به صورت عینی در زندگیشون با مسائل زندگیشون روبرو بشن که درین آموزش به این موضوع می پردازیم.

آموزش راهکارهای تمرین کردن عملی در مسیر موفقیت



آکادمی مجازی باور مثبت POSITIVE BELIEVE ACADEMY

داخل تموم کتابهایی که ما تا الآن تولید کردیم همیشه سؤالات و تمریناتی و داخل اونا قرار دادیم و این تمرینها و سؤالات رو بایستی انجام بدیم اما چرا ما داخل کتابها میایم این سؤالات و تمرین هارو طراحی می‌کنیم؟ چون شما به تمرینات و راهکارهای اختصاصی نیازمندین.

### عوامل عدم اجرایی شدن کارهامون

بزارید با یک موضوع که چند وقت پیش بهش برخورد کردم شروع کنم که یک دوست اومد و گفت که من دیگه این شرایط رو دوست ندارم و دوست دارم زندگیم تغییر کنه و ... درواقع یک خواسته‌ای داشت که اکثر ما انسانها اونارو می‌خوایم اما سؤالی که من ازش پرسیدم این بود چقدر به سؤالات و تمرینهای داخل آموزش گوش میدی و اونارو انجام میدی؟

جوابی که داد این بود که یک عامل جلوی من رو برای انجام دادن این آموزشها میگیره و درست می‌گفت همیشه یک عامل وجود داره که جلو حرکت کردن مارو بگیره، اما بهش این نکته رو گفتم که تغییر کردن و انعطاف‌پذیر شدن درونی آروم آروم صورت میگیره و تمرین کردن و فکر کردن همیشه

این موضوع رو کم کم در خودمون ایجاد کنیم و اون رو رشد بدیم.

پس تمرین ها و سوالات در واقع باعث میشه که ما کم کم خودمون رو بشناسیم و در همون مسیر کم کم تغییرات رو در خودمون و زندگیمون ایجاد کنیم و هیچ وقت در زندگی هیچ اتفاقی به صورت یهوئی نمیوفته و هیچ وقت یهوئی زندگی کسی تغییر نمیکنه ما بایستی تکامل رو در این مسیر طی کنیم .

آموزش راهکارهای تمرین کردن عملی در مسیر موفقیت



www.pba1.com

آکادمی مجازی باور مثبت POSITIVE BELIEVE ACADEMY

در محصول قانون تکامل به صورت کامل تخصصی و ریز به ریز به این قانون می پردازیم و به صراحت بهتون می‌گیم که این قانون رو درک کنید و در زندگیتون اجرایی کنید، جلوی ضررهای بسیار زیادی رو در زندگیتون چه از لحاظ مادی و معنوی و ... می‌گیرید و مهم ترین قانون حاکم بر جهان هستی هستش.

## تمرین کردن عملی مهم ترین کار زندگی

هیچ رفتار و عادت در درون ما یهویی شکل نگرفته که ما بخوایم یهویی اونارو از بین ببریم پس وقتی در هر آموزشی به یک سؤال و یک تمرین برخورد کردین کمی صبر کنید به اون موضوع فکر کنید رو انجام بدید.

چون درک اصلی و مفهوم اصلی اون آموزش داخل اون تمرین و اون سواله و همین نکته باعث میشه که بعد از عملی کردن اون تمرین بتونم درک بهتری از این موضوع پیدا کنیم. اگر می‌خواید هر چیزی داخل زندگیتون تأثیر بذاره و در بلند مدت باعث تغییر رفتار و عادت‌های شما بشه بایستی اون رو انجام بدید و تمرین کنید.

## ایجاد مهارت‌های تخصصی با تمرین کردن

خیلی از مهارت‌های زندگی با تمرین کردن به وجود میاد و ما میتونیم به اون مهارت دست پیدا کنیم کسی که اعتماد به نفس نداشته و الآن یه شخص با اعتماد به نفس، با تمرین و عمل کردن به آموزش‌هایی که دیده به اعتماد به نفس رسیده یک فردی که ما اون رو سخنران خوبی میدونیم با تمرین تبدیل به یک سخنران خوب شده است.

