

# چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟



نویسنده: آکادمی مجازی باور مثبت

# چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟

در کتاب چگونه فکرمونو پرورش بدیم مباحث زیر رو باهم  
بررسی می‌کنیم:

- ✓ تاثیر پرورش افکار در زندگی شما
- ✓ آشنایی با ذهن
- ✓ رابطه پرورش فکر با بروز بودن
- ✓ یاد بگیریم که امروز رو در لحظه زندگی کنیم
- ✓ ورودی های ذهن و فکرمونو کنترل کنیم
- ✓ چرا ذهن مهمه؟



## تأثیر پرورش فکر در زندگی شما

فکر ما همیشه در دسترس ماست همیشه در جاهای مختلف ما در حال آموختن است و همین امر یادگیری و تلاش‌های انجام شده ما رو انجام میدهد به این دلیل است که فکر ما قادر به رشد کردن هستیم و با رشد این افکار در زندگی و احساسمون رشد و نمو پیدا می‌کنه.

در واقع هر موضوعی که ما در زندگی در حال فکرکردن به آن هستیم موضوعی که در زندگی داریم و رشد می‌دهیم.

اما نبایستی بذاریم فکرمون در هر جهتی که دوست داره رشد کنه و فکرمونو رو در راستای راستی و صداقت پرورش بدیم تا بتوانیم نتیجه مطلوبی از این پرورش بگیریم،

و درک کنیم که باید این کتاب را با هم بررسی کنیم و در این کتاب می‌خواهیم باهم دیگه یاد بگیریم می‌توانیم رشد کنیم.

# چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟

## آشنایی با ذهن

فکر ما مجموعه ای از ورودی‌ها در زندگی با دیدن، شنیدن، صحبت کردن در موردشون وارد فکر ما می‌شود و سازه ای از ذهن ما را پرورش می‌دهد، حالا آگاهی از این ورودی‌ها، ورودی های نهایی است ما در نهایت یک فکر منفی ما و اگه ورودی های مثبت به طور بالقوه، ما فکر می‌کنیم که مثبت است.

## آموزش چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟



آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE  
BELIEVE  
ACADEMY

# چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟

در واقع با این شناخت، ما متوجه می‌شویم که تفکر به صورت تفریق است و ما می‌توانیم فکر کنیم و با آگاهی از ذهن می‌تونیم تغییر ذهن و یک ذهنیت و یک new thinking structure پرورش بدیم.

برای این علاوه، این مباحث یک سری موارد رو آماده سازی کردیم که با درک اونا ما میتونین به رشد و پرورش فکرمون کمک کنیم پس مواردی رو که براتون می‌گیم حتما در زندگی پیاده سازی کنید.

## رابطه پرورش فکر با بروز بودن

ما در هر روز، یک فرصت برای زندگی و فکر کردن و یادگیری رو یاد گرفتیم و در هر روز در حال رشد و پرورش افکاریم ما در حال کار بر روی یک ذهن خواهیم بود، که در اینجا ما می‌خوایم یک سری نکات رو بهتون بگیم که یادگیری هر روز چطوری فکر کنین و چطوری در رو به رشد کردن جوانب دیگر زندگیمون گام برداریم.

# چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟

برای اینکه فکر رو پرورش بدیم باید همواره ورودی های جدید به افکارمون بدیم و روی افکارمون کار کنیم تا همواره افکار نامناسب رو از خودمون دور کنیم و بروز کنیم.

## فکر های روزانه هرروز شما

درین کتاب ما به ۹ فکری که به ما احساس خوب رو میده می پردازیم پس با ما همراه باشید تا این موارد رو باهم بررسی کنیم تا به درک درستی از احساس خوب برسیم و همواره این درک به زندگیمون کمک میکنه برای داشتن حال خوب و احساس خوب داشتن پیشنهاد می کنم این کتاب رو چند بار تکرار کنید.

