

«بسم نام خالق آرامش»

نام کتاب: بفرهنگ تابه شماره شده شود (بفرهنگ دوم)

نام نویسنده: اتر هیکر

نام مترجم: شهکام جولایر

تعداد صفحات: ۹۴ صفحه

تاریخ انتشار: _____



کافین بکلی

CaffeineBookly.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دلم می خواهد وزنم مناسب باشد. دلم می خواهد موهایم کوتاه و مرتب باشد.
دلم می خواهد لباس زیبا و مناسبی داشته باشم. دلم می خواهد قوی و متناسب باشم.

حالا بر روی هر یک از این مقوله ها تمرکز کنید و بنویسید چرا هر یک از اینها را می خواهید. برای مثال : دلم می خواهد وزنم مناسب باشد:

زیرا وقتی وزنم به اندازه است احساس خوبی دارم. زیرا می توانم لباس مورد علاقه ام را بپوشم. زیرا می توانم لباس جدیدی را که اندازه ی من است بخرم.

دلم می خواهد موهایم کوتاه و مرتب باشد:

زیرا سر و وضعم روبراه می شود. زیرا راحت تر می توانم موهایم را مرتب کنم. زیرا مردم نظر خوبی به من پیدا می کنند.

دلم می خواهد قوی و متناسب باشم:

زیرا احساس سلامت می کنم. زیرا برای انجام کارهای مورد علاقه ام انرژی دارم. زیرا احساس خوب جسمانی منجر به احساس خوب روحانی می شود.

مرحله ی کارگاه خلاقیت بر روی تجربیات فوری و مهم زندگی شما تمرکز دارد. وقتی که فکر می کنید چرا این چیزها را می خواهید مقاومت درونی شما کم می شود و افکار شما قدرت و وضوح بیشتری می یابد. اما فراموش نکنید اگر بپرسید چطور و چه وقت و چگونه به آرزوی خود می رسید . مقاومت درونی شما افزایش پیدا می کند. بخصوص اگر اصلاً جوابی برای این سؤالها نداشته باشید.

حالا سه مقوله دیگر از : خانه من ، روابط من ، کار من ، را کامل کنید. بعد فهرست کوتاهی از آرزوهایی که درباره خانه ی خود دارید بنویسید:



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دلم خانه ی وسیعی می خواهد. دلم اثاث زیبایی می خواهد. دلم می خواهد
آشپزخانه ی بزرگ داشته باشم. دلم می خواهد حمام و دستشویی آن با
موزاییکهای دلخواهمان پوشیده باشد.

حالا بنویسید چرا این چیزها را می خواهید:

مثلاً خانه ی بزرگ را چرا می خواهید:

در خانه ی بزرگ می توانم دوستانم را جمع کنم. می توانم میهمانیهای جالبی
بدهم. می توانم پسرها و دخترهایم و خانواده هایشان را دور خود جمع کنم.

و غیره. این فهرست با پرداختن به هر یک از جزئیات و نوشتن فهرستی درباره ی
این جزئیات مفصل تر می شود و ادامه دارد. این فهرست اگر طولانی شود باعث
جمع شدن انرژی بیشتری می شود و شما را زودتر به هدف می رساند.

آبراهام باز هم درباره ی کارگاه خلاقیت سخن می گوید

شما افکار ، مردم، وقایع و هر آنچه را مطلوب است درست مثل آهن ربا به سوی
خود جذب می کنید . هر چیز درست همان طور که می خواهید به سوی شما
می آید. مرحله کارگاه خلاقیت باعث می شود هر چه شما می خواهید و نه آن
چیزی که دیگران می خواهند به سوی شما جلب شود. یادتان باشد آنچه ارایه
می کنیم هر روز وقت اندکی از شما می گیرد و در عوض سلامت، سرزندگی ،
دارایی ، و روابط خوبو هر چه برای زندگی کامل لازم است جذب شما می شود.

مثال دیگری از کارگاه خلاقیت

به شما توصیه می کنیم هر روز سری هب کارگاه بزنید ولو برای زمانی کوتاه
باشد. پانزده تا بیست دقیقه کافی است. اگر جایی هم باشد که چند دقیقه ای



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بتوانید بنشینید و بنویسید خیلی خوب است. اگر چه اینکار را در ذهن خود هم می توانید انجام دهید. در این مکان می توانید فکرتان را به وضوح بر آنچه می خواهید متمرکز کنید تا عواطف مثبت در شما برانگیخته شود. با احساسی متعالی و قلبی روشن پا به کارگاه خود بگذارید. اگر شاد نیستید نباید پا به کارگاه خلاقیت بگذارید.

در این کارگاه می باید اطلاعاتی از تجربیات زندگی واقعی خود جمع آوری کنید و این اطلاعات را در تصویری که شما را راضی و خشنود می کند گردهم آورید. در طی روزاز هر کارتتان هر چه باشد، اطلاعاتی را که به کارتتان می آید جمع آوری کنید و بعداً به کارگاه خود منتقل کنید.

ممکن است با کسی برخورد کنید که شخصیت شاد و پرنشاطی دارد. ممکن است با کسی برخورد کنید که سوار خودرویی است و دلتان آن خودرو را بخواهد، اطلاعات مربوط به آن را جمع کنید... اطلاعات مربوط به هر آنچه شما را خوشحال می کند جمع آوری کنید. ممکن است کاری به نظرتان خوشایند بیاید. اطلاعات مربوط به آن را جمع کنید. هنگامی که در حال جمع آوری اطلاعات هستید در حقیقت دارید آن را وارد زندگی خود می کنید.

از بودن در این جا، در این لحظه خوشحالم، زیرا ارزش و قدرت زمان را می دانم. احساس خوبی دارم. خود را همچون مجموعه ای می دانم که هر جزء آن را خودم خلق کرده ام و انتخاب خود من است.

من سرشار از انرژی هستم، خستگی ناپذیرم، بدون هیچ گونه مقاومتی با تجربیات زندگی مواجه می شوم. درون تصویری که ساخته ام به این طرف و آن طرف می روم. درون خانه ای که ساخته ام حرکت می کنم، سوار بر خودرویی که آرزویش را



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دارم می شوم و پیاده می گردم. وارد اتاقی می شوم که می خواهم و همه اینها را با شادی انجام می دهم.

چیزی که مهم است آنست که این روش مرا خشنود می کند. مهم نیست که دیگران چه فکری در سر دارند و چه می کنند. خود را در همه جهات زندگی نامحدود می دانم. حساب بانکی من نامحدود است. هیچ مضیقه ی مالی ندارم. همانند آهن ربایی هستم که ثروت، سلامت و روابط مورد علاقه ام را به سوی خود جذب می کنم.

من ثروت و فراوانی را برگزیده ام زیرا می دانم که ثروت کائنات حد و حدودی ندارد و با جذب این ثروت و برکت به سوی خود ، دیگر در مضیقه نخواهم بود و چیزی هم از دیگران کم نمی شود. برای همه به اندازه ی کافی هست.

خود را محصور در میان آدمهایی می بینم که مثل خود من به پیشرفت و رشد علاقه دارند و هر چیز که می خواهند به دست می آورند. خود را در حال معاشرت گفتگو، معامله، خنده و تفریح می بینم. ما همدیگر را تحسین می کنیم . هیچ کس حالت عیب جویی و انتقاد از دیگران ندارد.

خود را در وضعیت سلامت کامل می بینم، زندگی را تحسین می کنم. بودن در این جهان در حالی که به قدرت و ثروت آن دسترسی دارم بسیار باشکوه است.

امروز کارم در این کارگاه به پایان رسید. از آن بیرون می روم و مابقی روز به دنبال چیزهایی هستم که دوست دارم.

اکنون زندگی شما در بیرون کارگاه با به واقعیت درآمدن تصاویری شروع می شود که در این کارگاه خلاقیت در ذهن خود ساخته اید. این روش برای ساختن زندگی کاملی که می خواهید ، بسیار نیرومند است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

واقعیت مجازی

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

وقتی احساس خوبی دارید و می خواهید ارتعاشات حالت پذیرش را تجربه کنید. هنگامی که در حال یادآوری تجربه ای خوشایند هستید، دلتان می خواهد این حالت به درازا بکشد و به احساس بهتری برسید. وقتی وقت اضافه دارید و می خواهید آن را به طریقی دلپذیر سپری کنید.

مرحله واقعیت مجازی هنگامی برایتان مفید است که درجه ی گستره ی عاطفی شما جایی مابین :

(۱) نشاط / آگاهی / اختیار / آزادی / عشق

و (۸) ملال

در نوسان باشد.

یادتان باشد در کائناتی زندگی می کنید که از انرژی دارای نوسان تشکیل شده و قانون جاذبه بر همه چیز حکمروایی می کند و درباره هر چه فکر کنید، چه آن را بخواهید یا نخواهید به سوی شما جذب می شود. بنابراین می شود گفت که کائنات به افکار شما و به احساس شما یعنی به ارتعاشاتی که از خود صادر می کنید پاسخ می دهد. کائنات به آنچه هستید واکنش نشان نمی دهد. بلکه به ارتعاشاتی که از خود صادر می کنید واکنش نشان می دهد. کائنات فرقی میان زمانی که صاحب یک میلیارد هستید یا این که فکر داشتن این پول را در سر دارید قایل نمی شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مرحله ی واقعیت مجازی بطور ارادی صحنه ای را در ذهن شما فعال می کند و باعث صدور ارتعاشاتی میشود که با آن تصویر ذهنی هماهنگ است . این مرحله برای روبراه کردن موارد معیوب و ناقص نیست. برای فعال کردن صحنه هایی در ذهن شماست تا ارتعاشات مناسب را در خود ایجاد کنید و این تجسم باعث می شود که احساس خوبی در وجود شما جاری گردد.

بیشتر مردم ارتعاشاتی که از خود صادر می کنند در واکنش به آنچه می بینند یا می شنوند یا برخورد با مردم و شرایط است و در حقیقت واکنش آنها غیرارادی و بی اختیار است. بنابراین زندگی آنها هم همان طور شکل می گیرد. یعنی زندگی خود آنها هم شبیه به آنچه می شود که می بینند و خودشان نقشی در شکل گیری آن ندارند و هر روزشان مثل روز قبل است. حال آن که بازی واقعیت مجازی این شیوه نگرش را تغییر می دهد. کاربرد این مرحله انرژی وجود شما را از آنچه هست بالاتر می برد.

به یاد دارید مرحله کارگاه خلاق از سه گام تشکیل شده بود: ۱- خواستن؛ که همیشه می توان انجام داد و راحت است. ۲- پاسخ به این خواسته؛ که ربطی به شما ندارد و مبدأ عالم آن را انجام میدهد . ۳- پذیرش؛ حالتی است که می باید در شما وجود داشته باشد.

این مسأله مهم است که تشخیص دهید گام ۱ و ۳ با هم فرق دارند. وقتی بر روی چیزی تمرکز می کنید یا دعا می کنید که چیزی را که نیاز دارید به دست آورید غالباً ارتعاشات شما با آن چیز یکی نیست. در عوض ارتعاشات شما با نداشتن آن چیز هماهنگ است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هنگامی که موعد بدهیها می رسد و پول کافی برای پرداخت آنها ندارید و هراسان و نگرانید، می گوئید: « به پول زیادی نیاز دارم. » یا از عبارت مثبتی استفاده می کنید: « پول بیشتری می خواهم.» دارید گام ۱ را انجام می دهید. اما با گام ۳ فاصله ی زیادی دارید.

تنها راه حل آن است که در گام ۳ یعنی حالت پذیرش قرار بگیرید. ارتعاشات خود را با چیزی که می خواهید یکی کنید تا امواج آن چیز به شما برسد درست مثل فرستنده و گیرنده رادیو.

هنگامی که عواطف و احساسات منفی شما را احاطه کرده فقط آرام بگیرید و با خود کلنجر نروید. این احساسات منفی شما را از وضعیتی که دارید آگاه می کند و باعث می شود به فکر چاره باشید. هنگامی که در این حالت هستید وسیله ی آرام بخشی که به شما پیشنهاد می کنیم مراقبه است زیرا هنگامی که ذهن شما آرام می گیرد و هنگامی که افکار متوقف می شوند ارتعاشات شما خودبخود بالا می رود.

اگر بتوانید مطلبی را پیدا کنید و بر روی آن تمرکز کنید، چیزی که بتوانید آن را تحسین کنید در مرحله ی تعریف و تمجید قرار می گیرد و این هم راه حل خوبی است. زیرا در تمام موارد می توانید آن را به راحتی به کار گیرید. اما مرحله ی واقعیت مجازی از دو طریق به شما کمک می کند: به افکار غیر مقاوم عادت می کنید و هنگامی که افکار تردید آمیز و مقاوم به سراغ شما می آیند به آسانی متوجه آنها می شوید و از سرتان بیرونشان می کنید. دوم این که وقتی در حالت غیرمقاوم و غیر تردید هستید قانون جاذبه کاملاً به نفع شما عمل می کند.

آبراهام بیشتر از مرحله ی واقعیت مجازی سخن می گوید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

واقعیت مجازی مرحله ای است که می باید درست مثل یک کارگردان درباره ی تمام جزئیات صحنه تصمیم بگیرید. اول از همه باید تصمیم بگیرید که صحنه ی ماجرا کجاست؟ محلی را برگزینید که احساس خوبی در شما به وجود می آورد. باید این محل را قبلاً دیده باشید یا درباره ی آن شنیده باشید یا بتوانید آن را در ذهن خود بیافرینید.

این صحنه داخلی است یا خارجی؟ چه وقتی از روز است؟ صبح یا ظهر یا عصر؟ نور خورشید ملایم است یا شدید؟ درجه ی حرارت چند است؟ خلاصه می باید همه اینها احساس خوبی در شما ایجاد کند.

مهم نیست که تنها هستید یا با کسی دیگر، مهم این است که در هر حال احساس خوبی داشته باشید.

در چه حالت روحی هستید؟ آیا می خندید؟ ایستاده اید یا نشسته اید؟

هدف مرحله ی واقعیت مجازی برانگیختن ارتعاشاتی در شماست که در وضعیت پذیرش سعادت قرارتان دهد.

از این مرحله برای بهبود اصلاح وضعیت موجود استفاده نکنید. زیرا در تلاش برای روبراه کردن وضعیت موجود ارتعاشات حال حاضر خود را به واقعیت مجازی گسترش می دهید و قدرت آن را از میان می برید.

هیچ چیز مهم تر از داشتن احساس خوب نیست

هیچ دلیلی وجود ندارد که رفاه و سعادت وارد زندگی شما نشود. مگر آن که روحیه تان بد باشد یا خشمگین و نگران باشید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

این تمرین به شما کمک می کند که اکثر مواقع روحیه ی خوبی داشته باشید و درست مثل تمرینات ماهیچه ای هر چه بیشتر آن را انجام دهید قوی تر می شوید.

توصیه می کنیم این تمرین را هنگامی که در صف ایستاده اید یا روی تخت دراز کشیده اید انجام دهید تا این احساس خوب در شما ایجاد شود. یادتان باشد افکار بد مثل اضطراب و خشم و نگرانی و... جایی در وجود شما پنهان شده و هر وقت به سراغ آنها می روید فعال می شوند. راه حل ساده است، به سراغ آنها نروید و اگر آنها به سراغ شما آمدند کنارشان بگذارید و به چیز خوبی فکر کنید. یادتان باشد خلق تصاویر ذهنی کار بیهوده ای نیست و در شما انرژی مثبت ایجاد می کند. هر چه بیشتر مرحله ی واقعیت مجازی را تمرین کنید، عدم مقاومت را در خود بیشتر کرده اید. هر چه مقاومت درونی شما کمتر شود احساس بهتری خواهید داشت و چیزهایی که می خواهید راحت تر و سریع تر به سوی شما جاری خواهد شد.

به این مثال توجه کنید و آن را مطابق میل خود تغییر دهید.

مکان : ساحلی زیبا و شنی

زمستان است اما هوا دلپذیر و حدود ۲۰ درجه سانتیگراد است. ابرهای پراکنده ای در آسمان می بینید و نسیم دلپذیری که زیاد سرد نیست بر تن شما می وزد . کفش به پا ندارید و شنهای سرد را زیر پایتان احساس می کنید . لباسهایتان مناسب و راحت است. روی ساحل به آرامی قدم می زنید و شاد و سرحال هستید و خیالتان راحت است.

دختر (یا نوه یا هرکس دیگری که می خواهید) پنج ساله تان همراه شماست . سرگرم بازی است و مزاحم شما نمی شود. او به این طرف و آن طرف می رود و از بازی در ساحل لذت می برد . او به سوی شما می دود و شما را در آغوش می گیرد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

و می گوید: « چقدر خوشحالم. متشکرم که مرا به این جا آوردی.» شما می گوئید:
« من هم خوشحالم عزیزم خیلی دوستت دارم. »
همین جا می باید تصویرتان را به پایان برسانید.

بازی کامیابی

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

هنگامی که می خواهید قدرت تصویرسازی خود را گسترش دهید. هنگامی که می خواهید به آرزوی خود دقت و وضوح بیشتری بدهید. هنگامی که می خواهید پول بیشتری نصیبتان شود. هنگامی که می خواهید چیزهای متفاوتی را به دست آورید.

بازی کامیابی هنگامی برای شما مفید است که درجه احساس شما جایی مابین :

(۱) نشاط / آگاهی / اختیار / آزادی / عشق

و (۱۶) ناامیدی

در نوسان باشد.

در این مرحله یک حساب سپرده ی فرضی برای خود تصور می کنید که در آن پول می گذارید و پول برمی دارید. در واقع بانکی در کار نیست اما شما برای خود پس انداز درست می کنید و از آن برمی دارید و خرج می کنید و می توانید حساب این کار را در رایانه ی شخصی خود نگه دارید یا دفتری برای خود تهیه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کنید که فرض کنید دفتر پس انداز شماست و از تکه کاغذهای سفید هم به عنوان چک استفاده کنید. سعی کنید تا می توانید این بازی را جدی جلوه دهید. روز اول سپرده ای معادل ۵۰۰/۰۰۰ ریال برای خود در بانک بگذارید و تا عصر آن را خرج کنید. به عبارت دیگر چک بکشید و پولها را صرف خریدهای خیالی کنید. هدف از این بازی این است که احساس کنید دارا هستید و چیزهایی را که می خواهید بخرید. روی چکها قید کنید (در قسمت در وجه، نوشته شود مثلاً در وجه خرید یک دست گوشی سامسونگ گراند) که مثلاً این پول صرف خرید کفشهایی که دوست دارم یا فلان عطر یا کتاب شده است. می توانید همه پول را امروز خرج کنید یا مقداری از آن را نگه دارید. هر چند توصیه ی ما آن است که همه ی پول را امروز خرج کنید و فردا برای خود سپرده ی جدید تصور کنید:

روز دوم سپرده شما ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال باشد.

روز سوم سپرده شما ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال باشد.

روز چهارم سپرده شما ۴/۰۰۰/۰۰۰ ریال باشد. وقتی به روز پنجم رسیدید ۵۰/۰۰۰/۰۰۰ در حساب خود بگذارید. اگر این بازی را تا یکسال ادامه دهید سپرده کلانی در دفتر شما ثبت خواهد شد. برای خرج کردن و حساب و کتاب نگه داشتن احتیاج به تمرکزی نیرومند دارید و این تمرکز قدرت شما را افزایش می دهد. در این بازی یاد می گیرید که، قدرت تصور خود را با اختیار خود هدایت کنید. این بازی در ابتدا سخت به نظر میرسد، اما هر چه جلو بروید قدرت تخیل شما قوی تر می شود و هر چه تخیل شما قوی تر شود تمرکز شما بر دست و دلبازی و تفریح بیشتر می شود و قدرت جذب شما نیرومند می گردد. مقاومت و تردید در شما از بین می رود و قدرت پذیرش شما زیاد می شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بنابراین با تغییر دیدگاه تجربیات زندگی شما هم تغییر خواهد کرد. نه فقط شرایط مالی شما بهتر خواهد شد بلکه تمام آنچه را در این بازی انجام داده اید وارد زندگیتان خواهد شد. این بازی را به هر طریقی که دوست دارید می توانید انجام دهید. هیچ قاعده و قانونی وجود ندارد. تنها چیزی که اهمیت دارد آن است که از قدرت تخیل خود نهایت استفاده را بکنید.