این موضوع در جنبه‌های درونی هم کاربرد داره یک ذهن مثبت یک باور مثبت با تمرین به دست میاد حالا هر چقدر میخواد یک ذهن منفی باشه، با تمرین و تکرار ما میتونیم اون ساختار رو تغییر بدیم و دقیقاً با فکر کردن به این موضوعات اهمیت تمرین کردن و اجرایی کردن اونارو داخل زندگیمون درک می‌کنیم.

## نحوه سوال برای یادگیری تمرین کردن

به این سوال فکر کنید و جواب‌های که به ذهنتون میرسه رو بنویسید چقدر به دانسته‌های داخل آموزش‌های عمل می‌کنید و اونارو در زندگیتون به کار می‌برید؟ اگه یک نفر بهتون بگه که با انجام دادن این تمرین‌های و جواب دادن به

سؤالات تموم زندگیتون تغییر میکنه بازهم اینطوری این مسیر رو ادامه می‌دید و به سؤالات و تمرینات نگاه می‌کنید؟

چقدر آموزش‌ها رو جدی می‌گیرید؟ چقدر برای تمرینات وقت می‌زارید؟ از سبک زندگی و نتایج الان زندگیتون چقدر راضی هستید؟ وقتی به همین موضوعات نگاه می‌کنیم می‌بینیم خیلی وقت‌ها ما اینارو جدی نمی‌گیریم ولی در درون دوست داریم یک نتیجه تازه‌ای رو بگیریم و این در حالتیه که نتیجه یک رابطه مستقیم با این عمل‌ها داره.

### نتیجه=تمرین کردن عملی

خیلی جاها این موضوع رو گفتم که نتیجه پشت اقدام کردن شما قرار داره و اینارو داخل آموزش نتایج به صورت کامل توضیح دادیم که میتونید برای درک بهتر این موضوع از آموزش سریالی نتایج استفاده کنید .

# آموزش راهکارهای تمرین کردن عملی در مسیر موفقیت



[www.pba1.com](http://www.pba1.com)

آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE  
BELIEVE  
ACADEMY





که یکی از آموزش‌های مورد علاقه بندست اما در زندگی با یک نگاه ساده به اقداماتی که داریم و سبک زندگی‌مون خیلی راحت میشه حدس زد که در زندگی چی چیزهای رو تجربه می‌کنیم.

زمان که میایم تمرین‌ها رو داخل زندگی‌مون انجام میدیم در واقع داریم عمل‌های تازه‌ای رو پیش می‌بریم و همین عمل‌های تازه باعث میشه که نتایج زندگی ما هم تازه بشه و واقعیت‌های تازه‌ای رو تجربه کنیم .

### **نکته بسیار تاثیرگذار در زندگی شما**

دوست عزیز که داری این مطلب رو میخونی و گوش میدی تمرین کردن و تغییر سبک زندگی نیاز به کار خاصی نداره فقط بایستی تو این موضوع رو بخوای و برای تغییر دادن مسیر زندگی تصمیم بگیری و اونوقت هر کاری برای ادامه مسیر لازم داشته باشی رو انجام میدی و این میتونه بهترین کاری باشه که در زندگی انجام میدی و در آینده نتیجه این خواستن و تصمیم رو داخل زندگی برداشت کنی و این قشنگ‌ترین لحظه آیه که میتونید داخل زندگی تجربه کنید.

## یادگیری راهکارها به صورت عملی برای رسیدن به موفقیت

به بررسی ۴ مورد از راهکارهای می پردازیم که به صورت عملی تیم آکادمی مجازی باور مثبت رو به موفقیت رسونده و اکنون می خواهیم این ۴ راهکار رو به صورت عملی قابل انجام هستن رو برای شما توضیح بدیم.