## ۱. یاد بگیریم در لحظه زندگی کنیم

ما باید یاد بگیریم که فقط برای همین لحظه و امروز زنده باشیم و تلاش کنیم تا از هر چیزی که داریم، بیاموزیم که یاد بگیریم که درک کنیم و از همه چیز لذت ببریم.

# چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟

و امروز من و تو تلاش می‌کنیم که بتونیم همه چیز را مطابق با آرزویمان ببینیم و در واقع همه چیز را که ما می‌بینیم از اون در زندگیمون لذت ببریم.

آموزش چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟



آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE  
BELIEVE  
ACADEMY

# چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟

## ۲. چگونه برای امروزمون تلاش کنیم؟

امروز من و تو تلاش می‌کنیم که درک کنیم که ما داریم به چه فکر می‌کنیم؟ و در فکر خودمون میدونیم که هر ذره ای که منجر به از دست دادن انرژی من می‌شود،

## آموزش چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟



آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE  
BELIEVE  
ACADEMY



# چگونه فرمونو پرورش بدیم؟

کنار بگذارم و همین امروز تمرین را انجام می‌دهم و سلامت در جنبه های دیگر امروز، من به خودم هدیه میدم هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی و ذهنی، در حال حاضر از این دو، مراقبت و نگهداری کنیم تا همواره سلامتی کامل ذهنی و روحی و جسمی رو باهم داشته باشیم.

## ۳. ورودیهای ذهن و فکر کنترل کنیم

امروز تلاشمون رو می‌بریم روی این موارد که مغزمون و ذهنمون دارن رشد میکنن و مطالب مفید و یادگیری رو در جهت بهبود و کنترل ذهنمون استفاده می‌کنیم.

مطالبی که امروز می‌خواهیم یاد بگیریم بایستی مطالبی کاملاً مفید و ضروری باشه و باعث میشه که من فکر کنم در جهت رشد مثبت، برای این بخش باید در هر روز شروع به یادگیری مطالب به نظر می‌رسد که ما نیاز به تفکر و تمرکز داریم هرچقدر ما بیشتر روی مباحثی که به ذهنمون میدیم کنترل بیشتری داشته باشیم نتایج ما درین زمینه پر رنگ تر خواهد بود.

## چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟

شاید برای شما جالب توجه باشه که با تمرکز بر روی یک موضوع ذهن شما رو تحت تاثیر قرار بده در آن جهت شروع به پرورش فکر می‌کنیم،

به همین دلیل میگم در هر روز زندگی سعی کنیم خودمونو با مطالب و مباحث و موضوعاتی مشغول کنیم که به ما حال خوب رو بده،

در پرورش فکر نیازمند به تمرکز و تفکر داریم و هرچقدر بتونیم بیشتر آگاهی درین باره بدست بیاریم فکر و تمرکزی بیشتری می‌کنیم روی اون مورد این مسیر رو راحت‌تر از هر زمان شده است.

### ۴. چگونه حال خوب رو هدیه بدیم؟

باید یاد بگیریم که در زندگی روزمره ما یک کار برای درونمون انجام دهیم و آن کار را می‌توانیم به این صورت که در حال حاضر حال درونیمون خوب هست، برای هر کسی این مورد می‌تواند متفاوت باشد فقط این نکات را اینجا

# چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟

می‌گوییم که آگاهی از کاری که می‌خوایم امروز برای خودمون انجام بدیم باید مثبت باشه و حال خوب رو به ما هدیه بده.