اگر مجسمه ساز باشید، روز اول کار توده ای از گِل را روی میز نمی اندازید و نمی گوئید: « آه ، نتونستم چیزی درست کنم .» اول گِل را ورز می آورید و به تدریج سعی می کنید به آن شکل بدهید. قسمتهای زاید را حذف می کنید. به بعضی قسمتهای گِل اضافه می کنید، به ریزه کاریها می پردازید تا کم کم شکل دلخواهتان را به دست آورید.

شکل دادن به توده ی بی شکل انرژی هم به تمرین و دقت و زمان نیاز دارد. بیشتر شما هیچ تلاش آگاهانه ای برای شکل دادن به افکارتان انجام نمی دهید. درست مثل آن است که توده گِل را کسی دیگر شکل داده و کار شما در تمام عمر آن است که غرولند کنید.

« اصلاً خوب درست نشده، پدر و مادرم آن را اینطوری شکل دادند. » یا « وضعیت اقتصادی بد باعث این وضع شد . » یا « این جامعه پر است از بی عدالتی و بی انصافی، من چکار می تونم بکنم . »

و ما به شما می گوئیم : دستهایتان را در گِل فرو ببرید. از طریق قدرت آرزوهایتان انرژی جذب کنید و گِل را با قدرت تصور خود شکل بدهید.

وقتی بازی کامیابی را با شادی انجام دهید نه تنها وضع مالی شما بلکه سایر جنبه های زندگی تان هم اصلاح خواهد شد. این بازی نه تنها منجر به افزایش



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ارتعاشات در اطراف چیزهایی خواهد شد که می خواهید بلکه باعث می شود چیزهای مورد علاقه تان به سوی شما جذب شوند. ما به شما قول داده ایم که هر چه می خواهید به دست آورید اما این کار با تغییر ارتعاشات وجود شما ممکن است.



مرحله مراقبه

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

هنگامی که می خواهید مقاومت درونی شما از بین برود. هنگامی که می خواهید ارتعاشات درونی شما خیلی ساده و سریع بالاتر رود. هنگامی که می خواهید از وجود واقعی خود آگاهی پیدا کنید.

مرحله ی مراقبه هنگامی برای شما مفید است که درجه گستره ی عاطفی شما جایی مابین :

(۱) نشاط/ آگاهی / اختیار داشتن/ آزادی / عشق / سپاسگزاری

و

(۲۲) ترس / اندوه/ افسردگی / ناامیدی / نداشتن برنامه

باشد.

هر نوع فکری که مکرر در ذهن شما پیدا می شود باور نامیده می شود. بعضی از باورهایتان بسیار مفید است: افکاری که با آگاهی شما از مبدأ هماهنگ است و افکاری که با آرزوهای شما همخوانی دارد... اما بعضی از باورها هم به درد نمی خورند: مثل افکاری که حکایت از ناشایستگی و عدم لیاقت شما دارد.

اکنون با آگاهی از قوانین حاکم بر کائنات واراده برای انتخاب افکار، به تدریج می توانید تمام افکار بازدارنده را با باورهای زندگی بخش عوض کنید. اما روش بسیار ساده تری هم هست که خیلی سریع شما را به مقصد می رساند. ما این روش را مراقبه می نامیم.

به دوستان خود در این جهان می گوئیم علت توصیه ما به مراقبه این است که خیلی ساده و سریع می توانید ذهن خود را پاک کنید. وقتی که هیچ فکری در ذهن شما نباشد به راحتی می توانید افکار خالص و پاک را وارد ذهن خود کنید. زیرا



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هنگامی که فکرتان آرام می‌گیرد. دیگر فکر مقاوم و تردیدآمیزی در سر ندارید. و هنگامی که مقاومتی در فکر شما وجود ندارد، ارتعاشات وجود شما بالا، سریع و خالص است.

باید از افکاری که انرژی شما را پایین می‌آورد اجتناب کنید. هنگامی که افکار ناخواسته را خلاف خواسته‌های شماست از وجودتان بیرون برانید دیگر مقاومتی درون شما وجود ندارد و حالت طبیعی سعادت و رفاه را تجربه خواهید کرد. تنها نظم و انضباطی که ما از شما توقع داریم این است که تمرین کنید هیچ چیزی جز داشتن احساس خوشی و خوبی برایتان مهم نباشد.

برای شروع مرحله‌ی مراقبه در محلی آرام، جایی که کسی مزاحم شما نشود بنشینید. لباس راحت تنتان کنید. مهم نیست که روی صندلی می‌نشینید یا روی زمین یا روی تخت دراز بکشید مهم این است که بدنتان در وضعیت آرامی باشد.

حالا چشمانتان را ببندید، بدن خود را شل و رها کنید، و نفس بکشید. به آرامی هوا را درون ریه‌ی خود بکشید و از بیرون دادن هوا به آرامی لذت ببرید (آرامش شخصی شما بسیار مهم است.)

به آرامی هر نوع فکری را از ذهنتان پاک کنید یا سعی کنید دنبال فکرتان را نگیرید و فقط روی تنفستان تمرکز کنید.

در ابتدای کار فکر شما از شما تابعیت نمی‌کند و دایم می‌خواهد به موجودیت خود ادامه دهد و مزاحم شما شود. اما ناامید نشوید، آرام باشید، دوباره نفس بکشید و سعی کنید فکرتان را متوقف کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

یکی از پیشنهادهای ما این است که در ابتدای کار به افکار جزئی که دنباله ندارد بچسبید. مثلاً شمارش دفعات تنفس یا تیک تاک ساعت یا چکیدن قطره ای آب... با این کار، یعنی برگزیدن افکار ملایم، همه ی افکار تردیدآمیز و مقاوم را کنار می گذارید.

مرحله ی مراقبه برای خاموش کردن ذهن است نه کار کردن بر روی آرزوها. بنابراین هر نوع مقاومتی خاموش می شود و ارتعاشات انرژی درونی به حد طبیعی و خالص خود می رسد.

هنگامی که ذهن خود را کاملاً خاموش می کنید ممکن است احساس جدا شدن از جسم به شما دست دهد. برای مثال تفاوت واقعی میان انگشت پا و بینی تان قایل نمی شوید. گاهی اوقات هم زیر پوستتان به خارش می افتد. گاهی اوقات هم بدنتان به حرکت می افتد و ممکن است بی اختیار به چپ و راست یا عقب و جلو حرکت پیدا کنید یا سرتان بی اختیار از یکسو به سوی دیگر متمایل شود. هر یک از این حرکات نشانگر رسیدن مراقبه ی عمیق است. تمرین مراقبه، حالت پذیرش را در شما افزایش می دهد. با گذشت زمان و با مراقبه ی منظم می توانید ارتعاشات انرژی را در بدن خود افزایش دهید و افکار منفی، مقاوم و تردید آمیز را از خود دور کنید. با شناخت افزایش ارتعاشات این توانایی را پیدا کنید که آگاهانه از وجود ارتعاشات بالای انرژی باخبر شوید.

راههایی دیگر برای بالا بردن ارتعاشات انرژی

برای بالا بردن ارتعاشات انرژی غیر از مراقبه راههای دیگری هم هست. برای مثال گوش کردن به موسیقی دلنواز، دویدن در مکانی دلپذیر، قدم زدن میان گلها... این کارها مقاومت درون را از بین برده، سطح انرژی را افزایش می دهد. مسافرت و



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

رانندگی در بزرگراههای خلوت و شوق رسیدن به مکانهای جدید باعث می شود افکار مزاحم و ناراحت کننده را پشت سر بگذارید . در این حالت ذهنتان کاملاً خاموش نمی شود و ایرادی هم ندارد مگر آن که افکار منفی به سراغتان بیاید. اگر در حین مراقبه به چیزهای دلپذیر و خوب هم فکر کنید کار مفیدی است. مثلاً مناظری که دیده اید یا حرفهای خوبی که در فلان میهمانی رد و بدل شده و غذای خوبی که خورده اید. فکر کردن درباره ی کسانی هم که دوستشان دارید هم کار مفیدی است و باعث می شود افکار خوبی به سراغتان بیاید.

آیا صرف ۱۵ دقیقه باعث این همه تغییر می شود

فایده بزرگی که نصیب شما می شود این است: چیزهایی که می خواهید در زندگی شما ظاهر می شود. چرا چنین است؟ ممکن است بپرسید: « آبراهام وقتی مراقبه می کردم در ذهنم هدفی نداشتم. نگفتم که چیزی می خواهم . چرا ۱۵ دقیقه مراقبه همه چیز را به جنبش و ا می دارد؟ » زیرا شما خواسته هایتان را قبلاً مطرح کرده اید و در ضمن مراقبه مقاومتهای روحی خود را از میان برداشته اید . به دلیل تمرین مراقبه اجازه می دهید که خواسته هایتان به واقعیت بپیوندند.

شما موجودی زنده هستید و خواسته هایی دارید و خواسته ها در وجود شماست و کائنات نیز به آنها پاسخ می دهند و این ۱۵ دقیقه مراقبه یا تماشای گلها یا گوش کردن موسیقی یا تعریف و تمجید از آنچه می بینید یا تنفس و گوش کردن به صدای امواج باعث می شود ارتعاشی در شما به وجود آید که به مقاومتی برخورد نمی کند و سبب انجام خواسته ی شما می شود.

از من می پرسند: « آبراهام من ۵۰ سال است که آدمی منفی گرا هستم. آیا ۵۰ سال وقت لازم است که نظر خودم را تغییر دهم؟ »



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

جواب می دهیم: خیر « ۱۵ دقیقه زمان می تواند شما را تغییر دهد.»

« در ۱۵ دقیقه تمام مقاومتها و عدم پذیرش یک عمر من از بین می رود؟ و همه چیز برعکس می شود؟»

« در ۱۵ دقیقه همه چیز برعکس نمی شود اما شما به خود اجازه ی پذیرش می دهید.»

« خوب اگر در طول عمر عاداتهای منفی گرایانه پیدا کرده باشم چی؟ اینها تغییر می کند؟

« احتمالاً نه. اما هر بار بعد از مراقبه به یاد عادت منفی خود می افتید . کاملاً از وجود آن آگاهید. سامانه ی راهنمای عاطفی شما می داند که با انرژی غیرمادیتان چگونه رفتار کند.»

این وضوح اهمیت زیادی دارد زیرا هر چه برای شما و برای هرکس دیگر اتفاق می افتد به دلیل انرژی که جذب می کنید و به آن اجازه پذیرش می دهید یا نمی دهید همه چیز به ارتباط شما با انرژی مربوط می شود.

در ۳۰ روز چه کارها می شود کرد؟

آیا می دانید که می شود همین حالا بیماری در بدن شما ریشه دوانده باشد و فردا با آموختن پذیرش جریان انرژی در بدنتان اصلاً اثری از آن بیماری باقی نماند. چیزی که شما را تشویق به داشتن آن می کنیم اندکی خودخواهی روزانه است تا به خود بگویید: « هیچ چیز مهم تر از این نیست که احساس خوبی داشته باشم. باید سعی کنم راهی پیدا کنم تا این احساس در من بیدار شود. روزم را با مراقبه شروع می کنم و خودم را با مبدأ انرژی عالم هماهنگ می کنم و بعد در طول



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روز از هر فرصت برای تعریف و تمجید چیزهایی که می بینم استفاده می کنم. اگر چیزی دیدم که خوب نبود زبان به انتقاد و عیب جویی باز نمی کنم. فکرم را با یک چیز خوب مشغول می کنم تا فکر انتقاد و ملامت از ذهنم بیرون رود.»

در طی ۳۰ روز تلاش از فردی که بالاترین میزان مقاومت درونی را دارد مبدل به فردی می شوید با حداقل انرژی منفی و تردید و مقاومت و دور و بریهایتان از اتفاقات خوب و مثبتی که برایتان می افتد متعجب می شوند. وقتی شما را نظاره می کنیم درست مثل آن است که پشت دری ایستاده اید و در سوی دیگر در، تمام چیزهایی که می خواهید، ثروت، شغل عالی، رفاه، سلامتی، خوشی، موقعیت جمع شده اند و منتظر لحظه ای هستند که در را باز کنید. آنها درست از لحظه ای که آرزو کرده اید آن جا جمع شده اند. کافی است در را باز کنید. همه اینها به سوی شما سرازیر می شوند. بعد باید فکری کنید برای این همه خوشی!

ارزیابی رویاها

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

وقتی که می خواهید بدانید چرا خواب بخصوصی دیده اید. وقتی می خواهید از سطح ارتعاشات خود آگاه شوید و بدانید میزان جذب شما در چه حدی است و قبل از آن که خواسته هایتان در زندگی شما ظاهر شوند در چه مرحله ای از خلاقیت قرار دارید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مرحله ی ارزیابی رویا هنگامی برای شما مفید است که درجه گستره ی عاطفی شما جایی مابین:

(۱) نشاط/ آگاهی / اختیار داشتن/ آزادی / عشق / سپاسگزاری

و

(۲۲) ترس / اندوه / افسردگی / ناامیدی / نداشتن برنامه

باشد.

آنچه درباره اش فکر می کنید و آنچه در زندگی شما ظاهر می شود ارتعاشات همسانی دارند. به همین ترتیب آنچه درباره اش فکر می کنید و آنچه در خواب می بینید ارتعاشاتشان یکی است.

فکر غالب در ذهن شما معمولاً به واقعیت می پیوندد و هنگامی که رابطه ی مستقیم میان افکار و احساس خود و آنچه در زندگی تان به وقوع می پیوندد را درک کردید، می توانید کاملاً پیش بینی کنید چه اتفاقاتی برایتان می افتد. بسیار خوب است که از افکار خود آگاه باشید و قبل از آن که به وقوع بپیوندند، بدانید که در حال خلق چه هستید. اما آگاهی از این موضوع هم لازم است که بعد از آن که اتفاقی برایتان افتاد بدانید چه افکاری به وقوع این اتفاق منجر شده است.

وقتی خوابی می بینید این خواب در هماهنگی با افکار شماست. بنابراین هر خوابی ساخته ی ذهن شماست و نمی توانید خوابی ببینید که ذهن شما آن را نساخته است. خلاصه ی تجربیات و افکار شما به نوعی در زندگی شما بازتاب پیدا می کند اما این بازتاب خیلی سریع در رؤیایها اتفاق می افتد. بنابراین فهم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

این که در چه وضعیتی قرار دارید بسیار مهم است. اگر در مرحله خلق چیزی هستید که آن را نمی‌خواهید خیلی ساده تر است که قبل از به وقوع پیوستن آن چیز فکر خود را تغییر دهید.

مرحله ی ارزیابی رؤیایها به شرح زیر است: هنگامی که به رختخواب می‌روید اول از همه بدانید که رؤیاهای شما بازتاب افکار شماست. به خود بگویید: قصد من این است که خوب استراحت کنم و سرحال از خواب بیدار شوم. اگر لازم است که چیزی را هنگام بیدار شدن به یاد داشته باشم، آن چیز به یادم خواهد ماند.

بعد، هنگامی که از خواب بیدار شدید قبل از بلند شدن چند دقیقه در همان وضع بمانید و از خود بپرسید، آیا چیزی از خواب به یادم مانده؟ گر چه ممکن است در طول روز قسمتهای مختلفی از رویا را به یاد بیاورید اما بهترین موقعیت برای به یاد آوردن رؤیا همان وقتی است که بیدار می‌شوید. وقتی خواب را به یاد آوردید ببینید در حین خواب دیدن چه احساسی داشتید زیرا احساس شما از جزئیات آن خواب مهم تر است. خوابهای پرمعنای شما همیشه با نوعی احساس همراه است. این احساس ممکن است بد باشد یا خوب. اما با احساسی همراه است که باید آن احساس را تشخیص دهید.

اگر با احساس خوبی - از خوابی که دیده اید - بیدار شدید یقین بدانید افکاری غالب شما در جهت همان چیزی است که می‌خواهید. اگر از خوابی بیدار شدید که احساس بدی داشتید افکار شما در جهت چیزی است که آن را نمی‌خواهید. البته مهم نیست در کدام مرحله از ظهور وقایع و حوادث هستید. اگر تصمیم جدیدی بگیرید وقایع تغییر خواهند کرد و مطابق میل شما خواهند شد. هنگامی که متوجه شدید خوابهای شما احساس بدی در شما به وجود می‌آورند می



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

توانید افکار خود را تغییر دهید. وقتی خوابهای شما مثبت شد می فهمید که در مسیری هستید که وقایع بهتری برایتان رخ خواهد داد.

هنگامی که از خواب بدی بیدار شدید، نگران نباشید؛ در عوض خوشحال باشید که به شما درباره ی چیزی یا تجربه ای که نمی خواهید هشدار داده شده است.

نوشتن خوابهایی که می بینید کار سودمندی است . اما ثبت جزئیات چندان به کار شما نمی آید. بیشتر زمینه کلی خواب، مکانی که خواب در آن اتفاق می افتد و آدمهایی که در خواب ظاهر می شوند و احساسی که درباره ی خواب دارید را در نظر بگیرید. بنابراین هنگامی که احساس خود را بعد از خواب تشخیص دادید و خواستید این احساس را تغییر دهید به مرحله ۲۲ حدود تغییرات احساسی شما، مراجعه کنید.

خوابها کمابیش از وضعیت شما در آینده خبر می دهند.

اگر چیزی باشد که بخواهید و در زندگیتان اثری از آن نیست... برای مثال بخواهید که خوب و خوش باشید ولی هیچگاه خوب و خوش نبوده اید؛ یا وضع مالی خوبی داشته باشید اما وضع مالی تان خوب نباشد؛ درباره ی چیزی که می خواهید و دلیل این خواستن با خود درونی خود صحبت کنید و بگذارید خود درونیتان در خواب تصاویری به شما ارایه کند که انرژی تان را به سوی آن تصاویر بفرستید و این کار باعث می شود که حالت ارتعاشی به حدی برسد که می خواهید و بعد قانون جاذبه آن چیز را به طرف شما جلب خواهد کرد. اگر جزئیات خواب خود را بررسی کنید می توانید کمابیش وضعیت خود را در آینده نیز تعیین کنید و اگر نمی خواهید وضعیت شما مطابق شرایط خوابهایتان شود می توانید کاری برای تغییر آن انجام دهید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کتاب جنبه های مثبت

چه وقت از این فرایند استفاده می کنید: وقتی که احساسات مثبت در واکنش به افکار مثبتی که در سر دارید به سوی شما جاری شده و می خواهید این امواج مثبت احساسات خوب دوام بیشتری پیدا کند.

هنگامی که ناچارید به موضوعی بپردازید که از آن خوشتان نمی آید و احساس خوبی را در شما به وجود نمی آورد و می خواهید وضعیت احساسی خود را تغییر دهید.

هنگامی که روی موضوعی کار می کنید که احساس خوبی به آن دارید. اما موانع ناخوشایندی هم وجود دارد که می خواهید که آنها را هم تغییر دهید و در موقعیتی قرار گیرید که احساساتتان کاملاً خوب باشد.

کتاب جنبه های مثبت هنگامی بالاترین فایده را به شما می رساند که درجه گستره ی احساسی شما جایی مابین :

(۱) نشاط / آگاهی / اختیار / آزادی / عشق / سپاسگزاری

و

(۱۰) سرخوردگی / بی قراری / بی صبری

در تغییر باشد.

برای شروع این مرحله دفتری بخرید که خوش آب و رنگ است و وقتی آن را در دست می گیرید احساس خوبی داشته باشید. قلمی هم تهیه کنید که به راحتی بتوانید بنویسید. روی جلد آن بنویسید: کتاب جنبه های مثبت من.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روز اول حداقل ۲۰ دقیقه به این موضوع اختصاص دهید. اما روزهای بعد می توانید زمان کمتری صرف این کار کنید. در هر حال می بینید نتیجه ای که به دست می آوريد ارزش این صرف وقت را دارد و احساس خوبی که نصیب شما می شود. شما را تشویق می کند که وقت بیشتری به آن اختصاص دهید.