### ۱) شناخت و کنترل مرکز زندگی به صورت عملی

اگر بخوایم بگیم مرکز زندگی هر کسی در حیطه کسب و کار و حیطه شخصی زندگیش چی میتونه باشه میتونم به سه عامل از راهکارها اشاره کنم:

- . اول زمان
- . دوم تمرکز
- . سوم انرژی

اگر ما در زندگی راهکارها رو یاد بگیریم که مرکزیت زندگیمون روی چه موضوعیه خیلی بهتر می تونیم اول شناخت پیدا کنیم، که مرکزیت زندگی ما کجاست و بعد از پیدا کردن مرکزیت زندگیمون، ما بایستی سعی کنیم این

مرکزیت رو در راستای پیش ببریم که هم راستا با خواسته‌ها و مسیر زندگی‌مون باشه،

اگر ما می‌خواهیم یک قدرت فردی را داشته باشیم بایستی یاد بگیریم مرکز زندگی‌مون رو بشناسیم و او را کنترل کنیم بعد از گوش دادن به هر کدام از آموزش‌های به این موضوع فکر کنید هر انسانی در زندگی بایستی از زمان، تمرکز و انرژی خودش استفاده کنه

چون ما نمیتونیم اینارو ذخیره کنیم و بایستی اونارو استفاده کنیم اما موضوع مهم این هستش که مرکز زندگی‌مون رو روی چه موضوعی قرار دادیم و در چه مسیری داریم پیش میریم چون خیلی وقت‌ها ما مرکزیت زندگی‌مون رو ناآگاهانه در حال هدایت کردن به سمت منفی‌های زندگی هستیم.

در نتیجه قدرت فردی هم نخواهیم داشت ما بایستی یاد بگیریم آگاهانه مرکزیت زندگی‌مون رو به جبهتی ببریم که بتونیم توانایی‌های درونیمون رو رشد بدیم و بهتر و قوی‌تر از هر زمانی زندگی کنیم پس به این موضوع فکر کنیم که مرکزیت زندگی‌مون الان کجاست؟ پس همواره سعی کنیم زمانمون رو در جای درستی استفاده کنیم.

## ۲) الگوبرداری صحیح به صورت عملی

یکی از موضوعاتی که خیلی جاها روی اون تأکید داریم الگوبرداری کردن درسته چون با الگوبرداری کردن، و دیدن الگوهای درست ما قبول کردن و باور کردن اون موضوع در زندگی مون خیلی خیلی راحت تر میشه چون با دیدن و شنیدن هر موضوع و لمس کردن اون در اطراف همون باور کردن و قبول کردن و موضوع برای ما قابل قبول تر خواهد بود.

اگر می‌خواهید در زندگی در هر زمینه‌ای به موفقیت‌های بزرگی دست پیدا کنید بایستی پیدا کنید، و الگوبرداری کنید که افراد موفق داخل اون زمینه که شما دوست دارید موفق بشید چه کارهایی رو انجام داده‌اند،

و باید این الگو را پیدا کنید و از این الگو استفاده کنید وقتی ما بیایم زندگینامه و مصاحبه افراد موفق رو بخونیم این موضوع را متوجه میشیم که یکسری الگوها در زندگی این افراد ثابت، و مشخصه اما تعریف‌های الگوها میتونه متفاوت باشه این الگو برای تمامی نفرات ثابت بوده،

ما باید این الگوهای ثابت رو بشناسیم و از اونها در زندگیمان استفاده کنیم اگر بخوام به چند مورد از این الگوهای ثابت اشاره کنم، می تونم به بحث استفاده درست از وقت و ثبات شخصی، مولد و خلاق بودن، برنامه ریزی داشتن و ... اشاره کنم.

