

ایجاد باور مثبت

باور یعنی پذیرش این که عقیده ای درست است.

ما به این دلیل عقاید دیگران را می‌پذیریم، که آنها از نظر ما منابع قدرت هستند و ما به عقاید آنها احتیاج داریم.

«لازمه ی توانستن در هر اقدامی، داشتن باور توانستن است.»

انسان‌هایی که ابتدا در ذهن خود به اهدافشان می‌رسند، در محیط زندگی نیز به خواسته‌هایشان به راحتی دست می‌یابند. اگر به باورهای خود ایمان نداشته باشید، این فکر تان باور شما را تشکیل می‌دهد که تغییر در زندگی، کار دشوار و پردردسری است. عده ای باور را نوعی گفتگوی درونی با خویشتن می‌دانند، بر این اساس گفت و گوی منفی با خویشتن روی همه‌ی اعمال و رفتار و اندیشه ما اثر نا مطلوب بر جای می‌گذارد.

مهم است که به صحبت‌هایی که با خود می‌کنیم دقیق شویم، باید به این توجه داشته باشیم که این صحبت‌ها تا چه اندازه منفی هستند.

باورهای مثبت اگر تقویت شوند و باورهای منفی اگر به چالش کشیده شوند، می‌توان کارهای شگفت‌انگیزی انجام داد، فقط کافی است که شما خود و توانائی‌های خود را باور کنید.

ذهن نیمه هوشیار ما هر برنامه‌ای را که از ما و یا دیگران بگیرد، خواه این برنامه درست، دقیق، سالم و سازنده باشد یا نباشد، به مرحله اجرا می‌گذارد.

انسان‌های توانمند، باورهای مثبت دارند و بر مبنای این باورها، اعتماد به نفس بسیار خوبی دارند. هر اندیشه ای را که آگاهانه بپذیرید و آن را به تکرار به ذهن نیمه هوشیار خود بدهید، در این بخش از شخصیت شما حک می‌شود.

برای تقویت قدرت باورهایی خود:

(۱) به موفقیت فکر کنید نه به شکست.

فکر کردن به موفقیت، ذهن شما را عادت می‌دهد تا برنامه‌هایی طراحی کنید که منجر به موفقیت می‌شوند و فکر شکست، دقیقاً برعکس عمل می‌کند.

(۲) مرتباً به خود یادآوری کنید که شما از آنچه فکر می‌کنید بهتر هستید.

افراد موفق جماعت عادی هستند که فقط باور به خویشتن را در خود پرورش داده اند. برای موفقیت نیازی به نبوغ خارق العاده نیست.

(۳) باورهای بزرگ داشته باشید.

میزان موفقیت شما بستگی به میزان اعتقادتان دارد. با اهداف کوچک، انتظار دستاوردهای بزرگ نداشته باشید. به اهداف بزرگ فکر کنید تا به نتیجه‌های بزرگ برسید.

باورهای منفی و نگران کننده را از خود دور کنید و همواره به دنبال ایجاد باورهای مثبت در خود باشید. با باورهای مثبت خواهید دید که ذهن شما چه نیروی توانگری است!

۵ گام برای ایجاد باور و تصویر ذهنی مثبت و پایدار

گام اول) حذف باور و تصویر منفی قبل

هر وقت دچار افکار منفی شدید، بلند بگوئید «حذف».

گام دوم) جایگزینی باور(تصویر) مثبت

بعد از حذف، باور مثبت جدیدی را ایجاد کنید.

گام سوم) عبارت تأکیدی و تکرار

باور جدید را در قالب عبارت تأکیدی بنویسید و با صدای بلند تکرار کنید.

گام چهارم) تجسم

خود را در حالیکه به باور جدید آراسته اید، تجسم کرده و بر روی آن تمرکز داشته باشید.

گام پنجم) ممارست

تکرار و ممارست گام چهارم به مدت ۲۱ روز تا باور جدید جزئی از وجود شما شود. برای خود از تصدیق‌های مثبت استفاده کنید تا باورهای مثبت در شما شکل بگیرد. به جای تصاویر درهم و منفی، تصاویری زیبا در ذهنتان بسازید. آنچه که بیش از همه به آن فکر می‌کنید و یا متمرکز می‌شوید، در زندگی تان پدیدار خواهد شد پس خود را باور کنید تا زندگی شما پر از موفقیت و پیروزی شود.