## ۵. چطور قضاوت نکنیم؟

من و تو در امروز زندگیمان برای پرورش فکرمون تلاش می‌کنیم به هیچ کس قضاوت و انتقاد نکنیم و اگه در زندگی ما یاد بگیریم که به کسی انتقاد نکنیم،

زندگی ما در زمینه‌های مختلف شروع می‌شود به بهبود یافتن، و یکی از این زمینه‌ها قضاوت نکردن و ما فکر می‌کنیم که هرکسی دقیقا داره همون فکرای ک ما در مورد طرفمون در ذهن خودمون قضاوت کردیم،

همون رفتار رو با ما داره در صورتی که این فکرای بیمارگونه به ما احساس ناخوشی و حس بد رو منتقل میکنه و همیشه گفتیم به جای سوظن داشتن به افراد، حس ظن داشته باشیم. در زندگیمون سعی کنیم که افکار غالبمونو

# چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟

افکاری تشکیل بدن که مارو به احساس بهتری میرسونه  
نه فکرهایی که مارو به سمت بدبختی، و شر و احساس  
نوامیدی سوق میدن.

آموزش چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟



آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE  
BELIEVE  
ACADEMY

برای امروز سعی کنیم کسی رو قضاوت و نقد نکنیم سعی  
کنیم به دیگران حس خوب رو هدیه بدیم با یه لبخند زیبا،  
با یک جمله پر انرژی، با یک تعریف ساده از مخاطبمون،  
این عشق و مودت رو گسترش بدیم.

## ۶. امروز بهترین نسخه خودت باش

من و تو سعی می‌کنیم برای امروز زندگیمون، زندگی کنیم و کاری با فردایی که هنوز نیومده نداشته باشم شاید در نگاه اول یک نفر کمی بگه خب اینطوری نمیشه؟

اگه من یا هر کس دیگه ای همین مورد رو در زندگیش یاد بگیره که امروز رو زندگی که و بهترین ورژن خودش رو امروز نشون بده فردای زندگیش، یه فردای خیلی بهتر خواهد بود چون ما در فردای زندگیمون نتیجه اون چیزی رو می‌گیریم که امروز هستیم.

## ۷. نوشتن برنامه ریزی برای امروز

امروز برنامه‌های رو برای خودم در نظر می‌گیرم و برای امروز مشخص می‌کنم که چطوری انرژی و زمانمو مصرف کنم و سعی می‌کنیم بر اساس برنامه‌ای که دارم پیش برم،

ممکنه که در طول روز بر اساس اون برنامه پیش نرم اما بهتری کاری که من میتونم انجام بدم اینه که برنامه‌شو بریزم.

# چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟

## ۸. هرروز نیم ساعت به خدا توجه کنیم

در هر روز از زندگیمون سعی کنیم که نیم ساعت تایم خالی داشته باشیم و در اون نیم ساعت با خدای خودمون خلوت کنیم و سعی کنیم با خالقمون صحبت کنیم،

هر چیزی که میخوایم رو باهش در میون بذاریم و ارتباطمون رو با خدای خودمون بیشتر کنیم هر چقدر ما بتونیم در زندگی بیشتر به خدای خودمون نزدیکتر بشیم ایمان بهتری پیدا می‌کنیم و هر کسی بتونه در طول روز ایمانش رو قوی کنه با ارتباط گرفتن با خدای خودش اونوقت فکرش رو پرورش داده.

چون وقتی داریم با خدای خودمون صحبت می‌کنیم، در واقع داریم به خدا فکر می‌کنیم و فکرمون رو در راستایی ارتباط با خدا پرورش میدیم و آروم آروم ایمان بهتری پیدا می‌کنیم.

# چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟

## ۹. امروز رو سعی کنم به شادی بگذرونم

من و تو امروز در زندگیمون ترس و وحشت رو از خودمون دور می‌کنیم و به اینا فکر نمی‌کنیم و امروز رو خوشحال زندگی می‌کنیم تمام تلاشم رو می‌کنم،

از امروز زندگی لذت ببرم و عاشقانه زندگی رو پیش ببرم و لذت ببرید سوالی که میتونم بپرسم که خیلی کمک میکنه جوابهای خوبی رو پیدا کنیم اینه که اگه امروز نمی‌ترسیدیم چطور فکر می‌کردیم؟ چطور زندگی می‌کردیم؟ اگه قرار بود لذت ببریم امروز و شاد باشیم چطوری امروز رو پیش می‌بردیم؟