آموزش راهکارهای تمرین کردن عملی در مسیر موفقیت

www.pba1.com



آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE BELIEVE ACADEMY

اگر بخوام یک الگوی ثابت رو به شما معرفی کنم میتونیم خودباوری رو مطرح کنم در بررسی‌های که داشتیم به این مورد رسیدیم که اگر میخوایم قدرت فردی رو داشته باشیم و اون رو رشد بدیم در قدم اول باید به یک خودباوری برسیم،

منظور از این خودباوری باور کردن همین موضوع هستش که ما میتونیم رشد کنیم و ما میتونیم قدرت فردی رو در خودمون رشد بدیم و تبدیل به یک شخصیت با قدرت درونی بشیم وقتی الگو بردای کنیم میتونیم به همین خودباوری برسیم،

چون افراد زیادی رو می‌بینم که تونستن از شرایطی که شاید از شرایطی خیلی از ماها سخت‌تر هستش به جایگاه‌ها و قدرت‌های زیادی برسند و همین موضوع باعث میشه که این باور در ما تقویت بشه

که ما هم میتونیم افراد یا به کمک خودشان یا با کمک بقیه خودباوری رو در خودشون ایجاد میکنن و به سمت قدرت‌های فردیشون حرکت میکنن و ما با الگو برداری از عوامل بیرونی کمک می‌گیریم.

### ۳) به صورت عملی مؤثر باشید

همیشه در زندگی افرادی که تأثیرگذار هستند افرادی که مؤثر هستند قدرت فردی بیشتری دارند، و همواره مورد توجه بقیه افراد خواهند بود برای اینکه ما مؤثر باشیم علاوه بر اینکه بایستی خودمون، و زندگیمون رو رشد بدیم بایستی تلاش کنیم که عملکرد بهتری را در زندگی و در کسب و کارمون داشته باشیم.

همیشه اگه داخل زندگی ما کارآمد باشیم و همیشه اگر کارها و خدماتمون رو درست ارائه بدیم مطمئناً در زندگی افراد، تأثیر درستی را خواهیم گذاشت و همین ارائه دادن درست باعث میشه که مؤثر در زندگی انسان‌ها باشیم،

همونطوری که اشاره شد برای اینکه بتونیم تأثیرگذار باشیم بایستی سعی کنیم بهترین خودمون باشیم و برای این موضوع میتونیم کارهای که داریم رو در بهترین حالت ممکن انجام بدیم با بررسی‌های که داشتیم،

به این نتیجه رسیدیم افرادی مؤثر هستن که با علاقه و عشق کارشون رو پیش میبرن و همیشه انرژی و انگیزه برای انجام کارهای جدید دارن برای افرادی که مؤثر هستن بزرگی

یا کوچکی کار ملاک نیست ملاک برای این افراد خوب انجام دادن اون کار است.

پس یه نگاه به خودمون و زندگیمون بندازیم من کارها و اقدام‌های که دارم رو به چه صورتی انجام میدم؟ این کار به چه صورتی باشه خود من رو تحت تأثیر قرار میده و میتونه مؤثر باشه؟ خیلی ساده میشه

با پرسیدن سؤال‌های درست به جواب‌های درست رسید و مسیر رو برای خودمون هموارتر کنیم به همین دلیل ما آموزش قدرت سؤال رو برای شما آماده سازی کردیم تا بتونید سؤال‌های درستی رو پیدا کنید تا به جواب‌های درستی برسید.

## ۴) هرچیزی که یاد گرفتید به صورت عملی اجراش کنین

تمام این ۴ راهکار و تمام این راهکارها زمانی در زندگی شما تأثیر میزاره و زمانی باعث میشه که قدرت فردی زندگی شما، رشد کنه که شما به این راهکارها در زندگیتون عمل کنید و لازمه عمل کردن به این موضوعات خواستن شما و تصمیم گرفتن شماست، افراد زیادی رو دیدم که در حیطه



کاری خودشون واقعاً تخصص و قدرت زیادی رو دارن اما این تخصص و قدرت فقط محدود به زندگی خودشون هستش و هیچ کسی از این موضوع اطلاعی نداره، ما هر چقدر هم متخصص باشیم.