بالای صفحه اول نام یا شرح مختصری بنویسید از کسی که درباره ی او همیشه احساس خوبی دارید. می توانید نام بهترین دوست خود یا هر کس را که دوست دارید بنویسید. می توانید نام شهری را که دوست دارید یا رستوران مورد علاقه تان را بنویسید. وقتی بر این نام یا شرحی که نوشته اید توجه می کنید. این سوالات را از خود بپرسید:

چه چیزهایی در تو را دوست دارم؟ چرا این همه تو را دوست دارم؟ جنبه های مثبت تو چیست؟

بعد به آرامی افکاری را که در واکنش به این سؤالها به ذهن شما می رسد یادداشت کنید. بگذارید این افکار خود به خود جاری شود. تا جایی که فکری در سرتان باقی نماند. بعد آنچه را نوشته اید بخوانید و از کلمات خود لذت ببرید.

حالا ، به صفحه بعد بروید، نام یا عنوان دیگری را بنویسید و این کار را به مدت ۲۰ دقیقه انجام دهید. ممکن است با انجام این کار حتی در همان جلسه ی اول هم ارتعاشات انرژی را در خود چنان قوی کنید که نامها و عناوین جدیدی پی در پی از راه برسد. نامها و عناوین را سر صفحات دیگر بنویسید و سؤالات چرا و چطور و چه چیزهایی... را همه پاسخ دهید. یا این که تا فردا صبر کنید و فردا هم همین روند را ادامه دهید. با این تمرین ارتعاشات نیرومند انرژی در شما جا می گیرد و تجربیات و وقایعی که دوست دارید پی در پی از راه خواهد رسید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

وقتی دفتر شما پر شد، اشتیاق برای نوشتن دفتر دیگری در شما بیدار می شود. دفتر دیگری تهیه کنید و آن را هم با این یادداشتهای پر کنید.

مزایای این کار زیاد است. اولاً در طی این فرایند احساس فوق العاده ای به شما دست خواهد داد. قدرت جذب شما قوی تر خواهد شد و افراد، تجربیات و چیزهایی را که دوست دارید جذب زندگی خود خواهید کرد.

آبراهام درباره ی فواید کتاب جنبه های مثبت سخن می گوید

شهر زیبایی را مجسم کنید. شهری که زیاد بزرگ نیست. اما شهر کاملی است. رفت و آمد خودروها بسیار کم است. زندگی و کار در این شهر فوق العاده است. ممکن است با خود فکر کنید، می توانم همه عمرم را با شادی در این شهر بگذرانم، اما یادمان رفت چیز دیگری را بگوییم. در یکی از خیابانهای شهر گودال بسیار عمیقی وجود دارد. حالا همه چیز خراب شد؟ اگر مجبور به زندگی در این شهر باشید به راحتی در آن زندگی می کنید یا دایم فکرتان متوجه آن خیابان و خطر گودال است؟

اگر قرار باشد شما بر روی نکات مثبت زندگی در این شهر تأکید داشته باشید و بخواهید در آن زندگی کنید به خوشی و خوب زندگی خواهید کرد و کاری به آن گودال و آن خیابان ندارید. اما اغلب مردم چنین نیستند و دلیل جهت گیری منفی ذهنشان دایم به فکر آن خیابان و گودال آن هستند.

فرض کنید اطباء به کسی گفته اند که بیماری مهلکی دارد و خواهد مرد. معهداً قسمت اعظم بدن او ، حدود ۹۹ درصد، مثل آن شهر جادویی، به درستی کار می کند. مجرای تمام سرخرگهای بدن او باز است و خون در آنها جریان دارد. اما به دلیل هشدارى که اطباء داده اند؛ توجه دایم او به آن گودال عمیق معطوف می شود



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تا آن که دست از جان بشوید و بمیرد. حال آن که می توانست تا مدت‌های دیگر به خوبی زندگی کند.

توجه خود را از گودال این شهر به جای دیگری معطوف کنید

« هنگامی که توجه خود را بر آنچه دلم می خواهد معطوف می کنم، احساس خوبی دارم. اگر توجه خود را بر فقدان آن چه می خواهم جلب کنم احساس بدی دارم.»

کمی بیشتر قضیه را باز کنیم؟ آیا می توانید در یک لحظه توجه خود را به بیشتر از یک چیز معطوف کنید؟ می توانید در یک لحظه هم احساس خوبی داشته باشید و هم احساسی بد؟ نمی توانید. منطقی نیست زیرا بر طبق قانون جاذبه اگر بر روی آنچه می خواهید تمرکز کنید، نمی توانید در همان لحظه بر روی آنچه نمی خواهید تمرکز کنید. و اگر بر روی آنچه می خواهید تمرکز داشته باشید احساس خوبی دارید و اگر احساس خوبی دارید، در حالت مثبت جذب خواهید بود، پس در این صورت مهم ترین کار مگر این نیست که به دنبال جنبه های مثبت هر چیز باشید و دنبال جنبه هایی باشید که روحیه ی شما را بالا ببرد و از گودال به جایی دیگر معطوف کند؟

می خواهیم تشویقتان کنیم که توجه خود را بیشتر بر آنچه احساس خوبی در شما به وجود می آورد معطوف کنید. تصمیم بگیرید، به دنبال چیزی بگردید که می خواهید. تصمیم سختی نیست، اما باعث می شود که آنچه سر راهتان قرار می گیرد تفاوت کند. شما می توانید هر آنچه را که می خواهید خلق کنید. درست است که بعضی چیزها واقعیت هستند و در زندگی ما اتفاق می افتند اما وقتی احساس خوبی به ما نمی دهند و ما را ناراحت می کنند نباید به آنها توجه کنیم و سعی کنیم نگاهی را به طرفی دیگر بیندازیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نوشتن تصویر نامه

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

هنگامی که احساس خوبی دارید و می خواهید تجارب خلاق زندگی خود را گسترده تر کنید. هنگامی که دلتان می خواهد هیجان نگارش چیزهایی را که دوست دارید و تحویل آن از طرف کائنات را تجربه کنید. هنگامی که می خواهید از قدرت آگاهانه ی افکار متمرکز خود باخبر شوید.

مرحله تصویرنامه هنگامی برایتان مفید است که درجه گستره ی احساسی شما چیزی مابین :

(۱) شور و هیجان

و

(۶) امیدوار بودن

در نوسان باشد.

یک روز عصر استر تلویزیون را روشن کرد و فوراً جذب فیلمی شد که به نمایش درآمده بود. در این فیلم، فیلم نامه نویس ناموفقی کشف کرده بود که ماشین تحریر جدیدش جادویی است. هر چه می نوشت فردای آن روز مو به مو برای خودش اتفاق می افتد. بنابراین اگر اوضاع آن طور که او می خواست نبود به سراغ ماشین تحریر می رفت و متن دیگری را می نوشت و بعد فردا ماجراها مطابق میل او پیش می رفت.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اِسْتِر با تماشای فیلم به خود گفت : در واقع همه چیز همینطور است . وقتی به وضوح بر روی چیزی که می خواهید تمرکز می کنید و هیچ مقاومت و تردیدی نشان ندهید آن چیز را به دست می آورید. زیرا هنگامی که درخواست می کنید اجابت می شود. همیشه همین طور است و استثناء ندارد.

اگر به چیزهایی که می خواهید نمی رسید بدان علت است که افکار شما مانع پذیرش خواسته ی شما می شود. هیچ چیزی نمی تواند مانع از رسیدن شما به خواسته تان شود مگر افکار منفی خود شما.

روش تصویرنامه نویسی به این صورت کار می کند. وانمود کنید که نویسنده اید و فیلم نامه ای برای زندگی و آینده مطابق میل خود بنویسید. تنها کاری که باید بکنید این است همه چیز را به دقت و با جزئیات شرح دهید.

این کار را به صورت تفریحی انجام دهید نه این که خیلی به خودتان فشار بیاورید، تا افکار مقاوم شما فعال نشوند. وانمود کنید رایانه ی شما ، ماشین تحریر یا قلم و کاغذتان جادویی است و هر چه می نویسید به حقیقت می پیوندد. با این کار دو روش ضروری برای دستیابی به آرزوها را انجام می دهید. اول به روی آنچه می خواهید تمرکز می کنید و دوم این که افکار مقاوم را از میان برمی دارید.

هر چه بیشتر درباره ی موضوعی تمرکز کنید و جزئیات آن را شرح دهید. زودتر به آنچه می خواهید می رسید. به دلیل شکل عجیب و غریب این بازی احتمال این که افکار منفی یا تردید آمیز شما کمتر فرصت جولان پیدا می کنند.

با مبادرت مکرر به این بازی و لذت بردن از آن پی به قدرت جادویی آن خواهید برد و می بینید درست مثل آنست که نمایشی را مطابق میل خود می نویسید و



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

به اجرا در می آورید. شما نمایشنامه نویس زندگی خود می شوید و دیگران هنرپیشه هایی هستند که مطابق میل شما در صحنه ظاهر و بازی می کنند. می توانید هر متنی را که دلتان می خواهد بنویسید. هنرپیشه ها را خود انتخاب کنید و در هر محلی که می خواهید نمایشنامه را اجرا کنید. تصمیم گیرنده نهایی شما هستید و اجازه ی اجرای آن را شما می دهید.

آبراهام درباره ی تصویرنامه نویسی بیشتر سخن می گوید

نوشتن تصویرنامه فرایندی است که به شما پیشنهاد می کنیم از آن استفاده کنید تا دنیا مطابق میل شما شود. اگر تا به حال برای تحقق خواسته های خود تلاش کرده و موفق نشده اید از این روش استفاده کنید. تصویرنامه نویسی به شما کمک می کند که عادت صحبت درباره چیزها را آن طوری که هستند کنار بگذارید و عادت کنید درباره ی چیزها آن طوری صحبت کنید که می خواهید باشید. تصویرنامه نویسی ارتعاشات انرژی را در شما بالا می برد.

تصویرنامه ای را بنویسید که دوست دارید اجرا کنید

شخصیت اصلی این متن خود شما هستید. دیگران نقشهای بعدی را ایفا می کنند. مشخص کنید چه کسانی در این نمایش نقش دارند و بعد طرح اولیه را بنویسید. نوشتن طرح بسیار مهم است و هدف این است زندگی را که دوست دارید داشته باشید احساس کنید.

اگر این متن را مکرر بازخوانی کنید در ذهن شما مبدل به تصویری نیرومند می شود. تصویر نیرومند دارای ارتعاشات انرژی است و این ارتعاشات، تصاویر را به واقعیت می رسانند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مرحله زیر بشقابی

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

هنگامی که می خواهید برنامه های آسمانی در مورد شما پربارتر و مؤثرتر باشد. هنگامی که می خواهید از طریق جاری سازی انرژی خواسته های شما زودتر تحقق پیدا کنند. هنگامی که می خواهید خواسته هایتان به انجام رسد اما نمی خواهید تلاش چندانی برای این کار بکنید. هنگامی که احساس می کنید کارهای زیادی دارید که باید انجام شود. هنگامی که وقت بیشتری برای کارهایی می خواهید که خوشی بیشتری نصیب شما می کنند.

این مرحله زیر بشقابی هنگامی برای شما مفید است که درجه ی گستره ی عاطفی

شما جایی مابین :

(۲) شور و هیجان

و

(۱۲) مأیوس بودن

در نوسان باشد.

هنگامی که کار و مشغله ی جری و استر زیاد شده بود. استر تصمیم گرفت دفتر یادداشتی با خود داشته باشد و کارهایش را در آن بنویسد. فهرست کارها به چند صفحه رسید و بالای آن به طنز نوشت : « کارهایی که امروز باید انجام دهم. » حال آن که ده نفر هم نمی توانستند همه ی این کارها را در یک روز انجام دهند. هر بار که مطلبی به فهرست او اضافه می شد فشار سنگین تری را بر دوش خود حس می کرد. مسئولیت پذیری باعث شده بود آزادیش محدود شود. یک روز در رستورانی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نشسته و منتظر غذا بود و به فهرست کارهایش خیره مانده بود. معمولاً وقتی کاری انجام می شد و آن را خط می زد سه چهار کار جدید به فهرستش اضافه می شد. احساس ناامیدی او را احاطه کرده بود و از ما پرسید: «آبراهام چه کار باید بکنم؟» ما گفتیم، کاغذ بزرگ زیر بشقابی را بردار تا بگویم. بالای صفحه را خط بکش و سمت راست بنویس: کارهایی که باید امروز انجام بدهم و روبروی آن بنویس، کارهایی که دوست دارم مبدأ کائنات برایم انجام دهد.

حالا به فهرست طولانی کارهایی که امروز باید انجام دهی نگاه کن و کارهایی را که واقعاً دلت می خواهد آنها را انجام دهی انتخاب کن و در قسمتی که نوشته ای کارهایی که باید امروز انجام بدهم، وارد کن و مابقی کارهایت را زیر عنوان کارهایی که دوست دارم مبدأ کائنات برایم انجام دهد بنویس.

استر به فهرست خود نگاه کرد و چند تا از آنها را برگزید که لازم بود حتماً امروز انجام دهد و سمت راست فهرست خود وارد کرد. مابقی کارها را در سمت چپ نوشت و با این کار احساس می کرد سبک تر شده است.

برای استر شرح دادیم برای آن که به چیزی برسد فقط باید دو کار بکند: باید خواسته ی خود را تشخیص دهد و از سر راه آن کنار رود تا آن خواسته انجام شود. به عبارت دیگر بخواه و بعد راهی پیدا کن برای پذیرش و جذب آن زیرا به محض آن که بخواهی درخواستت اجابت می شود.

هنگامی که استر بار اول به فهرست مسئولیتهای خود نگاه کرد در مرحله ی خواستن بود اما سردرگمی و هراس او از شلوغی و زیادی کارها نشانگر آن بود که او در مرحله ی پذیرش و جذب قرار ندارد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هنگامی که او فهرست کارهای خود را به زیر ستون کارهایی که مبدأ کائنات باید انجام دهد منتقل کرد . مقاومت او از میان برداشته شد و ارتعاشات انرژی در او بالا رفت و بدون آن که بداند به مرحله ی پذیرش خواسته های خود رسید.

تجربه چند روز بعد او شگفت انگیز بود. نه فقط قادر به انجام فهرست کوتاه کارهای خود شد، بلکه کارهایی هم که در ستون دیگر نوشته بود به انجام رسیده بود، اما بدون آن که استر کاری انجام داده باشد. کسانی که کارشان داشت اما قادر به دسترسی به آنها نبود با استر تماس گرفته بودند. کارمندان اداری او به طریقی کارها را انجام داده بودند و بعد با استر تماس گرفته بودند که بگویند کارها انجام شده است. کسانی دیگر از راه رسیده و داوطلبانه مابقی کارها را انجام داده بودند.

آبراهام درباره ی مرحله ی زیربشقابی بیشتر سخن می گوید

حالا اغلب اوقات وقتی جری و استر به رستورانی می روند، استر کاغذ بزرگی برمی دارد، خط وسط کاغذ می کشد در یک طرف می نویسد کارهایی که امروز باید جری و استر انجام دهند و در طرف دیگر می نویسد کارهایی که مبدأ عالم باید انجام دهد.

استر همیشه فهرست طولانی دارد . و در قسمت کارهای امروز به اندازه ی ده روز کار ردیف می کند و این کار قبلاً باعث سردرگمی او می شد. بطوریکه از اداره و مدیریت کارها بر نمی آمد. در حال حاضر او در این فهرست کارهایی را واقعاً قصد انجامشان را دارد قرار می دهد و به این طریق مقاومت درونی او همه کم شد. سایر کارهایی را که برایش ناخوشایند است و می خواهد امروز یا یک هفته یا یکسال دیگر انجام دهد در طرف دیگر می نویسد و آن را به مبدأ عالم وا می گذارد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آنها وقتی غذایشان را خورده اند و می خواهند از رستوران بروند فهرست را در همان جا می گذارند تا مبدأ عالم آن را به انجام رساند.

در لحظاتی که می گوئید: « ترجیح می دهم . » یا « دلم می خواهد.» یا « دوست دارم.» بخش غیر مادی شما خواسته ی شما را رهبری می کند و در یک لحظه انرژی شروع به جاری شدن می کند، حوادث و وقایع به طریقی که قابل شرح نیست دست به دست هم می دهند تا خواسته ی شما را انجام دهند. اگر مقاومت و تردیدی در کارتان نباشد چیزی که می خواهید به دست خواهید آورد.

آیا مطمئن هستید که چه می خواهید

لازم نیست دائم بگوئید که چه می خواهید. مبدأ عالم خود می داند؛ کافی است فقط یک بار بگوئید. اما فایده تکرار مکرر خواسته این است که شما درباره ی خواسته خود به یقین و وضوح خواهید رسید. اغلب اوقات خواسته ی خود را با دقت و وضوح بیان نمی کنید، می گوئید: « من این را می خواهم.» بار دیگر می گوئید : « دلم می خواهد این به این صورت باشد.» و خواسته ی شما اصلاح شده است. بار دیگر ممکن است بگوئید: « کمی هم از آنچه دلم می خواهد خوب است.» متوجه مقصود ما شدید؟ اگر کاملاً و با دقت بدانید که چه می خواهید آن چیز در راه حرکت به سوی شما قرار می گیرد.

نیت مجزا شده

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هنگامی که فکر می کنید کار درست در جهتی که می خواهید پیش نمی رود و می خواهید مطمئن شوید که در مسیر دلخواه شماست. هنگامی که وقت یا پول بخصوص برایتان مهم است و می خواهید حداکثر استفاده از آن را ببرید.

مرحله ی نیت مجزا شده بخصوص در مواقعی برای شما سودمند است که گستره ی عاطفی شما جایی مابین :

(۴) توقعات مثبت / باور

و

(۱۱) آشفته بودن

در نوسان باشد.

آسان تر آن است که به جای این که فکری نیرومند را تغییر دهید با فکری تازه که خیلی هم نیرومند نباشد شروع کنید، بر روی آن متمرکز شوید و سعی کنید آن را گسترش دهید. به عبارت دیگر تجربه ی جدیدی را در ذهن خود خلق کنید که اصلاح شده است تا این که تجربه ی فعلی را اصلاح کنید.

با تمرکز بر روی تجربه های متفاوت آن، تجربه ی متفاوت را فعال می کنید و آن را به آینده ی خود تسری می دهید و تجربه ی فعلی را پشت سر می گذارید. این یعنی قدرت فرایند نیت مجزا شده. این روش راهی است برای آن که قبل از ورود به هر مرحله ای راهتان را هموار کنید تا سفری شاد تر و آسان تر داشته باشید.

اگر روحیه تان بد است، یعنی سر راه نوسانات انرژی شما مقاومتهای متعددی وجود دارد، معمولاً به افکار مثبت دسترسی ندارید و همین ارتعاشات را به تجربه بعدی منتقل می کنید. به همین دلیل زمانی که احساس خوبی دارید ما شما را تشویق به کاربرد نیت مجزا شده می کنیم. اگر روحیه تان خراب است از فرایندهای دیگر برای



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اصلاح روحیه تان استفاده کنید و هنگامی که روحیه تان خوب شده به این مرحله بازگردید.

این مرحله به شما کمک می کند تا افکار تان را بطور ارادی متمرکز کنید. به شما کمک می کند بدانید افکار تان در چه وضعیتی است و عمداً افکاری را برگزینید که می خواهید. بعد از مدتی برایتان عادی می شود که قبل از ورود به ماجرای جدید، نیت یا توقع خود را هدایت کنید. هر وقت که وارد بخش یا تکه جدیدی می شوید قصد یا نیت شما تغییر می کند: اگر دارید ظرف می شوید و تلفن زنگ می زند، وارد بخش جدیدی شده اید. وقتی سوار خودروی خود می شوید یا به تکه ی جدیدی گذاشته اید. هنگامی که کسی یا به اتاق شما می گذارد وارد تکه ی جدیدی شده اید.