حالا که تا اینجا با این ۹ فکر و نگاه آشنا شدیم که امروز رو چطوری زندگی کنیم وقتی بیاین همین ۹ نگاه رو در زندگی پیاده سازی کنیم اونوقت خیلی بهتر میتونیم فکرمون رو رشد بدیم و اون رو در جنبه‌های مختلف پرورش

# چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟

بدیم اما بذارین در ادامه چند روش برای رشد دادن افکار بهتون بگم.

## ۶ روش شگفت انگیز پرورش فکر

در این قسمت میخوام ۶ روش رو باهم بررسی کنیم که وقتی بیایم این روش ها رو پیاده سازی کنیم فکرمون پرورش پیدا خواهد کرد و پیشنهاد من به شما اینه که این ۶ مورد رو در زندگیتون پیاده سازی کنید تا نتایج پر رنگ پرورش فکر رو در زندگیتون به وضوح و زیبایی تمام نمایان بشه.

## اولین روش پرورش فکر باور مثبت است

از این لحظه به بعد سعی می‌کنیم مغزمون رو از اندیشه و باورهایی پر کنیم که باعث میشه احساس خوشبختی و امیدواری در ما به وجود بیاد، چرا این کار رو بکنیم و باور مثبت ایجاد کنیم؟

زندگی من و هر کس دیگه تشکیل شده از افکار و باورهاش و وقتی افکار و باورهای سازنده‌ای رو داشته باشیم



# چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟

زندگیمون با رشد فکرمون شروع میکنه به ساخته شدن و مسیر تازه تری رو تجربه خواهیم کرد.

آموزش چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟



آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE  
BELIEVE  
ACADEMY

## پرورش فکر با خالی کردن ظرف ذهن

ذهنمون رو از کینه و تنفرها خالی کنیم نبایستی در زندگی بیایم به این موضوع توجه کنیم که کی در گذشته بد کرده

# چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟

بهمون؟ الان کی رو دشمن خودم بدونم؟ وقتی داریم در فکرمون این موارد رو رشد میدیم اولین کسی که داره از این افکار ضربه میخوره خودمونیم و بایستی با بخشیدن این افراد رو از فکرمون کنار بزنیم.

## پرورش فکر با انتظار نداشتن از کسی

این روش رو در ۲ قسمت باز می‌کنم که خیلی واضح‌تر بشه اون رو بیان کرد :

**(الف)** سعی کن در زندگی اگه کاری رو کردی و کسی ازت تشکر نکرد نرنجی اگه کاری رو انجام دادیم و ازون تشکر نکردن در مورد اون فکر نکن، و به این فکر کن که تو اینقدی قوی هستی که تونستی به ۱ نفر کمک کنی و اگه تشکر کرد هم خوشحال باش و اگه تشکر نکردن هم بازهم خوشحال باش.

**(ب)** همیشه اگه میتونیم به افراد کمک کنیم چه فکری چه درونی، اما یادمون باشه که اگه در اون لحظه در توانمون

# چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟

بود، و اگه باز هم این کارو کردیم یادمون باشه حس خوب ما بعد از انجام اون کار در گرو این نیست که بیان از ما تشکر کنن بدون هیچ چشم داشت و انتظاری این کار رو انجام بدیم تا به احساس خوب برسیم.

## آموزش چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟



آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE  
BELIEVE  
ACADEMY

# چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟

حس خوب من و تو در درونمون قرار داره و با انجام اون کار  
حسمون خوبتر خواهد شد بدون داشتن هیچ انتظاری  
برای اینکه بدونیم که انتظار درست نیست،

بهتره بدونیم سپاسگزار بودن و متشکر بودن یه رفتار که  
هر کسی میتونه اون رو داشته باشه یا نداشته باشه پس  
در زندگی انتظاری نداشته باشیم.