تا زمانی که عمل‌گرا نباشیم و ایده‌های که داریم رو برای خودمون اجرایی نکنیم به قدرت فردی نمی‌رسیم و به اون پی نمی‌بریم باور کنید با عمل‌گرا نبودن ما فرصت‌ها و موقعیت‌های مالی و معنوی زیادی رو از خودمون دور می‌کنیم.

و ما هر چقدر در ذهنمون دنیای قشنگی ساخته باشیم و ایده‌های خوبی رو داشته باشیم باز هم هیچ تأثیری نخواهند داشت لازمه این موضوع اعتماد به نفس و شجاع بودن هستش که بتونیم به صورت عملی اون موضوع رو در زندگیمون پیش ببریم.

پس حتماً و حتماً برنامه‌ای بریزید برای اینکه بتونید قدم‌ها رو بردارید و اگر لازم هستش یک مربی و یک همراه رو کنار خودتون قرار بدید چون با تأخیر کردن فقط در حال دور کردن فرصت‌ها و خواسته‌های از خودمون هستیم.

## نقاط قوت و ضعف خودمون رو پیدا کنیم

راهکارهای که داخل این دو قسمت به اونا اشاره کردیم باعث میشه که بتونیم قدرت فردی رو در خودمون افزایش بدیم اما ما میتونیم با برگشت کردن به خودمون و درونمون میتونیم شناخت پیدا کنیم و با شناخت پیدا کردن میتونیم اقدامهای درستی رو برای دادن راهکار به خودمون پیدا کنیم.

پس بیایم به این موضوع فکر کنیم که ما چه نقاط ضعفی رو داری که اون نقاط باعث میشه ما خودمون رو یک فرد قدرتمند ندونیم با فکر کردن به این موضوع و پیدا کردن جواب ما به این شناخت می‌رسیم که چه کاری رو بایستی انجام بدیم تا قدرت فردی رو درون خودمون رشد بدیم.

اگر در بین این جوابها میتونیم راهی رو پیدا کنیم که اون نقاط ضعف رو رشد بدیم حتماً بایستی اون کار رو انجام بدیم برای مثال اگر ما نداشتن قدرت کلام خوب و قوی رو یک دلیل برای نداشتن قدرت فردی میدونیم بیایم،

برای رشد دادن قدرت کلام خودمون وقت بزاریم و آموزش ببینیم اما اگر در بین این جوابها ما نمیتونیم کاری رو برای

اون نقطه ضعف انجام بدیم بایستی اون رو رها کنیم و اون رو دیگه یک نقطه ضعف ندونیم چون ما به این نتیجه رسیدیم که اون موضوع از دست ما خارج شده است.

برای مثال شاید ما یک مسئله فیزیکی داشته باشیم و برای اون موضوع نتونیم کاری انجام بدیم پس با قبول کردن این موضوع که اون مورد نقطه ضعف ما نیست چون از دایره توانایی ما خارج هستش میتونیم انرژیمون رو برای رشدش دادن قدرت فردیمون مصرف کنیم

این نکته خیلی مهم هستش و میتونه راهنمای درستی برای پیدا کردن مسیر درست باشه در یک کلام ما بایستی خودمون رو ارزشمند بدونیم و این ارزشها واقعی باشن تا بتونیم به قدرت فردی برسیم ما این موضوعات رو به صورت کامل در دوره جامع عزت نفس و اعتماد به نفس توضیح دادیم.

### جمع بندی کتاب و کلام پایانی

این کتاب رو آماده سازی کردیم که اهمیت تمرینها و سوالات داخل آموزشهای رو بگیریم و بتونیم تأکید کنیم روی

این موضوع چون یکی از تأثیرگذارترین موارد داخل  
زندگیست، امیدوارم با جدیت بهتر و درک بهتر این مسیر رو  
ادامه بدید و همیشه به بهترین‌ها داخل زندگیتون برسید.  
هر جای هستید به خدا میسپارمتون.  
دوستتون داریم  
در پناه  
یا حق.