اگر قبل از آن که وارد بخش جدید شوید اگر چند لحظه افکار و انتظارات خود را برای آن آماده کنید، بهتر می توانید حال و هوای آن بخش را مطابق میل خود کنید، تا این که پا به تکه ی جدید بگذارید و با آن همانطور که هست برخورد کنید.

برای مثال، در حال آشپزی هستید و از حال و هوایی که درست کرده اید لذت می برید. همه چیز طبق برنامه و مرتب است. و انتظار دارید همه چیز طبق انتظار شما و درست از آب در بیاید. تلفن زنگ می زند (وارد بخش جدیدی شده اید.) تصمیم می گیرید به تلفن جواب ندهید. تصمیم می گیرید که نوار تلفنی به جای شما جواب بدهد و تصمیم می گیرید که بعداً با آن شخص تماس بگیرید. بنابراین آهنگ و جریان تهیه غذا به هم نخورده است. این بخش به آرامی اندکی تغییر کرد، اما شما توازن خود را حفظ کردید و همه چیز درست و روبراه بود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

یا این که تلفن زنگ می زند (وارد بخش جدیدی می شوید) یادتان می افتد که منتظر تلفن مهمی بودید و نمی خواهید آن را از دست بدهید. نیت خود را بر این استوار می کنید که در این بخش مؤثر و مختصر اطلاعاتی را که می خواهید به دست آورید. به دلیل جریان مثبتی که در شما ایجاد شده انتظار جریان مثبتی را هم دارید. بنابراین قبل از برداشتن گوشی آماده هستید که چه چیز بگویید تا با نیت شما که براساس احساس خوب درونی شکل گرفته هماهنگ باشد. به این ترتیب تجربیات آینده خود را چه دور و نزدیک از حالا تدارک دیده اید و هنگامی که متوجه شدید چگونه افکار ارادی شما بطور مثبت بر تجربیاتتان اثر می گذارد می خواهید که باز هم این کار را بیشتر انجام دهید و مثل همه کارهای دیگر هر قدر این مرحله را به کار بندید مهارت بیشتری به دست می آورید و برایتان دلپذیرتر می شود و نتیجه ی بهتری هم به دست می آورید. اگر بخش جدید شامل چیزی است که هیچ وقت از انجام آن لذت نبرده اید. مرحله نیت مجزا شده یقیناً روش خوبی برای شما محسوب نمی شود و بهتر است از مراحل سنگین تر (از شماره ۱۳ تا شماره ۲۲) استفاده کنید.

برای مثال می خواهید مادرزنتان را ببینید که به اعتقاد شما هیچ وقت شما را دوست نداشته، یا می خواهید در دفتری با کس دیگری که از او خوشتان نمی آید کار کنید...

هر وقت که نیت خود را بر این متمرکز کرده اید که احساساتان چگونه باشد و چگونه آن بخش را به انجام برسانید اما برای انجام آن بخش با خود د رکشمکش هستید این مراحل را ادامه ندهید. موضوع را در ذهن خود عوض کنید و به چیز خوبی فکر کنید و بعد به مرحله ی دیگری بپردازید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آبراهام درباره نیت مجزا شده سخن می گوید

شما در جهان شگفت انگیزی زندگی می کنید، در جامعه ای زندگی می کنید که دایم افکار گوناگونی را به ذهن شما راه می دهد و راه را برای پیشرفت شما باز کرده است. اما تحریک مکرر افکار بعضی مضرات را هم داراست و آشفتگی و سردرگمی از جمله ی این مضرات است. تمرکز بر روی موارد متعدد باعث سردرگمی می شود. شما موجودی پذیرنده هستید، فرایند فکری در شما سریع اتفاق می افتد. به هر چه فکر می کنید و آن را می خواهید باید بتوانید به وضوح بر روی آن تمرکز کنید اما به دلیل آشفتگی فکری ناشی از افکار متعدد این تمرکز امکان پذیر نیست.

در این جا راه حلی برای خلق اراده ای ارابه می شود

هدف از مرحله ی نیت مجزا شده این است که به وضوح و تکه تکه متوجه آن چیزی که می خواهید باشید تا جذب آن ممکن شود. در این جا راه حلی ارابه می کنیم. خود را مانند آهن ربایی فرض کنید که آنچه را احساس می کنید در هر لحظه به سوی خود جذب کنید. وقتی احساس واضح و تحت اختیاری دارید، شرایطی را به سوی خود جلب می کنید که واضح و تحت اختیار است. وقتی شاد هستید شرایط شادمانی را به سوی خود جذب می کنید. هنگامی که احساس سلامت می کنید، شرایط سلامتی را به سوی خود جلب می کنید. هنگامی که احساس کامیابی و موفقیت می کنید کامیابی و موفقیت بیشتری را جلب می کنید.

یکی از ارزشهای مرحله ی نیت مجزا شده آن است که در طی روز می توانید تأمل کنید و بگویید : « این چیزی است که در این مرحله از زندگی می خواهم، آن را می خواهم و انتظارش را می کشم. » با گفتن این جملات کامل انرژی ، آنچه را می خواهید به سوی خود جلب می کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اگر در یک لحظه آرزوی چیزهای متعددی را بکنید، باعث سردرگمی شما می شود. اما اگر بر روی چیز خاصی در هر لحظه تمرکز کنید قدرت خلاقه ی شما و وضوح و قدرت بیشتری پیدا می کند. هدف نیت مجزا شده هم همین است، تا هنگام ورود به بخش جدید توقف کنید و تشخیص دهید چه چیزی را بیشتر می خواهید تا توجه شما بیشتر بر آن معطوف شود و قدرت بیشتری برای جذب آن پیدا کنید.

مثالی از برنامه ی یک روز با نیت مجزا شده

از طریق یک مثال می خواهیم شما را راهنمایی کنیم که نیت مجزا شده چگونه در طی یک شبانروز می تواند مفید واقع شود. فرض کنیم در پایان روز زمانی که به بستر می روید می خواهید از این فرایند استفاده کنید. اول رفتن به رختخواب را یک بخش مجزا فرض کنید. وقتی دراز می کشید و آماده ی خوابیدن هستید نیت یک خواب آرام را بکنید، نیت کنید که جسم شما تجدید قوا کند و تصور کنید که روز بعد با احساسی از شادابی و سرزندگی از خواب بیدار شوید.

وقتی صبح چشمتان را باز می کنید متوجه باشید که وارد بخش جدیدی شده اید و از این لحظه تا لحظه ای که از جا بلند شوید یک بخش مجزاست. نیت کنید : « تا هنگامی که این جا دراز کشیده ام تصویر واضحی از برنامه امروز پیش رو می آورم. » سعی کنید درباره ی روزی که پیش روی شماست احساس سرزندگی و بشاش بودن داشته باشید.

وقتی از جا بلند می شوید وارد مرحله ی جدیدی شده اید. از هر یک از مراحل شستن دندان یا شانه کردن مو برای بالا بردن روحیه خود و آماده بودن برای کار روزانه یاد کنید. هنگام آماده کردن صبحانه کار می کنید که نیت شما آن را بطور مؤثری انجام دهد. غذایی را انتخاب کنید که برای سلامت شما مفید است و از



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خوردن آن لذت می برید. هنگام خوردن، نیتتان احساس شادابی و جوانی و نیرو باشد. در این صورت از صبحانه بیشتر لذت ببرید. وقتی تلفن زنگ می زند متوجه باشید که وارد مرحله ی جدیدی شده اید. وقتی گوشی را برمی دارید تشخیص دهید کیست و نیت خود را برای گفتگو با او تنظیم کنید و بدانید چه می خواهید و چه می گوید. وقتی سوار وسیله ی نقلیه می شوید نیت شما رفتن از این جا به آن جا با سلامت کامل باشد. وقتی از خودرو پیاده می شوید به مرحله ی جدیدی رسیده اید. می خواهید به محل کار خود وارد شوید. مراحل جدید پیش رو را یکی یکی مجسم کنید، به همکار خود سلام می گوید. خود را مجسم کنید که به دیگران روحیه می دهید. یادتان باشد که نیتی که دارید تجارب زندگی تحت اختیار شماست. در ابتدای کار تشخیص بخشهای مختلف و نیت کردن آسان نیست. شاید لازم باشد دفتري به همراه داشته باشی و با تشخیص هر مرحله، نیت خود را برای ورود به آن بنویسید. وقتی می نویسید تمرکز شما بالاست، بخش پیش رو وضوح زیادی پیدا میکند. با اجرای این برنامه احساس می کنید تجارب زندگی در اختیار شماست و کاری نیست که نتوانید انجام دهید.

چه خوب می شود اگر...؟

چه وقت از این فرایند استفاده کنید؟

هنگامی که حالت منفی دارید و در برابر همه چیز مقاومت می کنید و می خواهید حالت مثبتی پیدا کنید. هنگامی که حالت خوبی دارید اما می خواهید بعضی قسمتهای زندگیتان بهتر از این شود. هنگامی که می خواهید گفتگویی منفی را به گفتگویی مثبت تبدیل کنید تا هم خود و هم دیگران از آن بهره مند شوند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مرحله ی چه خوب می شد اگر ...؟ هنگامی برایتان بیشتر مفید است که درجه ی گستره ی عاطفی شما جای مابین :
(۴) توقعات مثبت/ باور

9

(۱۶) ناامیدی

در نوسان باشد.

وقتی می گوئید: « دلم می خواهد این موضوع که تا به حال اتفاق نیفتاده اتفاق بیفتد. » نه فقط ارتعاشات خواسته ی خود را فعال می کنید بلکه فقدان آنها را هم فعال می کنید، بنابراین هیچ اتفاقی برایتان نمی افتد. اغلب اوقات وقتی می گوئید: « دلم می خواهد این موضوع اتفاق بیفتد. » یعنی آن قسمت دیگر را جذب می کنید. باز هم حرف ناگفته ای درون شما وجود دارد که شما را در حالت عدم پذیرش خواسته تان قرار می دهد.

اما وقتی می گوئید : « چه خوب می شود اگر این آرزو برایم تحقق پیدا می کرد. » نوع دیگری از انتظار در شما برانگیخته می شود که مقاومت کمتری دارد. این سؤال در شما واکنشی مثبت برمی انگیزد . بنابراین شما را راحت تر به هر چیز که می خواهید می رساند.

چه خوب می شود اگر وقت بیشتری را با دوستانمان سپری کنیم؟ چه خوب می شود اگر جاده ها خلوت باشند و راحت تر به مقصد برسیم؟ چه خوب می شود اگر روز خوبی سرکارمان داشته باشیم؟ چه خوب می شود اگر شریک خوبی برای زندگیم پیدا کنم که در همه ی امور با هم توافق داشته باشیم؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دلیل این که به کار بردن این عبارت اهمیت دارد این است که نوع عبارت نرم و آسان است و مقاومت کمتری را سبب می شود. یادتان باشد که انتظار برآورده شدن آنی خواسته خود را نداشته باشید. بدانید که در وقت مناسب این خواسته تحقق پیدا می کند.

کدام فکر احساس بهتری در شما به وجود می آورد؟

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

هنگامی که می خواهید کاملاً آگاه باشید که احساساتان درباره ی چیز بخصوصی چگونه است. هنگامی که می خواهید تصمیمی بگیرید، و می خواهید این تصمیم در بهترین جهت ممکن باشد. هنگامی که درجه ی گستره ی عاطفی خود را می خواهید تعیین کنید. هنگامی که می خواهید از سامانه ی راهنمای عاطفی خود مطلع شوید.

مرحله ی کدام فکر احساس بهتری در شما به وجود می آورد هنگامی بیشترین فایده را برایتان دارد که درجه ی گستره ی احساسی شما جایی مابین :

(۴) توقعات مثبت/باور

و

(۷) خشم

در نوسان باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هر موضوع از دو مقوله تشکیل شده: چیزی که آن را می خواهید ، فقدان چیزی که آن را می خواهید. اگر تشخیص ندهید که این دو موضوع دارای ارتعاشات متفاوت هستند. ممکن است باور داشته باشید که روی چیزی که می خواهید متمرکز شده باشید، حال آن که برخلاف آن تمرکز کرده اید. بعضی ها باور دارند که بر موضوع سلامت جسمانی خود تمرکز کرده اند اما در عوض بر ترس از بیماری تمرکز کرده اند. بعضیها عقیده دارند که فکر و ذکرشان بهبود شرایط مالی شان است حال آن که فکر و ذکرشان مضیقه ی مالی است. اما چون موضوع تمرکزشان پول یا سلامت است ، خیال می کنند هر وقت که درباره موضوع تمرکز می کنند دارند راجع به چیزی که می خواهند، فکر می کنند. مردم اغلب می گویند: « تا آن جا که یادم می آید دلم این چیز را خواسته. پس چرا برایم اتفاق نیفتاده. » زیرا آگاهی ندارند که هر موضوع از دو مقوله تشکیل شده : « چیزی که خواسته شده و فقدان آن . » برای مثال آنها فکر می کنند چون درباره ی پول صحبت می کنند پس دارند درباره ی همانی که می خواهند صحبت می کنند، حال آنکه بر روی جنبه ی مخالف خواسته ی خود تمرکز کرده اند. هنگامی که از احساس خود آگاه هستید از محتوای ارتعاشات خود خبر دارید. با انجام مقداری تمرین می توانید متوجه شوید که دقیقاً روی چه موضوعی تمرکز کرده اید.

مرحله کدام فکر...؟ به شما کمک می کند که دائماً از ارتعاشات افکار خود باخبر باشید. این بازی را هنگامی می توانید انجام دهید که تنها باشید زیرا هیچ کس نمی تواند بفهمد یا بداند که در معاشرت با دیگران اغلب سردرگم می شوید: فکری که در سر دارید خود به خود احساس بهتری در شما پدید می آورد یا چون دیگران از شما می خواهند چنین فکر کنید به آن فکر ادامه می دهید. این موضوع مهم است که افکار یا عقاید و نظریات دیگران را کنار بگذاریم و ببینیم خود ما چه فکر می کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

چه هنگام مبادرت به این بازی کنیم

احتمال دارد که درباره ی موضوعات مختلف بی نهایت فکر به سر شما راه پیدا کند. اما تجربیات زندگی شما و تشخیص شما باعث می شود بدانید که روی چه موضوعی تمرکز کنید. این بازی بخصوص موقعی اهمیت دارد که واقعه ای باعث شده مقدار زیادی احساسات منفی در شما برانگیخته شود. با درک این موضوع که عواطف منفی نشانه مقاومت است، و این مقاومت تنها عاملی است که شما را از آنچه می خواهید دور می کند می توانید مقاومت خود را از میان بردارید.

یک مثال درباره ی بازی کدام فکر احساس بهتری در شما به وجود می آورد؟ این فرایند بهترین تأثیر را زمانی دارد که برای چند دقیقه در جایی بنشینید و افکار خود را روی کاغذ بنویسید. نوشتن باعث تمرکز بیشتر می شود و برای شما آسان تر است که جهت فکر بهتر را احساس کنید.

برای شروع: اول بطور مختصر بنویسید که درباره ی موضوع چه احساسی دارید. می توانید آنچه را اتفاق افتاده شرح دهید. اما از آن مهم تر این است که شرح دهید چه احساسی دارد. در مرحله ی بعد: شرحی بنویسید که دقیقاً احساس شما را بزرگنمایی می کند یعنی احساس خود را مجدداً و با آب و تاب بنویسید. این کار به شما کمک می کند تا هر اصلاحی را که لازم است در طی این مرحله انجام دهید.

برای مثال با دختر خود چر و بحثی داشته اید زیرا در کارهای خانه کمکی نمی کند. حتی وسایل شخصی خود را هم مرتب نمی کند و اتاقش کاملاً در هم ریخته است. هیچ اهمیتی به نظم و انضباطی که در خانه قایل هستید نمی دهد. نه فقط کمکی نمی کند بلکه عمداً سعی دارد مانع کار شما بشود. بنابراین می نویسید:



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

او (یا نام دختر خود را بنویسید) عمداً سعی دارد زندگی را برایم مشکل کند. اصلاً به من اهمیت نمی دهد. وظیفه ی خود در امور خانه را رها کرده است.

وقتی چند عبارت این چنینی را درباره ی احساس خود نوشتید به خود بگویید: به دنبال افکاری هستم که احساسم را بهتر می کند. حالا وقتی هر فکر جدیدی را می نویسید: آن را ارزیابی کنید و ببینید که احساس بهتری به دست می آورید یا نه احساس بدتری در شما به وجود می آورد. بنابراین بنویسید:

او هرگز به من گوش نمی دهد. (همان احساس)

دلَم می خواهد بیشتر احساس مسئولیت کند. (همان احساس)

نباید دایم برای جمع و جور کردن دنبال او باشم. (همان احساس)

باید از اول به او یاد می دادم. (بدتر)

ای کاش پدرش بیشتر از من پشتیبانی کند. (بدتر)

خانه تمیز برای من اهمیت دارد. (کمی بهتر)

می دانم نقشه هایی در سرش دارد. (بهتر)

می دانم آدم در سن و سال او چه احساسی دارد. (بهتر)

یاد آن موقعی به خیر که دختر بچه ی کوچکی بود. (بهتر)

ای کاش همان دختر بچه بود. (بدتر)

نمی دانم با این وضع چه بکنم. (بدتر)

خوب، امروز مجبور نیستم به این موضوع فکر کنم. (بهتر)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خیلی نکات مثبت هم در شخصیت او وجود دارد. (بهرتر)

چیزهای مهم تر از تمیز کردن خانه هم هست. (بهرتر)

این که دلم می خواهد خانه تمیز باشد چیز خوبی است. (بدتر)

این که می خواهم خانه ام تمیز شود چیز بدی نیست. (بهرتر)

این که او اهمیت نمی دهد خوبست. (بهرتر)

یادتان باشد که اولاً هیچ یک از این جمله ها غلط یا درست نیست و دوماً هیچ کس نمی داند کدام یک از آنها احساس بهتر یا بدتری را در شما به وجود می آورد. ارزش این فرایند در آن است که مطلع می شوید که افکار چه احساسی در شما به وجود می آورند و بهتر می توانید افکار را برگزینید که در شما احساس خوبی ایجاد می کنند.

ممکن است بپرسید : « فایده این که از شلختگی دخترم احساس بهتری به من دست دهد چیست! فکر من که رفتار او را تغییر نمی دهد. »

می خواهیم تأکید کنیم که فکر شما، رفتار هر کس و هر چیز را که با شما کار دارد تغییر می دهد. زیرا هر چه فکر شما بهتر باشد احساس بهتری پیدا می کنید و هر چه احساس شما بهتر باشد هر چیز و هر کس را در اطرافتان تغییر می دهد و بهتر می کند. لحظه ای که احساس بهتری پیدا کنید شرایط و اوضاع و احوال تغییر می کند تا مانند فکر شما بشود.

این بازی به شما کمک می کند تا بفهمید افکار شما چه قدرتی در تأثیرگذاری بر همه چیز را داراست. کدام فکر احساس بهتری در شما پدید می آورد؟ خودتان در این باره فکر کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مرحله ی سر و سامان دادن به هم ریختگی

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

هنگامی که به علت بی برنامه‌گی احساس تنش دارید. هنگامی که احساس می‌کنید وقت زیادی را صرف پیدا کردن چیزها می‌کنید. هنگامی که از خانه رفتن خوشتان نمی‌آید زیرا جاهایی دیگر احساس بهتری دارید. هنگامی که احساس می‌کنید وقت کافی برای انجام همه کارهایتان ندارید.

بازی سر و سامان دادن به هم ریختگی هنگامی برای شما مفید است که درجه ی گستره ی احساسی شما جایی مابین:

(۴) توقعات مثبت/ باور

و

(۱۷) خشم

در نوسان باشد.