## پرورش فکر با شمردن موهبت‌های زندگی

در هر لحظه به موهبت‌ها و نعمت‌های زندگیمون فکر کنیم  
واونارو رو بشماریم برای این موضوع بعد از این کتاب یه  
لیستی تهیه کنید از موهبت‌های که در زندگی دارید، و این  
موهبت میتونه در جنبه‌های مادی و در جنبه‌های معنوی  
باشه و سعی کنید در روز به این لیست فکر کنید و داشتن  
اونا در زندگی لذت ببرید.

یادتون باشه که موهبت‌های زندگی شما، همیشگی نیستن  
پس همواره باید قدردان این موهبت‌ها از خدای خودتون

# چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟

باشید، از سلامتیتون گرفته تا هر نعمت دیگه ی که از داشتن اون بهره مندین.

## ۵) روش پرورش فکر داشتن سبک زندگی

در سبک زندگیتون تقلید نکنید و سبک زندگیتون رو پیدا کنید یه فردی که خودشو میشناسه هیچوقت نمیاد از بقیه تقلید کنه تا اینجا ما سعی کردیم به این درک برسید که چطور خودتون رو رشد بدین.

آموزش چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟



آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE BELIEVE ACADEMY

# چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟

و این آگاهی ها باعث میشه تا فرد بتونه کم کم خودشو بشناسه و سبک زندگی خودشو رو پیدا کنه و اونطوری که واقعاً هست خودش و افکارش رو پرورش بده و این میتونه قشنگترین قسمت زندگی هر آدمی باشه. هرطوری که دوست دارین زندگیتونو بسازین و تغییرات لازم با زندگی خودتون، رو در خودتون ایجاد کنید تا زندگی دلخواه خودتونو شروع کنین.

## ششمین روش پرورش فکر خوشبین باشید

اگر در زندگی دچار چالشی شدید که شاید اون چالش و اتفاق رو دوست نداشتید شروع کنید از زاویه‌ای به اون نگاه کردن که براتون لذت بخش باشه و بتونید به واسطه نگاهی که به اون موضوع دارید حس و حال تازه تری رو تجربه کنید.

## در پرورش افکار ثابت نمونید

یکی از موضوعاتی که در مورد اون صحبت کردیم انعطاف پذیری است اما برای این که در مسیر پرورش افکارتون باشید بایستی همیشه دریچه ذهنی بازی رو داشته باشید و هر لحظه لازم بود تغییرات رو در درون خودتون ایجاد

# چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟

کنید پس هیچ وقت در زندگی خودتون رو در موقعیت ثابتی قرار ندید و همیشه انعطاف لازم رو برای تغییرات داشته باشید.

و این مورد سختی نیست فقط نباید در هر جایی تعصب داشته باشیم، و با تعصب تون برخورد کنیم همونطوری که گفته شد بایستی ذهن رو رشد بدیم و این صرفاً یک حالت نیست بله بایستی قسمتی از زندگی ما باشد.

## قدرت درون در درون ماست

خیلی وقتها درک همین موضوع میتونه مارو سالها از زندگی جلو بندازه که ما هر چقدر درون و ذهنیت مثبتی رو داشته باشیم میتونیم نتایج بزرگتر و مثبتتری رو داشته باشیم،

و یک نکته‌ای که اینجا هستش اینه که مثبت بودن افکار ما نیاز به تلاش داره و هر کسی نمیتونه در این مسیر قرار بگیره فقط افرادی میتونن که ذهن رو باز نگه داشته باشن، و برای رسیدن به اون تلاش کنن افراد خیلی زیادی هستن

## چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟

که این موضوع رو شاید قبول که نکنن اما نتایج زندگی ما یک رابطه مستقیم با افکار ما داره،

