

۴۰ جمله قدرتمند و انرژی بخش برای تفکر مثبت

شرایط خوب نیست؟ چرا با شرایط همراه شوید؟! می‌دانم گاهی خسته و مضطرب هستید، ذهنتان پر از افکار منفی است و جسمتان پر از تنش. اما درست نیست که تسلیم شرایط بشوید و روزه‌روز تحلیل بروید خود را به سوی باورهای مثبت و تفکر مثبت هدایت کنید. بارها و بارها به آدم‌هایی از این دست برخورده‌ام تنها توصیه من به این افراد این است که کلماتی که برای توصیف خود از آن استفاده می‌کنند روزی واقعیت آن‌ها را شکل خواهد داد!

پس بهتر است مراقب باشند هر چه بگویند همان خواهند شد.

شما چطور خودتان را توصیف می‌کنید؟ چه برداشتی از خود دارید؟ من شمارا به چالش جایگزین کردن کلمات منفی با مثبت دعوت می‌کنم. در ادامه ۴۰ جمله مثبت که می‌تواند در بزنگاه‌های حساس حستان را عوض کند و شما را به سوی تفکر مثبت سوق دهد باهم مرور می‌کنیم.

با به یاد داشتن این جملات تفکر مثبت را پیروز افکار منفی کنید:

۱- به خودتان نگاه کنید ملاک مقایسه شما هستید نه دیگران.

۲- رضایت همیشه به معنی داشتن چیزهایی که می‌خواهید نیست. گاهی رضایت قدرتان داشته‌ها بودن است.

۳- گاهی به گذشته نگاه کنید، چه مسیر طولانی را پشت سر گذاشته‌اید، خدا قوت.

۴- اینکه همه چیز در گذر است دلیل خوبی برای ارزشمند نبودن آن‌ها نیست.

۵- به ازای هر چیزی که از دست داده‌اید چیزی به دست آورده‌اید. زندگی خوب الزاماً کامل نیست.

۶- تلاش متفاوت از شکست است. فردوس را به بهای عمل می‌بخشند.

۷- می‌پذیرم، همه چیز را نمی‌توان کنترل کرد اما نگرش نسبت به موضوعات به خودمان بسته است. استاد تغییر باشیم نه قربانی آن.

۸- اگر برای شکست آماده می‌شوید انتظار پیروزی نداشته باشید!

۹- از ناکامی‌ها و سختی‌ها به عنوان نیرو محرکه کمک بگیرید. نگرش شما زندگی شماست.

۱۰- دست از خودآزاری بردارید. رسیدن به هدف یک پروسه است نه یک اتفاق! یعنی چیزهایی که باید در طول زمان به دست آیند نه به یک باره.

۱۱- تغییر نیاز است. گاهی باید به خودتان مراجعه کنید و از این قدرت بی‌پایان بهره بگیرید. اشتباهات آموزگاران خوبی هستند. گاهی باید دلتان بشکند تا بتوانید بازهم از او پیروی کنید.

۱۲- موفقیت واقعی بلند شدن بعد از شکست است.

۱۳- گاهی یک انتخاب اشتباه ما را به درست‌ترین جای ممکن می‌رساند. اگر می‌خواهید خلاق و مولد باشید دست از مقاومت بردارید.

۱۴- اگر توان تغییر شرایط را ندارید خودتان را تغییر دهید.

۱۵- اگر کشتی‌تان به گل نشسته، فرصت خوبی است تا اضافات را دور بریزید شاید به دریا بازگشت.

۱۶- شروع راه‌های جدید سخت است. اما نه به سختی تحمل شرایط نامناسب و ازدست‌رفته.

۱۷- کتاب زندگی پر از قصه‌های مختلف است. بخوانید و بگذرید

۱۸- تا خودتان را نبخشید، شرایط را نبخشید و نپذیرید که هر چه بوده تمام‌شده نمی‌توانید روبه‌جلو حرکت کنید.

۱۹- میدانم، گذشتن و تمرکز روی حال سخت است اما واقعاً ارزشش را دارد.

۲۰- سرها بالا، قلب‌ها روشن. پیش به سوی روزهای خوب.

۲۱- قضاوت دیگران ملاک خوبی نیست چه در موفقیت و چه در شکست. تنها ملاک آموخته‌های شما و نحوه استفاده شما از آن‌هاست.

- ۲۲- مراقب باشید که تریبون زندگی تان را دست چه کسی می‌دهید. به جای صدای بلندتر به نداهای درست گوش بسپارید.
- ۲۳- قرار نیست انتظارات همه را برآورده کنید.
- ۲۴- هیچ‌گاه اجازه ندهید کسی که نقش چندانی در زندگی تان ندارد کنترل اوضاع را به دست بگیرد.
- ۲۵- به محدودیت‌هایی که دیگران برایتان ساخته‌اند توجه نکنید، به جای توجه به قضاوت‌های کوتاه فکرا نه به حقیقت‌ها توجه کنید.
- ۲۶- دست روی دست نگذارید، حرکت کنید درست است شاید به مقصد نرسید اما به مراتب بهتر از سکون است.
- ۲۷- شاید تنها خودت راداری، جای نگرانی نیست یادتان باشد درخشش یک ستاره جهانی را از تاریکی نجات می‌دهد. از خودت ناامید نشو و تفکر مثبت را رها نکن.
- ۲۸- به خودت ایمان داشته باش و هیچ‌وقت به آنچه هستی شک نکن.
- ۲۹- شما قربانی نیستید. شاید به شما خیانت شده باشد، آسیب‌دیده باشید و موفقیت تان به تعویق افتاده باشد اما راه موفقیت بسته نیست.
- ۳۰- اتفاقاتی که برایتان می‌افتد را بپذیرید و بدانید که در بهترین زمانی ممکن اتفاق افتادند.
- ۳۱- در نود و نه درصد مواقع تنها مانعی که بین شما و اهدافتان وجود دارد، نگرش شما نسبت به شرایط است.
- ۳۲- برای بهترین بودن آفریده شده‌اید اهدافتان را شجاعانه دنبال کنید.
- ۳۳- اگر بگویید می‌توانم بی‌شک می‌توانید و اگر بگویید نمی‌توانم بی‌شک همان است که می‌گویید.
- ۳۴- دستاوردهای بزرگ زمان برند ولی ارزشش را دارند.
- ۳۵- اگر می‌خواهید کوه‌هایی را جابه‌جای کنید اول باید با جابه‌جایی سنگ‌ریزه‌ها شروع کنید.
- ۳۶- اگر شرایط سخت است شما از آن هم سخت‌تر باشید. زندگی آسان طلب نکنید از خدا بخواهید توان مقابله با سختی را به شما بدهد تا به موفقیتی که لیاقتش را دارید برسید.
- ۳۷- اگر دوست دارید شاد و سرزنده باشید انتظار نداشته باشید همیشه حق با شما باشد.
- ۳۸- نگرانی تنها اتلاف وقت و انرژی است. هیچ‌چیز را تغییر نمی‌دهد فقط توانایی تغییر و لذت را از شما می‌گیرد.
- ۳۹- دست از نگرانی، شک و تعجب بردارید و بدانید هر اتفاقی که می‌افتد همانی است که باید حتی اگر مطابق میل شما نباشد.
- ۴۰- و در نهایت در زندگی به چیزی می‌رسید که انتظارش را دارید دقیقاً همان‌طور که انتظارش را داشتید.