محیط به هم ریخته می‌تواند فکر را دچار آشفتگی کند. اگر دور و بر شما پر باشد از کارهای ناتمام، نامه ایی که هنوز جواب آنها را نداده اید، برنامه های ناتمام، صورتحسابهایی که پرداخت نشده، کارهایی که سر و سامان نگرفته ، نوشته هایی که دسته بندی نشده، مجلات و بروشورهای گوناگون، می‌توانند بر تجارب زندگی شما تأثیر منفی بگذارند.

از آن جا که هر چیز ارتعاش خود را داراست و از آن جا که شما با هر چیز در زندگی خود رابطه ی ارتعاشی دارید، اموال شخصی شما بر احساس شما و هدفی که می



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خواهید جذب کنید، تأثیر میگذارند. برای منظم کردن درهم ریختگیها دو مانع اصلی سر راه شماست. اول این که بخواهید چیزی را دور بیندازید که زیاد لازم ندارید. اما بعد متوجه شوید که این چیز در جایی مورد نیاز است. بنابراین از دور انداختن، اکراه دارید. دوم اینکه جمع و جور کردن و هر چیز را در جای خود قرار دادن ممکن است چنان دردسرساز باشد که وسطهای کار احساس ناتوانی کنید از این که این همه خنزر و پنزر به دردخور یا به دردخور را کجا جا دهید که بعداً یادتان باشد و به آن دسترسی داشته باشید.

مرحله ی سروسامان دادن به هم ریختگیها این موانع را از سر راه شما برمی دارد . زیرا می توانید خیلی سریع بدون آن که چیزها را دور بیندازید به آنها سر و سامان بدهید بطوری که قابل دسترسی باشد.

برای شروع چندین کارتن محکم، با در ، تهیه کنید. اگر یک اندازه و یک شکل باشند خیلی بهتر است. بهتر است کارتن ها سالم و تمیز باشند. پیشنهاد می کنیم با حداقل ۲۰ کارتن شروع کنید . بعد می توانید آن را اضافه کنید تا اثر مثبت این مرحله را بیشتر ببینید (یک دسته کارت حروف الفبا و یک ضبط صوت هم فراهم کنید).

اول از همه پنج یا شش جعبه را در وسط اتاق بگذارید. بعد هر جعبه را از یک تا ۲۰ شماره گذاری کنید. بعد اتاق را با دقت واریسی کنید. اشیاء را به دقت نگاه کنید و از خود بپرسید : « آیا این شیئی بخصوص فعلاً مورد نیاز است؟ اگر جواب مثبت است بگذارید همان جا بماند و به سراغ شیئی دیگری بروید. اگر جواب منفی است آن را در یکی از جعبه ها بگذارید و همین طور ادامه دهید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فایده مهم این کار آنست که ناچار نیستید همه ی جمع و جور کردن را همین حالا انجام دهید. با انجام این مرحله به سادگی می توانید بی نظمی را از اطراف خود دور کنید.

با گذاشتن هر شیئی در جعبه با صدای بلند اعلام کنید تا صدای شما ضبط شود مثلاً: «سیمهای گیتار را در جعبه ی شماره یک گذاشتم.» یا «تلفن قدیمی، در جعبه ی شماره یک.» در حالی که پنج یا شش جعبه جلو روی شما باز است می توانید مقدار زیادی از جمع و جور کردن چیزها را با صرف زمان کمی انجام دهید. تمام مجله ها را در یک جعبه بگذارید، تمام لباسهای اضافی در یک جعبه، اقلام گوناگون دیگر را هم در یک جعبه بگذارید. بعد تصمیم بگیرید که اصلاً به آنها احتیاج ندارید یا در کوتاه مدت احتیاج دارید یا در درازمدت. و همه را در ضبط صوت ضبط کنید. بعداً با صرف یکساعت وقت هر چه را که ضبط کرده اید می توانید به ترتیب حروف الفبا روی کارتها وارد و کارتها را دسته بندی کنید. مثلاً حروف الف شامل: آلبوم عکس، حروف ب: بسته ی نامه ها، حرف پ: پایه چسب... و غیره.

از آن جا که طبقه بندی کلی است خیلی به سرعت انجام می گیرد. وقتی جا باز می شود و اشیاء سر و سامان می گیرند احساس بهتری به شما دست می دهد و دیگر نگران پیدا کردن چیزی نیستید زیرا می دانید هر چیز کجاست. همه ی این جعبه ها را می توانید جایی در انباری یا زیرزمین جا دهید. بعد از چند هفته وقتی دیدید که اصلاً با اشیاء جعبه ی شماره ی ۳ کاری ندارید می توانید آنها را دور بیندازید و از جعبه برای کاری دیگر استفاده کنید. تقریباً همه از منظم بودن اشیاء احساس خوبی پیدا می کنند زیرا اشیاء ارتعاش دارند و نامنظم بودن آنها احساس بدی به وجود می آورد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آبراهام درباره مزایای منظم بودن سخن می گوید

موجودات زنده عادت جمع آوری اشیاء و مال را دارند. اغلب شما این خنزر پنزرها را جمع می کنید زیرا از این طریق خود را صاحب اعتبار و ارزش می بینید. اما بتدریج در میان این اشیاء گم می شوید.

جمع و انباشته کردن اشیاء برخلاف آزادی درونی شماست. قبلاً درباره احساس غمگینی و تهی بودن صحبت کردیم. معمولاً مردم این احساس تهی بودن را با جمع آوری خرت و پرت پر می کنند. به جای استفاده از خلاقیت با خرید کردن یا خوردن می خواهند بر خلاء درونی خود غلبه کنند. توصیه ما این است: هر چه را که نیاز ندارید دور بیندازید. در این صورت اشیایی باقی می ماند که هماهنگی بیشتری با وجود شما دارد. شما قدرت جذب دارید، هنگامی که دور و برتان پر می شود از خرت و پرت های غیرضروری، قدرت جذب چیزهای جدید کند می شود و آخر کار احساس سرخوردگی و ناامیدی برایتان می ماند.

خود را در محیطی منظم تصور کنید

تصویری از محیط زندگی خود مجسم کنید که همه چیز منظم و سر جای خود قرار دارد. تصور کنید می دانید هر چیز کجا قرار گرفته. این تصویر سازی احساس رهایی و آسودگی در شما به وجود می آورد.

استر، گاه و بیگاه به یاد مادرش می افتد. آنها محوطه ی بزرگ چمنی جلو خانه شان داشتند که می باید هر از گاه چمنهای آن را کوتاه می کردند. آن روزها ماشین چمن زن برقی نبود و مادر استر می باید این کار را با دست انجام دهد. کار مشکلی بود اما زمانی که کار به پایان می رسید، مادر با طیب خاطر در گوشه ای می نشست



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

و از چمن مرتب شده لذت می برد. اِستِر هم در کنار مادرش می نشست و بوی چمن احساس رضایت عمیقی در او به وجود می آورد.
روزی که چمن زده می شد روز شادی اِستِر بود.

برای آن که این احساس به شما دست دهد و انرژی در شما جاری شود، به منظم کردن محیط کار و زندگی خود پردازید. ظرف چند ساعت می توانید تمام اشیاء زیادی و نامنظمی که محیط کار یا زندگی شما را درهم ریخته مرتب کنید. الفبایی کردن کارتها هم جای هر چیز را به شما نشان می دهد. یکی از عجایب این روش این است وقتی چیزی را در جعبه قرار دادید به ندرت به آن احتیاج پیدا می کنید. بنابراین بعد از یکی دو سال که به آن احتیاج پیدا نکردید می توانید به دیگران ببخشید. بنابراین هر چه خرت و پرت غیرضروری کمتر دور و بر شما باشد مقاومت درونی شما هم کمتر می شود.

مرحله کیف پول

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

هنگامی که می خواهید پول بیشتری به دست آورید. هنگامی که می خواهید احساس و نگرش خود را درباره ی پول عوض کنید تا پول بیشتری به سوی شما جاری شود. هنگامی احساس می کنید در زندگی دچار مزیقه ی مالی هستید.

مرحله کیف پول هنگامی برایتان سودمنداست که درجه ی گستره ی عاطفی شما جایی مابین:

(۶) امیدوار بودن



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در نوسان باشد

شاید هیچ عاملی در فرهنگ شما به اندازه ی پول اهمیت نداشته باشد. زیرا وسیله ای است که با آن بسیاری از مقدمات رفاه و آسایش را می توان فراهم کرد. بسیاری از مردم بدون آن که متوجه باشند بیشتر متوجه فقدان پول هستند تا حضور آن در زندگیشان.

بنابراین با آن که می دانند چیزی که می خواهند چیست اما خود را از آن دور می کنند زیرا بیشتر بر نبود آن تمرکز دارند تا بودن آن. مرحله ی کیف پول به شما کمک می کند تا ارتعاشاتی شایسته ی کسب پول به دست آورید نه ارتعاشات دور کردن پول.

اول یک چک پول ۵۰/۰۰۰ تومانی یا کمتر بردارید و در کیف یا جیب خود بگذارید. همیشه آن را همراه داشته باشید و یادتان باشد که پول آن جاست. همیشه از این که آن جاست احساس رضایت کنید و به احساس امنیتی که به شما دست میدهد فکر کنید. حالا در طی روز به چیزهایی فکر کنید که با این چک پول می توانید بخرید. وقتی از کنار یک رستوران شیک می گذرید به خود بگویید اگر بخواهید می توانید داخل شوید و غذای مفصل دلخواهی سفارش دهید. وقتی از جلو لباس فروشی می گذرید یادتان باشد اگر بخواهید می توانید بلوز یا شلوار قشنگی را خریداری کنید. با نگه داشتن این چک پول و خرج نکردن آن هر وقت که به یادش بیفتید ارتعاشات آن را دریافت می کنید. اگر این پول را خرج نکنید و فقط در ذهن خود از آن استفاده کنید ۲۰ یا سی بار



ارتعاشات آن به شما می رسد و انگار چند صد هزار تومان را به راحتی و برای دل خودتان خرج کرده اید.

هر بار که یادتان می افتد قدرت خرید این یا آن کالا را دارید به احساس برکت و سعادت مالی افزوده اید. بنابراین قدرت جذب شما بیشتر می شود. بنابراین برای آن که برکت و ثروت را جذب کنید لازم نیست واقعاً ثروتمند باشید. اما احساس ثروت به شما دست داده است. به عبارت دیگر احساس نداشتن ثروت باعث مقاومتی درونی می شود و جلو کسب ثروت را می گیرد. بنابراین با خرج کردن ذهنی این پول به دفعات مکرر ارتعاشات سعادت و ثروت، امنیت، فراوانی و تأمین مالی را در خود احساس می کنید و مبدأ عالم با ارتعاشات هماهنگ به شما پاسخ می گوید.

هنگامی که احساس فراوانی ثروت به شما دست می دهد اتفاقات جادویی برایتان به وقوع می پیوندد. درآمد کنونی شما بیشتر می شود. از جاهایی که انتظار ندارید پول برایتان می رسد. دستمزد یا حقوق شما بالا می رود، کالایی را که خریده اید با سود زیادی می فروشید، کسانی که نمی شناسید به شما پول می دهند. می بینید چیزهایی که می خواستید برایشان پول خرج کنید، به شما می رسند. بدون آن که پولی خرج کرده باشید. فرصتهای جدیدی برای کسب درآمد نصیبتان می شود. انگار دریچه ی فراوانی و ثروت به رویتان باز می شود و حیرت می کنید از این که این همه پول و ثروت تا به حال کجا بوده است.

این مرحله ساه اما بسیار مؤثر است و قدرت جذب مالی شما را افزایش می دهد. وقتی اوضاع مالیتان بهتر شد آن چک پول را با یک چک پول ۱۰۰۰/۰۰۰ تومانی یا ۲۰۰/۰۰۰ تومانی و بیشتر عوض کنید. خواهید دید حد و حدودی برای وصول



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

جریان پول وجود ندارد. قبل از آن که ثروت به سوی شما جاری شود باید احساس فراوانی بودن و داشتن را تجربه کنید.

آبراهام درباره ی مرحله کیف پول بیشتر سخن می گوید

یادتان باشد همیشه نمی توانید فکر نداشتن و مزیقه را از سرتان بیرون کنید. کاری که می توانید بکنید بیشتر فکر کردن درباره ی داشتن و فرستادن انرژی به سوی افکار ثروت و دارایی است. یعنی این که مجسم کنید پول فراوانی به شما رسیده است.

کسی به من گفت : آبراهام این مبلغ یعنی ۵۰/۰۰۰ تومان پول خیلی زیادی نیست که بشود با آن کارهای بزرگی انجام داد. پاسخ دادیم : موضوع را نگرفتید. این ۵۰/۰۰۰ تومان وقتی صد بار خرج شود انرژی ۵۰۰۰/۰۰۰ تومان به شما می رسد و احساس شما را تغییر می دهد در نتیجه باعث جذب پول بیشتری می شود. مرحله کیف پول وسیله ی دیگری است تا توجه شما معطوف به آن چیزی شود که احساس خوبی را در شما برمی انگیزد.

چرخش

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

هنگامی که متوجه هستید چیزی که گفتید برخلاف آن چیزی است که می خواهید. وقتی می خواهید قدرت جذب خود را اصلاح کنید. وقتی احساس درونی شما نسبتاً خوب است اما می خواهید از این بهتر شود و اتفاق خوب زود هم اتفاق بیفتد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مرحله چرخش هنگامی برای شما مفید است که درجه ی گستره ی عاطفی شما
جایی مابین :

(۸) ملال

و

(۱۷) خشم

در نوسان باشد.

ممکن است توجه شما در جهت خلاف ارتعاشات آن چیزی که می خواهید معطوف
شده باشد و خودتان هم خبر نداشته باشید. درست مثل عصایی است که وقتی آن را
از زمین برمی دارید هم سر و هم ته آن را برداشته اید. مرحله چرخش به شما کمک
می کند بدانید کدام بخش عصا را در دست گرفته اید، آن طرفی که می خواهید یا
طرفی که فقدان چیزی است که می خواهید.

تضادی که در وجود شما نهفته بسیار مفید است زیرا باعث می شود بتوانید فکرتان
را متمرکز کنید. هنگامی که می دانید چه چیزی را نمی خواهید، می دانید که چه
چیز را می خواهید. وقتی در برابر این تضاد قرار می گیرید تمرکز شما را دقیق تر
می کند و باعث خلق تجربیات و خواسته های جدید می شود. در حقیقت این
مرحله به شما کمک می کند تا دقیقاً چیزی را که می خواهید مشخص کنید و از
آن جایی که تفاوت عمده ای میان یک طرف عصا و طرف دیگر آن وجود دارد. غالباً
نمی توانید ارتعاشات خود را، با بروز خواسته ی خود از یک طرف به طرف دیگر
منتقل کنید.

برای مثال، هنگامی که مریض هستید دقیقاً می دانید که می خواهید حالتان خوب
شود. یا هنگامی که به اندازه ی کافی پول ندارید دقیقاً دلتان می خواهد که پول



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بیشتری به دست آورید. با چرخاندن توجه خود به طرف آن چیزی که واقعاً می خواهید و با نگه داشتن توجه خود بر آنچه می خواهید، شروع به ارتعاش در آن سو می کنید.

در ابتدای امر توجه شما بر آنچه نمی خواهید به شما کمک می کند تا بفهمید چه چیزی را می خواهید. به عبارت دیگر وقتی عبارات خواسته ی خود را به زبان می آورید، ممکن است ارتعاشات شما با عباراتی که گفتید هماهنگ نباشد. اما اگر به مرحله ی چرخش ادامه دهید، یعنی هر وقت احساسات منفی را احساس کردید، که به شما آگاهی میدهد بر چیزهای ناخواسته تمرکز کرده اید، توقف کنید و بگویید: می دانم چه چیزی را نمی خواهیم، بنابراین چه چیزی را می خواهیم؟ بعد ارتعاشات شما متوجه آن چیز می شود و به تدریج ارتعاشات اصلاح شده فکر غالب شما می شود.

به مرحله ی چرخش به عنوان چرخش تدریجی نقطه جذب خود نگاه کنید و از نتایج مثبتی که به دست می آید لذت ببرید. ممکن نیست که همیشه بر چیزی که نمی خواهید تمرکز کنید و آن چیز هم به سراغ شما نیاید.

آبراهام دربارہ ی مرحله چرخش بیشتر سخن می گوید

مهم ترین چیزی که باید به یاد داشته باشید این است که همه ی آنچه در زندگی برای شما رخ می دهد به دست خود شما به سویتان جذب شده است و این جذب را از طریق افکارتان انجام می دهید. افکار قدرت آهن ربا را دارند و هر وقت فکری به سرتان می آید آن فکر، فکر دیگری را جذب می کند.

احساسات منفی (از قبیل ترس، اضطراب، سرخوردگی، تردید...) بر اثر فکر کردن به چیزی که با وجود واقعی شما هماهنگی ندارد به وجود می آیند. وجود درونی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شما در طی تجربیات مادی و غیرمادی زندگی به این مرحله فهم رسیده و چیزی را می‌خواهد و حالا که آگاهانه بر فکری تمرکز کرده اید که با وجود درونی شما هماهنگی ندارد، احساسات منفی در شما به وجود می‌آید. اگر روی پاهای خود بنشینید جریان خون در آنها متوقف می‌شود. اگر دور گردن خود را محکم با ریشمانی ببندید و جریان اکسیژن را متوقف کنید. نتایج آن را فوراً می‌بینید. به همین ترتیب وقتی به چیزهایی فکر می‌کنید که با آگاهی برتر هماهنگی ندارد، جریان نیروی زندگی - انرژی که از وجود درونی شما به جسم مادی شما می‌رسد - متوقف یا کند می‌شود و نتیجه آن پیدا شدن احساسات منفی است و اگر اجازه دهید این روند مدتی طولانی ادامه پیدا کند اندامهای شما دچار اختلال خواهند شد. به همین دلیل است که می‌گوییم تمام بیماریها نتیجه ی پذیرش احساسات منفی است. حالا که فهمیده اید احساس انرژی منفی نشانگر آن است که با آگاهی برتر خود در هماهنگی نیستید می‌باید به خود بگویید، می‌خواهم در موقعیت جذب مثبت باشم، یا می‌خواهم افکارم باعث به وجود آمدن عواطف و احساسات خوب در من شوند و خودم در هماهنگی کامل با وجود واقعی یا آگاهی برتری باشم.

چرخش از آنچه ناخواسته است به سوی آنچه خواستنی است

بسیاری از شما اگر در محیطی بودید که این همه تأثیرات منفی دور و برتان نبود، احساس خوشی می‌کردید اما دنیای مادی پر است از این تأثیرات منفی و چاره ای نیست جز آن که راه حلی برای مقابله با آنها پیدا کنیم و از جایی که نمی‌خواهید باشید به جایی برسید که می‌خواهید و این فرایند همان مرحله ی چرخش است. وقتی دچار احساسات منفی می‌شوید، در موقعیت خوبی قرار دارید تا بفهمید چه می‌خواهید. زیرا هیچ وقت درباره ی آنچه می‌خواهید یقین ندارید مگر موقعی که در موقعیتی هستید که نمی‌خواهید. در این موقعیت باید لحظه ای تأمل کنید و از



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خود بپرسید: لابد چیزی مهم وجود دارد وگرنه این همه ناراحت نبودم. باید بر آنچه می خواهم تمرکز کنم. در لحظه ای که ذهن خود را بر خواسته تان متمرکز می کنید احساسات منفی و جذب منفی متوقف می شود. هنگامی که جذب منفی متوقف شود چیزهای مثبت آغاز می شود و احساس شما از بد به احساس خوب مبدل می شود. فرایند چرخش یعنی همین.

هیچ وقت نمی شود که دائماً یا در حالی باشید که احساسات خالص و مثبت به سراغ شما بیایند، زیرا در ذات هر چیزی که می خواهید موازنه ای از خواستن و نخواستن برقرار است. بنابراین وظیفه شما این است که دقیقاً متمرکز شوید بر روی آنچه می خواهید. (نه آن که عوامل منفی داریم آیه ی یأس به گوش شما بخوانند و بگویند نمی شود و امکان پذیر نیست یا داریم از خود بپرسید چطور و چگونه ممکن است؟) و افکارتان را داریم در جهت آن چیز نگه دارید و راهنمایی عاطفی از درون شما برمی خیزد که به صورت احساسات منفی یا مثبت جلوه می کند. به شما کمک می کند بدانید در کدام جهت این معادله ایستاده اید. آیا به آنچه می خواهید فکر می کنید یا به فقدان آن.