پس اگر میخوایم متفاوت نتیجه بگیریم بایستی افکار متفاوتی رو داشته باشیم و در نهایت این ما هستیم که این رو قبول یا رد می‌کنیم. افکار پرورش یافته خروجی‌های پرورش یافته‌ای رو به ما میده پس همین حالا تصمیم بگیریم که ما میخوایم در کجای زندگیمون باشیم و چه خروجی‌های رو در زندگی داشته باشیم به راستی:

- در زندگی چقدر افکار رو رشد دادین؟
- چقدر روی خودتون و ذهنتون وقت گذاشتین و اونارو پرورش دادین؟

اگر جواب مثبتی داشته باشید پس این صحبت هارو تایید می‌کنید اگر جواب منفی داشته باشید پس همین حالا شروع کنید. تا ازین افکار منفی خارج بشید و رحمت و لذت خداوند رو ببینید که منتظر شماست به همین سادگی شما



# چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟

زندگیتون تغییر میکنه اگه شما به رسیدن به حال خوب مصمم باشید.



## چگونه به یک فکر مثبت شاخ و برگ بدید؟

وقتی ما بیایم شروع کنیم به پرورش افکار بایستی در قدم اول از ساختن یک فکر شروع کنیم و بیایم یک فکر رو تغییر بدیم برای مثال به جای من نمیتونم ها و فکر

## چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟

کردن به نتونستن بیایم به من میتونم و تونستن فکر کنیم، وقتی ما این کار رو انجام بدیم در واقع اولین قدم از رشد فکر رو برداشتیم.

اما برای پرورش فکر این تازه شروع بازی است وقتی ما میایم یک فکر رو تغییر میدیم بایستی بیایم بعد از اون در جنبه‌های مختلفی اون فکر رو رشد بدیم،

تا بشه با رشد دادن اونا تغییر هارو که داریم رو اساسی پیاده سازی کنیم اگر بخوام یک راهکار برای این موضوع به شما بدم میتونم بگم که با ساختن تصویرهای درستی از آینده میشه این کار رو انجام داد.

بزارید این موضوع رو با یک مثال بررسی کنیم  
**قدم اول** انتخاب یک تفکر اصلی برای پرورش فکر انتخاب شده برای رشد دادن: من میتونم موفق شم.

**قدم دوم** دادن شاخ و برگ به اون تفکر مشخص کردن جنبه‌های که میخوایم داخل اون موفقشیم، به یاد آوردن

# چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟

موفقیت‌های که در گذشته داشتیم، تصویر سازی لحظه‌های که به خواسته‌های که داریم می‌رسیم و موفق میشیم، دیدن افرادی که موفقیت‌های زیادی رو به دست آوردن، آموزش دیدن و مطالعه، صحبت با افرادی که به موفقیت رسیدن و ... این مواردی که به شما گفتم در واقع کارهای هستش که با انجام دادن اونا ما میتونیم به یک فکر مثبت شاخ و برگ بدیم.

## به راه‌های رسیدن به موفقیت فکر کنید

وقتی ما بیایم یک فکر رو درست پرورش بدیم و در قدم بعدی اون رو شاخ برگ بدیم اونوقت ما یک مقصد و یک تفکر درست رو داریم که نیاز به درگیر شدن دارن،

در واقع منظور از درگیر شدن پیدا کردن یک مسیر و قرار گرفتن در اون مسیر هستش که برای این موضوع بهتره که بیایم به راه حل فکر کنیم برای درک بهتر باز هم به مثال بالا برمی‌گردیم من میتونم در زمینه کاری خودم موفق شم وقتی ما این تفکر رو برای خودمون انتخاب کردیم و اون رو

# چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟

رشد دادیم حالا بایستی بیایم به این موضوع فکر کنیم که من چه کارهای رو بایستی انجام بدم یا بهتره این موضوع رو بگم که قدم اول من برای رسیدن به موفقیت و قرار گرفتن در مسیر موفقیت چیست؟ وقتی اون قدم رو پیدا کردیم.