یک بار پدر جوانی از من پرسید : ابراهام پسر من رختخوابش را خیس می کند و فکر می کنم بزرگ شده و دیگر نباید این کار را بکند. هر کاری که توانسته ام کرده ام و دیگر عقلم به جایی نمی رسد.

پرسیدیم : وقتی صبحها به اتاق پسر می روی چه می کنی ؟

گفت : وقتی وارد می شوم می بینم باز هم همان اتفاق افتاده. از بویی که در اتاق می آید می فهمم. پرسیدیم : در آن لحظه چه احساسی داری؟ گفت : اول سرخورده



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

می شوم و بعد عصبانی و آخر سر ناامید. زیرا این قضیه مدتهاست ادامه دارد و نمی دانم چه باید بکنم؟

جواب دادیم: آهان، تو خودت شب ادراری را دایمی کرده ای. پرسید: یعنی چه، مگر می شود؟

پرسیدیم: به پسر کوچکت چه می گویی؟ گفت: می گویم بلند شو از رختخواب خیس بیا بیرون و برو حمام، تو دیگر بزرگ شده ای. صد دفعه گفته ام که دیگر نباید در خواب خودت را خیس کنی.

گفتیم: وقتی وارد اتاق می شوی و با دیدن آنچه نمی خواهی اتفاق بیفتد احساس منفی به تو دست می دهد. تأمل کن و از خودت بپرس چه چیز می خواهی و افکارت را قبل از آن که چیزی بگویی بر خواسته ات متمرکز کن بعد خواهی دید چه گشایشی در کارها پدید می آید.

بعد از این از پدر پرسیدیم این تجربیات باعث شده که چه بخواهد. او گفت: دلم می خواهد پسرم وقتی از خواب بیدار می شود خود را خیس نکرده باشد و شاد و تمیز باشد.

گفتیم: بسیار خوب تا وقتی فکرت این باشد آنچه از وجود تو به بیرون می تراود با ذات تو در هماهنگی است و با آنچه می خواهی و تأثیر نیرومند تر و مثبت تری بر کودکت داری. بعد هم می توانی به او بگویی، این موضوع غیرعادی نیست و یک مرحله از رشد توست. همه ی ما در کودکی این مرحله را گذرانده ایم. خیلی زود بزرگ می شوی و دیگر خودت را خیس نمی کنی. حالا هم اصلاً مهم نیست از رختخواب بیرون بیا و برو حمام.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

این پدر چند هفته بعد خبر داد که شب ادراری پسرش متوقف شده است. قضیه بسیار ساده است، وقتی احساس بدی دارید. چیزهایی را به طرف خود جلب می کنید که شما را خشنود نمی کند و دلیلش این است که بر نداشتن آنچه می خواهید تمرکز کرده اید و مرحله ی چرخش تصمیمی آگاهانه است که تشخیص دهید چه می خواهید. داشتن احساس منفی مثل زنگ خطر است و شما را آگاه می کند که دارید چیزهای بد را به طرف خود جذب می کنید. وقتی احساس منفی به شما دست می دهد به خود بگویید، احساس منفی دارم یعنی در مرحله جذب چیزهایی هستم که نمی خواهم.

راه حل ساده برای کاربرد مرحله چرخش این است که بگویید، دلم می خواهد احساس خوبی داشته باشم. هر وقت که احساس بدی دارید صبر کنید و به خود بگویید: آنچه می خواهم داشتن احساس خوب است. چرخش یعنی مرحله ای که بطور مستمر، ساعت به ساعت و بخش به بخش افکار مثبت را برگزینید. راهی است به سوی داشتن احساس خوب، و راهی است که با آن به هر جا که می خواهید، می رسید.

مرحله ی چرخ تمرکز

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

هنگامی که تشخیص می دهید نقطه جذب شما به سوی چیزی که می خواهید قرار نگرفته است. وقتی که درباره ی چیز مهمی احساس منفی دارید و می خواهید احساس مثبتی به آن پیدا کنید. وقتی اتفاقی برخلاف میل شما افتاده و می خواهید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دوباره اتفاق نیفتد ونقطه جذب خود را تغییر دهید. هنگامی که به دنبال احساس رهایی هستید.

مرحله چرخ تمرکز هنگامی برای شما مفید است که درجه ی گستره ی عاطفی شما جایی مابین :

(۸) ملال

و

(۱۷) خشم

در نوسان باشد.

بر اثر تجارب مختلف در زندگی ، افراد به باورهایی می رسند که ارتعاشات آنها مانع از پذیرش چیزی می شود که می خواهند و اگر چه این عقاید به حال آنها مضر است دائماً به آن چسبیده اند و می گویند: از همه اینها گذشته حقیقت دارند، مگر نه؟

یادآوری می کنیم تنها دلیلی که هر چیز، مبدل به حقیقتی قابل دفاع، و واقعی می شود آن است که هر کسی آن قدر به این چیز توجه نشان داده که آن را به این مرحله رسانده اما به این دلیل که دیگران حقیقتی برای خود آفریده اند معنایش این نیست که شما هم باید آنها را بپذیرید. شما هم در طول وقایع زندگی بدون آن که بدانید چنین می کنید و خود را به عقایدی چسبانده اید که باعث به وقوع پیوستن وقایعی می شود که خواسته ی شما نیست. از ما می پرسند : آبراهام نمی شود این حقایق را نادیده گرفت زیرا حقیقت دارند. و ما پاسخ می دهیم : فقط به این دلیل حقیقت دارند که کسی با پرداختن و توجه به آن حقیقی اش کرده است. به عبارت دیگر حتی وقتی آن را نمی خواهید چون دیگران آن را خواسته اند شما هم آن را



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

می پذیرید. توصیه ما این است فقط آن چیزهایی را که می خواهید حقیقت زندگی خود کنید.

اغلب مردم الگوهای فکری دارند که دائم آنها را تکرار می کنند. البته بعضی از این الگوها کاملاً مفید هستند. اما بعضی دیگر نه، و این مرحله ی چرخ تمرکز برای این طراحی شده تا خود را از الگوهای فکری که برایتان مفید نیستند رها کنید. این فرایند با تمرین فکری شما را به احساس بهتری می رساند و قدرت جذب شما را اصلاح می نماید. توصیه می کنیم هر وقت احساس منفی بر شما غالب شد ۱۵ تا ۲۰ دقیقه را صرف انجام آن کنید. هر وقت که چیزی را نمی خواهید بر فکر شما غالب شده یا برایتان اتفاق افتاده از این روش استفاده کنید. این فرایند شما را به حالتی می رساند که با خواسته ی شما هماهنگ است. به عبارت دیگر شما را به توازن فکری می رساند و احساس رهایی به شما دست می دهد. یعنی، جمله ای شما را آرام می کند و احساس بهتری در شما برمی انگیزاند، وقتی آن را پیدا کردید چند لحظه بر آن تمرکز کنید و چیزهایی را که به آن مربوطند به یاد بیاورید، این عبارت آرام کننده را ۱۷ ثانیه در مغز خود تکرار کنید تا فکری متناسب با آن و به دنبال آن از راه برسد.

مثالی از مرحله ی چرخ تمرکز

چطور مرحله ی چرخ تمرکز را شروع کنیم: روی کاغذی دایره ی بزرگی بکشید. بعد در مرکز دایره ی بزرگ دایره ای به قطر پنج سانت رسم کنید. بعد به دایره کوچک نگاه و بر آن تمرکز کنید.

حالا چشمتان را ببندید و بر آنچه باعث پیدایش احساس منفی در شما شده تمرکز کنید. دقیقاً بفهمید چه چیزی هست که آن را نمی خواهید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در این مرحله به خودتان بگویید : من دقیقاً می دانم چه چیزی را نمی خواهم. پس چه چیزی را می خواهم؟ در این مرحله واجب است چیزی را که نمی خواهید دقیقاً تشخیص دهید. بعد بفهمید چه چیزی را می خواهید تا احساسات مشخص شود.

برای مثال

احساس می کنم چاقم، دلم می خواهد لاغر باشم.

احساس نداری می کنم، دلم می خواهد پولدار باشم.

احساس می کنم کسی مرا دوست ندارد، دلم می خواهد مرا دوست بدارند.

احساس می کنم فریب خورده ام، دلم می خواهد احساس شرف کنم.

احساس می کنم بیمارم، دلم می خواهد احساس کنم سالم خوبست.

احساس می کنم ضعیفم، دلم می خواهد احساس قدرت کنم.

مرحله بعد، عباراتی را در خارج دایره بزرگ بنویسید که با آنچه می خواهید هماهنگ است و خودتان می فهمید که چه عباراتی با احساس شما هماهنگ است یا هماهنگ نیست و شما را از این چرخه به بیرون پرتاب می کند.

دلیل این که این مرحله تأثیر زیادی دارد آن است که عباراتی را که می نویسید که خودتان انتخاب کرده اید و به آن اعتقاد دارید و به این دلیل مؤثر واقع می شود که قانون جاذبه بسیار نیرومند است و هنگامی که آن را ۱۷ ثانیه در ذهنتان نگه می دارید فکر دیگری که هماهنگ با آن است از راه می رسد و ترکیب این دو فکر ، فکرها را بسیار نیرومند می کند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فرض کنیم که می نویسید: «احساس خوبی درباره ی جسمم دارم.» یا «زانوانم سالمند.» این عبارت جزیی نگری است و خودتان احساس می کنید انرژی در وجود شما جاری نشده است و درست مثل قطاری است که با سرعت در حرکت است و شما می خواهید پرش کنید و سوار شوید که نتیجه از پشت افتادن شماست.

از طریق خطا و آزمون می باید عبارت دیگری را برگزینید. مثلاً این جمله «می دانم جسم من به افکارم واکنش نشان میدهد.» این جمله ملایم تری است گر چه برای شروع خوب نیست. باز هم می گردید و این جمله را پیدا می کنید: روی هم رفته بدنم روبراه است. این جمله ای است که به آن اعتقاد دارید و احساس خوبی را در شما برمی انگیزاند.

با نوشتن این جمله در محیط دایره (بیرون دایره بزرگ) و تمرکز بر آن احساس خوبی در شما به وجود می آید. بعد جمله دیگری را پیدا کنید. می توانید بگویید: اعتقاد دارم تمام عالم با ارتعاشات ما هماهنگ است. به این جمله هم اعتقاد دارید. بنابراین این جمله هم سرچایش قرار می گیرد. بعد این جمله را می گوئید: جسم مادی ام برایم بسیار خوب بود. به این موضوع اعتقاد دارید. این عبارت هم سر جایش قرار می گیرد. احساس می کنید کمی بهتر شده اید کمی احساس آسودگی می کنید. دیگر از دست خودتان عصبانی نیستید. ارتعاشات شما بالاتر رفته است.

باز هم سعی کنید عبارت خوبی پیدا کنید و درست مثل شماره های ساعت، ۱۲ عبارت را دور تا دور دایره بنویسید. با نوشتن عباراتی که احساس مناسب و خوبی در شما ایجاد می کند می توانید کم کم بطرف احساسی که می خواهید بروید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

برای مثال ، فرض کنیم که شما احساس می کنید چاقید و احساس منفی نیرومندی در شما ایجاد شده است. کاغذی بردارید، در وسط آن دایره ای بکشید وسط دایره بنویسید: دلم می خواهد احساس کنم لاغرم.

حالا بر این موضوع تمرکز کنید و سعی کنید افکاری را پیدا کنید که با آن احساسی که می خواهید داشته باشید ، هماهنگ باشد. افکاری که در شما احساس خوبی به وجود بیاورد.

می توانم دوباره لاغر شوم.

(این فکر از آنچه واقعاً قبول دارید خیلی فاصله دارد، در عین حال که می خواهید آن را باور داشته باشید، اما نمی توانید و احساس می کنید که نمی توانید و از آن جا این فکر احساس خوبی در شما به وجود نمی آورد، عبارات مناسبی نیست.)

خواهرانم لاغر و زیبا هستند.

(این فکر هم احساس خوبی را به وجود نمی آورد. موفقیت آنها را نشان می دهد و شما را بیشتر متوجه عدم موفقیتتان می کند.)

باید راهی پیدا کنم که به درد من بخورد.

(گر چه این فکر از قبلی کمی بهتر است. هنوز هم کاملاً احساس خوبی به وجود نمی آورد. خیلی راهها را امتحان کرده اید اما راهی که به درد شما بخورد پیدا نکرده اید. بنابراین فکر شما را به یاد شکستهای قبلی تان می اندازد و عبارت مناسبی نیست.)

می دانم دیگران هم در موقعیتی این چنینی بوده اند و راهی پیدا کرده اند که به دردشان بخورد. (با این فکر ممکن است احساس آسودگی کنید. حالتان کمی بهتر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

می شود. یادتان باشد که این جا دنبال راه حل نهایی نیستید، دنبال فکری هستید که کمی حالتان را بهتر کند و پرت نباشد. بنابراین این یکی را به عنوان جمله ی اول در بالای دایره بنویسید.)

(۱) مجبور نیستم همه این کارها را امروز انجام دهم.

این جمله را کنار جمله اول روی دایره بنویسید.

باید رژیم غذایی پیدا کنم که به دردم بخورد.

(جمله خوبی نیست.)

توی این لباسها احساس خوبی ندارم.

(جمله خوبی نیست.)

(۲) کار خوبی است که چند دست لباس تازه بخرم.

(جمله خوبی است و آن را کنار دایره بنویسید.)

(۳) بدنم احساس خوبی دارد.

(جمله ی خوبی است.)

بدنم تر و تازه خواهد شد . جمله ی خوبی است

احساس سرزندگی خواهم کرد. جمله خوبی است.

فکرهای جدید به سرم راه پیدا می کنند. دارید راه می افتید.

حالا چیزی می دانم که کمکم خواهد کرد. بله ، احساس خوبی دارید . این را

بنویسید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دوست دارم اختیار تجربیات خود را به دست بگیرم. جمله ی خوبی است ،
بنویسید.

دنبال راهی برای تغییر می گردم. جمله ی خوبی است.

دوست دارم در بدنم احساس خوبی داشته باشم. جمله ی خوبی است.

در بدنم احساس خوبی دارم. جمله ی خوبی است.

حالا دایره تان کامل شده و دور تا دور جمله ای که در وسط دایره نوشتید می
باید بر آن تمرکز می کردید جملات مکمل را نوشته اید. اکنون در هماهنگی
بیشتری با آن فکر اصلی هستید. در حالی که دقایق قبل اصلاً در هماهنگی
نبودید.

چرخ تمرکز بهترین وسیه ای است که می توانید از طریق آن آرزوی خود را
تشخیص دهید و ارتعاشاتی هماهنگ با آن را به دست آورید.

مثال دیگری از مرحله ی چرخ تمرکز

سعی کنید عبارتی را پیدا کنید که مناسب نوشتن بر روی چرخ دایره باشد.
عباراتی را پیدا کنید که به آنچه اعتقاد دارید نزدیک باشد و شما را پرت نکند.
بنابراین اگر مثلاً بنویسید: از پرداختن مالیات لذت می برم. معلوم است که دارید
پرت و پلا می گوئید. اگر بنویسید : خیلی برایم عجیب است که دولت پول مرا
می گیرد و در راههای بیهوده خرج می کند. باز هم پرت گفته اید.

بنابراین هدف باید این باشد که با خواسته ی شما هماهنگ باشد و احساس شما
را بهتر کند. بنابراین می توانید چیزی از این قبیل را بنویسید: دلم می خواهد به
اوج زندگیم برسم. چه احساس خوبی به من دست می دهد وقتی کارهایم را



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

انجام می‌دهم. وقتی کارها را سر وقت انجام میدهم خیلی احساس خوبی دارم. احساس نظم و برنامه ریزی را در تجربیاتم دوست دارم.

خودتان می‌فهمید که این عبارتها قوی است یا نه. احساسی که در شما برمی‌انگیزاند گویاست. بنابراین چیزی شبیه به این بگویید: می‌دانم که مردم زیادی احساسی شبیه به احساس من دارند، گرچه روش مالیاتی کامل نیست. اما به هر حال دولت از طریق آن می‌چرخد. حالا فکر می‌کنید عبارت درستی را گفته‌اید یا پرت و پلا؟

هر چه احساستان بهتر باشد بیشتر به دست می‌آورید

می‌دانیم که هنوز هیچ چیز شما به طور اساسی تغییر نکرده است اما می‌خواهیم بدانید که اکنون در محلی ایستاده‌اید که قبلاً نبودید. وضوح و دقت بیشتری در شما پیدا شده و خاطرات سریع‌تر از قبل به یاد شما می‌آیند. تمام قطعات پراکنده زندگی شما که روی هم ریخته شد، یا در جعبه‌ها و پرونده‌ها و ته کیفتان قرار دارد - تمام اطلاعاتی که این‌جا و آن‌جا پراکنده شده‌اند - در ذهن شما دور هم جمع می‌شوند. به عبارت دیگر ذهن شما به طور پیوسته به شما یاری می‌رساند و هماهنگ کردن انرژی درونی با خواسته‌تان وقت کمی می‌گیرد.

شما انرژی وجود خود را اکثر اوقات در جهات بیهوده به هدر می‌دهید. مقاومت درونی شما آن را هدر می‌دهد. زیرا داریم در ذهن خود عبارتهای بیهوده را به کار می‌برید و نمی‌گذارید انرژی در شما جریان یابد. مرحله‌ی چرخ تمرکز باعث می‌شود مدت زیادتری بر موضوع مشخصی تمرکز پیدا می‌کنید. با استفاده از این انتخاب عبارتهایی که در شما احساس خوبی به وجود می‌آورد برگزیده‌اید،



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

یعنی ذهن خود را از افکار پاک کرده آید و قدرت جذب خود را بهبود بخشیده آید.

پیدا کردن مکان احساسی

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

هنگامی که می خواهید موقعیتی را اصلاح کنید. هنگامی که کار بهتری می خواهید. هنگامی که روابط اجتماعی شادتری می خواهید. هنگامی که می خواهید در جسم خود احساس سلامتی کنید.

مرحله پیدا کردن مکان احساسی هنگامی برایتان سودمند است که درجه ی گستره ی عاطفی شما جایی مابین:

(۹) بدبینی

و

(۱۷) خشم

در نوسان باشد.

از آن جا که به جنبه های زندگی خود در حال حاضر توجه زیادی نشان می دهید، نوع زندگی فعلی شما ارتعاشات شما را بیشتر به خود جلب می کند تا آنچه آرزو دارید یا در خیال خود مجسم می کنید.

به عبارت دیگر اگر آرزو دارید که لاغر باشید، و در حال حاضر خیلی چاق هستید ، ارتعاشات تجربه ی فعلی شما بر آنچه در ذهن خود مجسم می کنید می چربد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مردم اغلب می گویند: « از این جا بودن خوشحال نیستم. دلم می خواهد آن جا باشم. » اما وقتی از آنها می پرسیم آن جا چه دارد که آرزوی را دارند؟ اغلب به شرح عیب و ایرادهای این جا می پردازند. اگر چه می گویند: « می خواهم آن جا باشم، » اما ارتعاشات آنها با موقعیتی که در آن هستند بیشتر هماهنگ است تا موقعیتی که دوست دارند در آن باشند.

در مثال قبلی که برایتان زدیم گفتیم کار بیهوده ای است اگر صورتکی شاد را روی درجه ی بنزین خورویتان بچسبانید تا یادتان برود که مخزن بنزین خالی است. بنابراین هنگامی که احساس شادی نمی کنید استفاده از کلمات شاد بیهوده است. قانون جاذبه به کلمات شما پاسخ نمی دهد. در عوض به ارتعاشاتی که از شما منتشر می شود پاسخ می گوید. کلمات مهم نیستند. احساس شما مهم است.

مرحله ی پیدا کردن مکان احساسی در پیدا کردن ارتعاشی که به شما کمک می کند بسیار مهم است زیرا فرایندی است که برایتان مشخص می کند چه چیزی را به سوی خود جلب می کنید. یعنی از تخیل خود استفاده و وانمود کنید که آرزویتان برآورده شده و بر طبق آرزوی خود زندگی می کنید. وقتی تصور می کنید که زندگی شما در حال حاضر بر طبق آرزویتان پیش می رود، نمی توانید فقدان آرزوهایتان را همزمان احساس کنید، بنابراین اگر چه آرزویتان عملاً برآورده نشده، از خود ارتعاشاتی منتشر می کنید که گویی برآورده شده یا باید برآورده شود. یادتان باشد عالم معنا به ارتعاشات شما پاسخ می دهد و کاری ندارد چگونه زندگی می کنید. برای مثال فکر کنید در صندوق پستی تان را باز می کنید و می بینید اخطار دوم برای صورتحسابهای پرداخت نشده در آنست. احساس بدی دارید زیرا نمی دانید چگونه این صورتحسابها را پرداخت کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بنابراین احساس ناامیدی می کنید. با خود می گوئید: « پول لازم دارم، پول زیاد هم لازم دارم.» اما این کلمات توخالی هستند و بر قدرت جذب شما در حال حاضر هیچ تأثیری ندارد زیرا احساس شما خوب نیست. در حال حاضر احساساتی در شما وجود دارد که با نداشتن پول و کمبود هماهنگ است.

هدف شما در این مرحله باید این باشد که تصاویری را مجسم کنید دال برداشتن پول، تا باعث صدور ارتعاشاتی شود که پول را به سوی خود جذب کنید. هدف شما باید خلق تصاویری باشد که برایتان خوشایند است و احساس خوبی در شما به وجود می آورد. هدف شما باید یافتن مکان احساسی باشد که درست مثل زمانی است که پول فراوان دارید.

باید زمانی را به یاد بیاورید که پول بیشتری داشتید، یا حتی زمانی که اگر چه پول زیادی نداشتید اما تنش صورتحسابهای پرداخت نشده یا بدهی را هم نداشتید. وقتی آن خاطره را پیدا کردید سعی کنید جزئیات بیشتری به یاد بیاورید تا هر چه می شود احساس آن زمان را در خود بیدار کنید. باید وانمود کنید آنقدر پول دارید که نمی دانید چگونه آن را خرج کنید. آن قدر پول دارید که نمی دانید آن را کجا نگه دارید، خود را تجسم کنید که به بانک می روید و کیف پرپول خود را به سپرده ی خود منتقل می کنید.

تصور کنید کارت اعتباری نامحدودی دارید که هر چقدر بخواهید بدون دغدغه می توانید خرج کنید، هر روز همین قدر از آن خرج می کنید و سه ماهه چک آن را با خیالی راحت پرداخت می کنید.

هر چه بیشتر این بازی را تکرار کنید مهارت بیشتری پیدا می کنید و احساس خوب تری به شما دست می دهد. هنگامی که خاطرات مثبتی در این مورد را به یاد می



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آورید، یا وانمود می کنید ، ارتعاشات جدیدی را در خود فعال می سازید و قدرت جلب شما به سوی مثبت می رود و فعال می شود.

رها شدن از مقاومت برای رهایی از بدهکاری

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

هنگامی که می خواهید خود را از زیر بار بدهی رها کنید. هنگامی که می خواهید درآمدتان بسیار بیشتر از میزان خرجتان باشد. هنگامی که می خواهید احساس بهتری به پول داشته باشید. هنگامی که می خواهید پول بیشتری به سوی شما سرازیر شود.

مرحله رها شدن از مقاومت برای رهایی از بدهکاری هنگامی برای شما مفید است که درجه ی گستره ی احساسی شما جایی مابین :

(۱۰) سرخوردگی / بیقراری / بی صبری

و

(۲۲) ترس / اندوه / افسردگی / ناامیدی / نداشتن توانایی

برای شروع مرحله رها شدن از مقاومت برای رهایی از بدهکاری دفتر یادداشتی پیدا کنید که ستون بندی شده باشد و این ستونها به اندازه ی مخارج ماهیانه شما جا داشته باشد. در ردیف اول ستون یک، بالاترین مخارج ماهیانه تان را بنویسید. برای مثال ، اگر بالاترین رقم چکی که می نویسید قسط خانه تان است، بالای همه بنویسید قسط خانه. بعد در خط پایین زیر آن مبلغ آن را بنویسید. دور آن را خط



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کشیده تا مبلغی را که هر ماه ناچارید بپردازید مشخص شود . بعد در خط سوم کل مبلغی را که بابت خانه بدهکارید بنویسید.

پشت سر آن دومین رقم بدهی خود را بنویسید و سومین رقم بدهی را زیر آن و همین طور ادامه دهید . بالای این ورق بنویسید: دوست دارم به تعهدات مالی ام عمل کنم، بعضی موارد دو برابر آنچه لازم است تلاش می کنم.

هر بار که صورتحسابی به دستتان می رسد آن را در ستون دفتر بنویسید، اگر لازم بود حداقل مقدار ماهانه ای را که برای پرداخت لازم است بنویسید. موقعی که وقت پرداخت فرا می رسد (کوچک ترین پرداختی که در هر ماه دارید) چکی بنویسید دو برابر آنچه نیاز است و آن را در ستون پرداختی وارد کنید. این کار ممکن است در ابتدای امر به نظرتان عجیب بیاید اما اگر حتی پول کافی برای پرداخت تمام بدهیها هم ندارید رقم پرداخت را دو برابر کنید و از این که به تعهد خود برای پرداخت بدهی عمل کرده اید و در بعضی موارد حتی به ظاهر دو برابر قسط ماهانه را پرداختید خوشحال باشید. از آن جا که به اوضاع مالی خود با دیدی جدید نگاه می کنید، ارتعاشات شما بالا می رود. با دو برابر کردن مجازی پرداخت بعضی از اقساط، ارتعاشات شما بالاتر می رود. و با این بالا رفتن ارتعاش حتی اگر مقدار آن اندک باشد، شرایط مالی شما تغییر خواهد کرد. اگر فرصت کنید و تمام تعهدات و بدهیهای خود را در این ستون وارد کنید، توجه متمرکز شما باعث فعال شدن اوضاع و شرایط به نفع وضع مالی شما خواهد شد. وقتی بدهی جدیدی از راه می رسد به جای آن که احساس ناامیدی کنید، آن را با اشتیاق در ستون بدهیها وارد می کنید و این اشتیاق به معنای تغییر در حالت و نگرش شماست و تصاویر مالی شما را تغییر می دهد. پول از طرفی که انتظارش را ندارید به سوی شما سرازیر می شود. معاملات جدیدی پیش روی شما ظاهر می شود و سود بیشتری نصیبتان می شود و



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

یادتان باشد همه اینها در واکنش به تغییر نگرش شما و تغییر در ارتعاشات شما حاصل شده است. وقتی پول زیادتری به دستتان رسید مشتاق آن هستید که بدهی خود را پرداخت کنید. به محض آن که بدهی جدیدی پرداخت کردید آن را از ستون بدهیها حذف کنید. ستونها یکی بعد از دیگری خط می خورند و فاصله میان درآمد و بدهی بیشتر می شود و پولتان زیاد می شود. احساس سعادت مالی در شما افزایش پیدا می کند. اگر این بازی را جدی بگیرید ارتعاشات شما در مورد پول آن قدر بالا می رود که ظرف مدت کوتاهی بدهیهای شما صاف می شوند. بدهی داشتن کار غلطی نیست. اما اگر مانند باری بر دوش شما سنگینی کند، ارتعاشات شما برای کسب پول با مقاومت روبرو می شود. هنگامی که این بار را از دوش خود بردارید، احساس سبکی و رهایی می کنید، مقاومت شما از بین می رود و در موقعیتی هستید که برکت مالی بدون مقاومت به سوی شما سرازیر می شود.

آبراهام درباره ی پول و اقتصاد سخن می گوید

نظر شما درباره ی آفرینش جریان مالی مثبت چیست؟ یعنی پول فراوان و برکت مالی به سویتان جاری شود؟ نظرتان درباره ی خرج کردن پول و برای دیگران فرصت مالی فراهم کردن چگونه است؟ چه راهی بهتر از این وجود دارد که پول وارد چرخه ی اقتصاد بشود و برای دیگران فرصت کاری فراهم شود؟ هر چه بیشتر خرج کنیم، مردم بیشتر از آن نفع می برند. شما موجودی دارای انرژی هستید. شما دریافت کننده ی انرژی هستید، یک آفریننده و هیچ چیز بدتر از این نیست که در جهانی که پر از خواستنیهاست اجازه برآورده شدن خواسته هایمان را از طریق مانع شدن جریان انرژی، ندهیم. در هر تلاشی که صورت می دهید چه بزرگ یا کوچک باید اجازه ی جاری شدن انرژی را بدهید و از نتایج آن شاد شوید. اما یادتان باشد که پول سرچشمه ی شادی نیست همان طور که اختراع شیطان هم نیست. وقتی درباره



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ی مرمغان موفق صحبت می کنیم در واقع راجع به مردم شاد حرف می زنیم. مردمی که پرنشاط هستند و مشتاق گذراندن لحظات عمر خود هستند، نه آن که هر لحظه برایشان ملال آور و غم انگیز باشد.

به جای بدست آوردن برکت پذیرای برکت وجود خود باشید

اعمال شما ربطی به برکت ندارد. برکت واکنشی است به ارتعاشات شما. عقاید شما هم بخشی از ارتعاشات شما را شکل می دهد. دلمان می خواهد کلمات درآوردن و درآمد را از فرهنگ لغات خود خارج کنید و آن را با کلمات پذیرش و جذب جایگزین نمایید. شما رفاه مالی را پذیرا می شوید و این چیزی نیست که آن را بتوانید به دست آورید. تنها کاری که باید بکنید این است که تصمیم بگیرید چه تجربیاتی را برای خود رقم بزنید و معین کنید و بعد به آنچه می خواهید اجازه بدهید و آن را پذیرا شوید و این چیزی نیست که برایش تقلا و تلاش کنید. همه ی شما موجوداتی شایسته و مستحق داشتن رفاه و سعادت هستید.

تمام چیزهایی که می خواهید داشته باشید یا نیاز دارید جلو دستتان شماس. تنها کاری که باید بکنید این است که تشخیص بدهید که با آن چه خواهید کرد و بعد مجسم کنید که آن چیز را به دست آورده اید و در حالت داشتن آن هستید. چیزی نیست که نتوانید داشته باشید یا بشوید. شما موجودی مبارک هستید و پا به این دنیای مادی گذاشته اید تا خلق کنید. هیچ چیز شما را از رسیدن به خواسته تان باز نمی دارد مگر افکار متناقض یا تردیدآمیز شما و عواطف و احساسات شما به شما می گویند که چه وقت این افکار را در سر دارید. زندگی باید پر از شادی باشد. شما موجودی نیرومند هستید. بیشتر بخندید، کمتر گریه کنید. بیشتر پیش بینیهای خوش بینانه و کمتر پیش بینی های بدبینانه کنید. هیچ چیز مهم تر از این نیست



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

که احساس خوبی داشته باشید. این کار را تمرین کنید و بعد ببینید چه اتفاقی می افتد.

مرحله ی کارها را به مدیر سپردن

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

وقتی احساس می کنید کارهای بسیار زیادی باید انجام دهید. وقتی که به فرصت زیادی نیاز دارید تا کارهای بیشتری را که از آنها لذت می برید انجام دهید. وقتی می خواهید همان آفریننده ی نیرومندی بشوید که از بدو تولد قرار بوده باشید.

مرحله کارها را به مدیر سپردن (این مرحله) هنگامی برای شما مفید است که

درجه ی گستره ی عاطفی شما پایین:

(۱۰) سرخوردگی / بیقراری / بی صبری

و

(۱۷) خشم

در نوسان باشد.

فرض کنید مالک شرکت بزرگی هستید و هزاران نفر برای شما کار می کنند. عده بسیاری در ساخت و فروش محصول به شما کمک می کنند. کسانی هستند که حسابداری می کنند، به دفاتر رسیدگی می کنند. مشاوران طراحان و متخصصان بازاریابی و صدها نفر دیگر در کارند تا شرکت شما موفق شود. حالا تصور کنید که شخصاً با هیچ یک از اینها سرو کار ندارید . اما مدیری دارید که



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

این کارها را انجام می دهد. مدیر شما آنها را می شناسد، به آنها راهنمایی و آنها را هدایت می کند. بنابراین هر وقت درباره ی موضوعی نظری دارید آن را به مدیرتان می گوئید و او جواب می دهد: خیلی سریع به این موضوع رسیدگی می کنم. و همین کار را هم می کند. با قاطعیت و بطور مؤثر درست به همان طریق که می خواهید.

شاید دلتان بخواهد که واقعاً چنین مدیری داشته باشید، کسی که بتوانید کارها را به او بسپارید و کاملاً روی او حساب کنید. ما به شما می گوئیم، واقعاً چنین مدیری را در اختیار دارید و او دائماً به نفع شما کار می کند نام او قانون جاذبه است. کافی است از او بخواهید تا برای شما کاری را انجام دهد.

اما اکثر شما از این مدیر استفاده مؤثری نمی کنید و مسئولیت کارها را خود به عهده گرفته اید. به عبارت دیگر می گوئید : قانون جاذبه آن جاست. اما ناچارم همه ی کارها را خودم بکنم؟ و ما می گوئیم ، پس فایده قانون جاذبه چیست ؟ درست مثل آن است که مدیری داشته باشید و سالیانه چند میلیون حقوق به او بدهید و او از شما بپرسد کاری هست که از من بخواهید؟ و شما بگوئید: نه ، نه، فقط خوشحالم که پولی می دهم و مدیری دارم. بعد هم همه کارهای دفتری و کارمندان و کارهای رایانه را خودتان انجام دهید. آن قدر کار کنید تا از پا درآیید و مدیرتان در ساحل دریایی دارد تفرج می کند.

این که درست نیست. هست؟ می باید از مدیرتان کار بخواهید . باید به او کار ارجاع کنید و توقع انجامش را داشته باشید. با قانون جاذبه هم می باید همین طور رفتار کنید. درخواست کنید و توقع نتیجه را داشته باشید. وقتی که کاری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ارجاع می کنید دو چیز برایتان مشخص است. آنچه را می خواهید، و پذیرا شدن آن، یعنی اجازه دهید آن چیز به شما برسد.

بنابراین تعیین هدف، درست مثل ارجاع کار به مدیر عالم است و دستیابی به ارتعاشات پذیرش، مثل عقب نشستن و اعتماد به این مدیر است تا خود کارها را سرو سامان دهد و اعتماد داشتن به این که وقتی لازم است کاری بکنید مدیر شما توجهتان را به آن کار جلب می کند. یعنی وقتی لازم است تصمیم دیگری بگیرید خودتان خبر می شوید. هیچ چیز در این عالم دلچسب تر از هماهنگی با منشأ انرژی نیست تا برای عمل دارای بینش و الهام شوید. این حالت دنباله ی مرحله آفرینش است. هیچ عملی در عالم به اندازه ی عمل از روی بینش و الهام دلچسب نیست.

درخواست برای سلامتی ذاتی

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

هنگامی که احساس سلامتی نمی کنید. هنگامی که در مورد بیماری شما تشخیص نادرستی داده شده است. هنگامی که احساس درد می کنید. هنگامی که می خواهید احساس سرزندگی کنید. هنگامی که ترس مبهمی در وجودتان راجع به سلامتی خود دارید.

مرحله ی درخواست برای سلامت طبیعی هنگامی برای شما مفید است که درجه ی گستره ی عاطفی شما مابین:

(۱۰) سرخوردگی / بیقراری / بی صبری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

(۲۲) ترس / اندوه / افسردگی / ناامیدی / نداشتن توانایی
در نوسان باشد.

این مرحله را هنگامی انجام دهید که در محلی آرام دراز کشیده اید ، هر چه راحت تر باشید، بهتر است و زمانی را برگزینید که حدود ۱۵ دقیقه کسی مزاحم شما نشود. حالا این فهرست کوتاه را بنویسید و در جایی قرار دهید که خواندنش برایتان آسان باشد و هنگامی که دراز می کشید بتوانید آن را به آسانی بخوانید:

- سلامتی برای بدن من طبیعی است.
- بدنم می داند چگونه به سلامتی برسد، حتی اگر من ندانم.
- بدن من از میلیاردها یاخته تشکیل شده که هر کدام دارای آگاهی هستند و می دانند چگونه توازن خود را به دست آورند.
- هنگامی که این وضعیت (بیماری) آغاز شد، نمی دانستم که چه می دانم.
- اگر آنچه را اکنون می دانم، می دانستم، این وضعیت شروع نشده بود.
- احتیاجی نیست که علت این بیماری را بدانم.
- احتیاجی ندارم توضیح بدهم چه شده که به این بیماری مبتلا شده ام.
- فقط می باید به آرامی از این بیماری رها شوم.
- مهم نیست که بیمار شده ام زیرا از هم اکنون در جهت بهبود قرار گرفته ام.
- طبیعی است که مدتی طول می کشد تا بدنم خود را با فکر سلامتی هماهنگ کند.
- هیچ عجله ای برای کامل شدن این روند ندارم.
- بدنم می داند چه کند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- سلامت برای من امری طبیعی است.
- وجود درونی من از احوال جسم و بدن من آگاه است.
- یافته های بدن من در طلب آنچه لازم دارند هستند و مبدأ انرژی به درخواست آنها پاسخ می دهد.
- تنها کاری که باید بکنم این است که آرام بگیرم و تنفس کنم.
- این کار را هم اکنون می کنم.
- این کار را به راحتی انجام می دهم.

حالا در حالت درازکش باقی بمانید و از راحتی بالش زیر سرتان لذت ببرید و روی تنفس خود تمرکز کنید. هدف شما باید این باشد که تا حد ممکن آسوده باشید.

تا جایی که می توانید عمیق تنفس کنید. خود را وادار به تنفس نکنید. هیچ کاری ندارید جز آن که آرام باشید و نفس بکشید. به احتمال زیاد در بدنتان احساس نرمی و آرامش خواهید کرد. لبخند بزنید و بدانید که مبدأ انرژی به درخواست شما پاسخ داده است. سعی نکنید این احساس را شدت بخشید یا به آن کمک کنید. فقط آرام بگیرید و نفس بکشید.

اگر به دلیل بیماری احساس درد می کنید همین روند را ادامه دهید. ضمن آن که این جملات را به فهرست خود اضافه کنید و آن را بخوانید.

- احساس درد نشانه ی آن است که کمک در راه است.
- علی رغم درد احساس آسودگی می کنم زیرا نشانه ی بهبود حال من است.

حالا اگر می توانید بخوابید، در ذهن خود آگاه باشید، همه چیز خیر و خوبی است ، نفس بکشید، آرام باشید و یقین داشته باشید که حالتان خوب خواهد شد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آبراهام درباره ی این موضوع بیشتر سخن می گوید

بار دیگر، هنگامی که احساس ناراحتی کردید ، درست در وسط آن توقف کنید و به خود بگویید: « این ناراحتی که دارم چیزی نیست مگر آگاهی من از مقاومت. وقت آن است که آرام بگیرم و نفس بکشم. آرام بگیرم و نفس بکشم، آرام بگیرم و نفس بکشم.» ظرف چند ثانیه به آرامش می رسید.

هر یاخته بدن شما ارتباط مستقیمی با نیروی خلاق زندگی دارد و هر یاخته بطور مستقل واکنش نشان می دهد. هنگامی که احساس نشاط می کنید، راه جریان انرژی باز است. بنابراین نیروی زندگی را بطور کامل دریافت می کنید. هنگامی که احساس ملامت، ترس، گناه و خشم دارید جریان بند می آید و نیروی زندگی نمی تواند در وجود شما به حرکت بیفتد. تمرینات بدنی به بازکردن مجراهای جریان انرژی کمک می کند. یاخته های بدن شما می دانند چه کنند، و انرژی را ذخیره می کنند.