آموزش چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟



آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE  
BELIEVE  
ACADEMY

## چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟

بایستی شروع کنیم به حرکت کردن و اقدام کردن چون قسمت خیلی مهمی از فکر در حین اقدام کردن پرورش پیدا میکنه و تأثیرهای که داره خیلی ثابت تر و با دوام تر هستش، پس اقدام هارو پیدا کنید و قدمهای لازم رو بردارید .

### واگویه های منفی رو رها کنید

همیشه مواردی در زندگی هست که ما اونارو منفی بدونیم حالا این موارد میتونه در غالب مسئلههای یا اتفاقها خودش رو به ما نشون بده، اما برای موضوع پرورش فکر مهم به وجود اومدن این موارد منفی نیست چیزی که اهمیت داره نحوه برخورد ما با این موارد هستش.

اینکه ما بیایم اون موارد منفی رو رها کنیم و توجهمون رو روی مسیرمون قرار بدیم باعث میشه که نتایج تازه ای رو در زندگی دریافت کنیم در کنار این موضوعات منفی واگویه های منفی در ما شکل خواهد گرفت، که این اتفاق چرا به وجود اومد؟ الان باید چیکار کنم؟

# چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟

چرا این موضوع برای من بد شانس اتفاق میفته؟ و کلی واگویه منفی که ما در موقعیت‌های مختلف با خودمون داریم.

اما بایستی بیایم این واگویه‌ها رو رها کنیم و خودمون رو در مسیر قرار بدیم پس بر اساس این توضیحات اگر اتفاق منفی یا واگویه منفی رو داشتیم بهتره که به اون توجه نکنیم چون رشد فکری مارو به عقب میندازه و ما نمیتونیم در زمان درست به مقصد برسیم.

## انرژی مثبت رو هدفمند استفاده کنیم

ما در هر لحظه از زندگی در حال مصرف انرژی هستیم پس بهتره این انرژی مثبت رو در مسیری قرا بدیم که به بهتر شدن روند زندگی ما کمک میکنه به همین دلیل میگم حس‌های منفی و واگویه‌های منفی رو رها کنید تا بتونید انرژیتون رو هدر ندید .

تمام نکته‌های که در این کتاب با شما در میان گذاشتیم برای بهتر شدن زندگی و افکار شماست پس این کتاب رو

# چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟

بارها و بارها دنبال کنید و موضوعاتی که هست رو در زندگیتون پیاده سازی کنید تا بهترین نتایج رو به دست بیارید.

## آموزش چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟



آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE  
BELIEVE  
ACADEMY

روند پرورش دادن افکار یک روند همیشگی هستش و ما بایستی برای این موضوع همیشه وقت بزاریم چون همیشه

# چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟

راه داره که افکار بهتری رو داشته باشیم و زندگی بهتری رو تجربه کنیم پس این موضوع رو همیشه در زندگی پیاده سازی کنید .

## جمع بندی آموزش و کلام پایانی

زندگی ما بازخوردیه از افکار و باورهامون و هر چقدر در راستای رشد دادن افکار و باورهامون قدم برداریم میتونیم زندگیمون رو رشد بدیم،

به همین دلیل در این کتاب بیشتر مواردی رو باز کردیم که باعث میشه شما فکرتون شروع کنه به رشد پیدا کردن و تمرین‌های رو دادیم که با انجام دادن اونا شما افکارتون پرورش پیدا خواهد کرد.

دوست دارم در این کتاب یاد گرفته باشیم بهتر از هر زمانی فکرمون رو پرورش بدیم و درک تازه‌ای از این موضوع پیدا کرده باشیم،

و این رو همیشه یادمون باشه که آموزش هارو میشه در تموم جنبه‌های زندگی به کار بست خوشحالیم که در کنار



# چگونه فکرمونو پرورش بدیم؟

شما هستیم و یک خانواده داریم دوستتون داریم  
در پناه حق  
یا حق.