بدانید که هیچ شرایطی وجود ندارد که نتوانید آن را اصلاح و به شرایط بهتری مبدل کنید.

دور و بر ما پر است از افکار محدودکننده و منفی که ما را از اصلاح شرایط باز می دارد یا هنگامی که به بیماری سختی مبتلا شده ایم ما را از بهبود ناامید می کند. اما به شما می گوئیم شرایط تغییر ناپذیر اگر بخواهید تغییر می کند. اخیراً کسی از ما پرسید: « آیا حد و حدودی در توانایی بدن برای بهبود وجود دارد.» و ما پاسخ دادیم: « نه، مگر باوری که در سر دارید و این باور شما را محدود می کند.»



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

حق طبیعی شماست که خوب، سالم، مرفه و پولدار باشید. حق طبیعی شماست که احساس خیر و خوبی داشته باشید. مضیقه یا کمبود غیرطبیعی است. اما برای عده ای اینها طبیعی جلوه می کند حال آن که چنین نیست.

هر وقت که ناراحتی جسمانی از هر نوع داشتید چه آن را ناراحتی عاطفی یا درد جسمانی بنامید همیشه یک معنا را می دهد. « دلتان می خواهد انرژی در شما جریان یابد، اما باور شما چنین اجازه ای را نمی دهد، بنابراین در جسمتان مقاومت ایجاد کرده اید.» راه حل ما، برای رهایی از ناراحتی و درد، آرمندگی و احساس سبکی و رهایی کردن است. علت آن که مردم بیمار می شوند آن است که به بهانه های مختلف ارتباط ارتعاشی خود را با سلامتی قطع کرده اند و اجازه نمی دهند سلامتی در آنها جریان یابد. وقتی سلامتی اجازه ورود نمی یابد بیماری آغاز می شود و انواع برجسبها را روی بیماری می زنیم.

اسمش را سرطان، سکته، یا هزار چیز وحشتناک می گذاریم، مردم از طریق یادگیری و تجربیات محیطی الگوهایی را کسب می کنند که منجر به عدم سلامتی و بیماری در آنها می شود.

اگر تشخیص داده شده که شما به بیماری مهلکی مبتلا هستید

اگر بیماری در شما تشخیص داده شده که نمی خواهید نام آن را بشنوید دچار وحشت نشوید. شما سلامتی را از خود دریغ کرده اید، وضعیت ذهنی شما، روحیه شما، یا افکاری که داریم در سر دارید چنین بیماری را برای شما به وجود آورده است. ملاحظه جسم را کردن به معنای ملاحظه ی اندیشه را کردن است. همه بیماریها برخاسته از ذهن است، استثناء ندارد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هیچ وضعی نیست که نشود آن را اصلاح کرد. هیچ بیماری نیست که نتوان مسیر آن را به سوی سلامت بازگرداند. باید تصمیم بگیرید که افکار خود را به سوی چیزی متمرکز کنید که احساس خیر و خوبی به شما بدهد. بنابراین بی پروا این جمله را اظهار می کنیم: هر بیماری ظرف چند روز قابل علاج است- هر بیماری - به شرط آن که مسیر بیماری انحراف پیدا کند و ارتعاشات متفاوتی بر شما غالب شود.

بیماری ماحصل احساسات منفی است

درد جسمانی ماحصل احساسات است. دو نوع احساس داریم- یکی که خوب است و دیگری احساس بد. معنای این حرف این است که یا به جریان انرژی متصل هستید و یا اجازه ی جریان یافتن انرژی را در وجود خود نمی دهید. بیماری یا درد، ماحصل احساسات منفی است. آیا درباره ی این که بدنتان به صورتی که می خواهید باشد، باید به افکار مثبت بخصوص افکار مثبت بخصوصی فکر کنید؟ نه. اما لازم است که به افکار منفی هم فکر نکنید. اگر افکار خوشایندی را در ذهن خود داریم مرور کنید بدن بیمار شما به حالت سلامت کامل باز می گردد.

تا هر وقت بخواهید می توانید در این جسم باقی بمانید

باورتان می شود اگر بگوییم تا هر قدر دلتان بخواهد می توانید در این دنیا بمانید به شرط آن که زندگی پرنشاطی داشته باشید و خواسته هایتان را بدون مقاومت و افکار منفی به سوی خود جذب کنید. خواسته ها و آرزوها باعث می شوند که نیروی حیات دایم به سوی شما جاری شود و شما با شور و شادی و نشاط به زندگی خود ادامه دهید. انسانی که آرزو دارد اهل زندگی است و انسانی که آرزو ندارد یعنی میلی به ماندن در این دنیا ندارد و نیروی حیات در او خاموش شده است.

مرگ چیز خودخواسته ای است



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مرگ زمانی اتفاق می افتد که ارتعاشات موجود زنده به حد نهایت خود برسد. هیچ موجودی از این قاعده مستثنی نیست. هیچ موجودی چه انسان یا حیوان مرحله انتقال به عالم غیر عادی را بدون توافق و رضایت درونی انجام نمی دهد. بنابراین هر مرگی به نوعی خودکشی و خودخواسته است. شما موجودی جاودانه هستید. در قالبی مادی. قانونی وجود دارد: اگر اعتقاد داشته باشید که چیزی خوبست، و آن را انجام دهید به شما نفع می رساند. اگر اعتقاد داشته باشید چیزی بد است و آن را انجام دهید برایتان مخرب و رنج آور خواهد بود. کاری بدتر از آن نیست که مبادرت به عملی کنید که فکر می کنید نامناسب و بدردنخور و بد است. تناقض در فکر باعث تناقض در ارتعاشات شما می شود.

درباره هر آنچه می خواهید تصمیم بگیرید، توجه خود را بر آن معطوف کنید و از نظر احساسی خود را در آن موقعیت بگذارید تا بزودی به آن برسید. دلیلی ندارد برای رسیدن به چیزها رنج ببرید.

تغییر درجه ی عاطفی

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

هنگامی که احساس بدی دارید و برای رسیدن به احساس بهتر مشکل فراوان دارید. هنگامی که اتفاق بدی برای شما و نزدیکانتان افتاده و شما را از پا درآورده. هنگامی که معلوم شده بیماری دارید. هنگامی که معلوم شده یکی از عزیزانتان بیماری دارد. هنگامی که بچه شما، یا یکی از نزدیکانتان دچار بحران شده.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مرحله ی تغییر درجه ی عاطفی هنگامی برای شما مفید است که درجه ی گستره ی عاطفی شما جایی مابین :
(۱۷)خشم

و

(۲۲) ترس / اندوه / افسردگی / ناامیدی / نداشتن توانایی در نوسان باشد.

مغایرت تجربه های زندگی باعث می شود بدانید چه می خواهید و چه چیز را ترجیح می دهید و چه آنها را با صدای بلند اعلام کنید یا نکنید مبدأ وجود هر یک از خواسته های شما را می داند- مهم نیست که این خواسته ها بزرگند یا کوچک- و به آنها پاسخ می دهد. آن مدیری که او را قانون جاذبه نامیدیم، وقایع ، حوادث ، موقعیتهای و آدمها را به نوعی ردیف میکند تا انجام رسیدن خواسته ی شما ممکن شود. به عبارت دیگر شما خواسته اید و خواسته ی شما برآورده شد- شما فقط باید پذیرای آن باشید. یادتان می آید که گفتیم هیچ منبع غیر مادی برای ظلمت، بیماری ، آشفتگی ، یا شر وجود ندارد. فقط جریان خیر و خوبی وجود دارد و آن هم دایم به سوی شما جاری است مگر آن که شما در برابر این جریان به هر طریق، مقاومت کنید والا این جریان به سوی شما جاری می شود و آن را دریافت می کنید. عواطف و احساسات شما نشانگر آن است که تا چه حد پذیرای این جریان هستید یا در برابر آن مقاومت می کنید. به عبارت دیگر، هر چه احساس شما بهتر باشد ، کمتر مقاومت کرده اید. هر چه احساس شما بدتر باشد یعنی بیشتر مقاومت کرده اید.

مرحله تغییر درجه ی عاطفی صرفنظر از این که در کجا ایستاده اید، چه چیزی را می آفرینید ، و چه احساسی دارید به شما کمک می کند تا مقاومت خود را



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کم و در نتیجه میزان پذیرش خود را افزایش دهید - احساس آسایش خاطر و آسودگی نشانه‌ی رهایی از مقاومت است. ما می‌خواهیم به شما کمک کنیم. بنابراین باید بدانید که خلاقیت ارادی به معنای دستیابی ارادی به این حالت روحی است. برای مثال:

وقتی پول کافی ندارید، پول بیشتری می‌خواهید، از شما می‌خواهیم که درک کنید فاصله‌ای که باید بپیمایید فاصله‌ی میان کمبود مالی تا داشتن پول کافی نیست بلکه پیمودن فاصله مابین ناامنی و احساس امنیت است. هنگامی که احساساتی را تمرین کنید که بیشتر احساس امنیت کنید - پول به سوی شما جریان پیدا می‌کند.

هنگامی که مریض هستید، می‌خواهید بهبود پیدا کنید. فاصله‌ای که باید بپیمایید از بیماری به سلامت نیست. از ترس به اطمینان است. هنگامی که افکاری را تمرین کنید که احساس اطمینان در شما به وجود آورد، بهبود جسمانی در شما ظاهر می‌شود.

هنگامی که همسری ندارید و می‌خواهید همسری پیدا کنید فاصله‌ای که می‌باید بپیمایید از احساس تنها بودن تا احساس هیجان و رضایت نیست. هنگامی که افکاری را تمرین کنید که احساس هیجان یا انتظار قبل از موعد در شما ایجاد شود، همسر کاملی از راه خواهد رسید.

ممکن است بگویید، خودروی جدیدی می‌خواهم اما آنچه ارتعاشات شما را به گوش مبدأ عالم می‌رساند این است:

از این خودرویی که دارم راضی نیستم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

از دست این خودرو گیج و آشفته شده ام.
نامید هستم از این که خودروی بهتری ندارم.
وقتی می بینم همسایه ام خودروی بهتری دارد حسودیم می شود.
وقتی می بینم استطاعت خرید خودروی بهتری را ندارم عصبانی می شوم.
ممکن است بگویید، می خواهم سالم باشم، اما مبدأ عالم از درون شما می شنود:
درباره ی جسم خود نگرانم
از وضع خود ناامیدم.
از سلامتی خود ناامیدم.
می ترسم همان اتفاق بدی که برای مادرم افتاد برای من هم بیفتد.
عصبانی هستم چرا نتوانستم بهتر از خودم مواظبت کنم.
ممکن است بگویید، می خواهم کار دیگری پیدا کنم، اما آنچه مبدأ انرژی از
درون شما می شنود این است:
از این که کارفرمایم قدر مرا نمی داند عصبانی هستم.
احساس ملال می کنم.
از دستمزد فعلیم خشنود نیستم.
از این همه کاری که روی سرم ریخته گیج شده ام.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هنگامی که آگاهانه از وضعیت احساسی واقعی خود باخبر باشند تشخیص این که افکاری در سر دارید شما را به خواسته هایتان می رساند یا از خواسته هایتان دور می کند برایتان آسان می شود. اگر بتوانید احساس یا عاطفه ی خود را برای رسیدن به مقصدی که پیش رو دارید اصلاح کنید، به دست آوردن هر چیزی که می خواهید آسان خواهد بود.

در زیر فهرستی از عواطف و احساساتی می آید که قبلاً در آخر فصل ۲۱ آمده بود. احساساتی که مقاومت کمتری از خود نشان می دهند یا وضع روحی خوبی در ما ایجاد می کنند در بالای فهرست قرار دارند و بتدریج آنها که بدترند و مقاومت شدید ایجاد می کنند در پایین فهرست قرار دارند. احساساتی که ارتعاش یکسان دارند در یک خط قرار گرفته اند. این احساسات از آنهایی شروع می شود که قدرت پذیرش انرژی مبدأ را بطور نیرومندی دارند تا به آنهایی می رسد که قدرت عدم پذیرش نیرومندی دارند. مثل ناامیدی و نداشتن توانایی.

نامهایی که در این فهرست از آنها استفاده شده کاملاً دقیق نیستند. زیرا افراد مختلف برداشتهای متفاوتی در برخورد با تجربیات گوناگون نشان می دهند. اما از کلمات یکسانی استفاده می کنند. گر چه مبدأ انرژی به کلمات کاری ندارد و به احساس شما نگاه می کند.

بنابراین پیدا کردن کلمات دقیق چندان ضروری نیست. تشخیص احساس مهم است و پیدا کردن راهی برای اصلاح این احساس مهم تر است. به عبارت دیگر این بازی کشف افکاری است که به شما احساس آسودگی و رهایی می دهد.

فهرست عواطف در شما چیزی است به شرح زیر:

۱. نشاط / آگاهی / پذیرش / آزادی / عشق / سپاسگزاری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۲. نشاط و هیجان
 ۳. اشتیاق / شادی
 ۴. توقعات مثبت / باور
 ۵. خوش بینی
 ۶. امیدوار بون
 ۷. رضایت
 ۸. ملال
 ۹. بدبینی
 ۱۰. سرخوردگی / بیقراری / بی صبری
 ۱۱. آشفته بودن
 ۱۲. مأیوس بودن
 ۱۳. تردید
 ۱۴. نگرانی
 ۱۵. ملامت کردن
 ۱۶. ناامیدی
 ۱۷. خشم
 ۱۸. انتقام
 ۱۹. نفرت خشم
 ۲۰. حسادت
 ۲۱. عدم امنیت / احساس گناه / ناشایستگی
 ۲۲. ترس / اندوه / افسردگی / ناامیدی / نداشتن توانایی
- روش به کار بدن این فرایند نیرومند بدین ترتیب است:



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هنگامی که آگاه می شوید که احساس منفی در شما وجود دارد (حال روحیتان خوب نیست) اول تشخیص دهید که این احساس چیست . از روی اراده درباره ی هر آنچه شما را ناراحت کرده فکر کنید تا بتوانید دقیقاً چیزی را که احساس می کنید، بدانید چیست.

حد این احساس و دو سوی آن، یعنی این که بدانید از کجا شروع و به کجا ختم می شود را تشخیص دهید. می توانید خود پرسید: آیا احساس قدرت می کنم یا ضعف و ناتوانی روحی ؟ ممکن است هیچ یک از این دو احساس را نداشته باشید. اما می توانید تعیین کنید به کدام سمت مایل هستید. بنابراین اگر جواب شما ناتوانی است ، پس حدود تغییرات را محدود تر کنید و برسید، حالت من بیشتر شبیه به ناتوانی روحی است یا سرخوردگی؟ اگر بیشتر به ناتوانی روحی است، باز هم آن را محدودتر کنید و برسید، این احساس آیا بیشتر به ناتوانی روحی نزدیک است یا اضطراب ؟ وقتی باز هم به این روند ادامه دهید می توانید بطور دقیق تشخیص دهید که در چه وضع روحی قرار دارید و آن را مشخص کنید.

وقتی جای وضعیت خود را در فهرست مشخص کردید سعی کنید فکری را پیدا کنید که اندکی شما را دلخوش کند و از احساسی که دارید کمی رها کند. شیوه ی بلند حرف زدن یا نوشتن بهتر از همه احساسات را به شما نشان می دهد. هنگامی که جمله ای را با این نیت می گوئید، شروع کرده اید به رها کردن مقاومت درونی و درجه ی ارتعاش خود را بالا برده اید و احساس بهتری پیدا می کنید. یادتان باشد وقتی احساساتان بهتر می شود یعنی دست از مقاومت برداشته اید و دست از مقاومت برداشتن یعنی پذیرش آنچه واقعاً می خواهید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بنابراین استفاده از این فهرست یا درجه ی عاطفی شروع این مرحله است که از نظر عاطفی کجا هستید و به کار بردن کلماتی است که شما را از نظر عاطفی به مقاومت درونی کمتری می رساند. مرحله ی بعدی است.

برای مثال زنی خود را در حالت اندوه و درد (و مقاومت درونی شدید) به دلیل مرگ پدرش می دید. اگر چه پدر او سخت بیمار و مرگ او قابل پیش بینی بود اما این زن دچار افسردگی عمیقی شد. او احساس ناتوانی شدید روحی و اندوه می کرد. زیرا بر مرگ ناگزیر پدرش تمرکز کرده بود.

روزهای قبل از مرگ پدر او به ندرت از کنار بسترش دور می شد. اما یکی از دفعات که با پدرش نبود، پدر به بیهوشی عمیقی فرو رفت و دیگر هیچگاه بیدار نشد. او نتوانست با پدرش وداع کند و احساس گناه سنگینی در او به وجود آمد. از آن جا که راهی برای تسکین این گناه پیدا نکرد به خشم شدیدی مبتلا شد و این خشم را متوجه پرستاری کرد که مواظب پدرش بود زیرا این پرستار داروی خواب آور قوی به پدرش خوراند (تا درد کمتری بکشد) و او این پرستار را ملامت می کرد که او را از آخرین وداع با پدرش محروم کرده است.

او در ابتدای امر متوجه این نکته نبود، اما احساس گناه، خشم و ملامت؛ بهبودی در وضعیت روحی او و بالا بردن ارتعاشات روحی اش که مبتلا به اندوه عمیق شده بود و مقاومت درونی اش به حساب می آمد. با ملامت کردن دیگری حالش بهتر شد و توانست درست نفس بکشد و بعد به خواب رود. البته همیشه بهتر است که با اراده و از سر قصد در شرایط روحیتان بهبود پدید آورید، اما حتی در این شرایط که بهبودی موقتی و ناآگاهانه پدید آمده باز هم همین بهبودی منجر به اصلاح شرایط روحی آن زن شد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هنگامی که دریابید که حتی خشم و ملامت از احساس خفه کننده ناتوانی روحی و اندوه شدید بهتر است می توانید میزان ارتعاشات خود را سریع بالا ببرید و در حالی که ممکن است چند روز طول بکشد تا از (۲۲) اندوه به (۲۱) احساس گناه و (۱۸) انتقام به (۱۷) خشم و (۱۵) ملامت برسید، در هر صورت ارتباط شما با منشأ انرژی برقرار شده و نیروی روحی شما در مدت کوتاه بازسازی خواهد شد. جملات زیر می تواند مثالی باشد که این زن برای بهبود اوضاع خود می توانست بر زبان آورد.

من هر کاری را که فکر می کردم برای کمک به پدرم انجام دادم، اما کافی نبود.
(اندوه)

جای او سخت خالی است. نمی توانم فقدان او را تحمل کنم. (اندوه)

چگونه میتوانم مادرم را تسکین دهم؟ (ناامیدی)

هر روز صبح ، وقتی از خواب بیدار می شوم اندوه عظیمی به سویم هجوم می آورد. پدرم مرده است. (اندوه)

نمی باید در آن موقعیت برای حمام رفتن به خانه می رفتم. (احساس گناه)

می باید می فهمیدم نزدیک مردن اوست. (احساس گناه)

من شب و روز آن جا بودم و باز هم نتوانستم با او خداحافظی کنم. (خشم)

پرستار خوب می دانست چه اتفاقی دارد می افتد. (خشم)

اگر دستم می رسید پدر او را به همان روز می انداختم. (انتقام)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

او مرگ خیلیها را دیده بود و می باید به من هشدار می داد که پدرم دارد می
میرد. (خشم)

او مقدار زیادی دارو به پدرم خوراند تا کار خودش را راحت کند. (ملامت)

ای کاش می توانستم با پدرم وداع کنم ناامیدی

چه کارها که باید بکنم و قادر به انجام هیچ یک از آنها نیستم. آشفتگی

از خیلی چیزهای زندگی غافل شده ام و انگار هیچ کاری از دستم برنمی آید.
آشفتگی

پرستاران حرفه ای به وضع اقوام بیماران و افراد در حال مرگ اهمیتی نمی دهند
(سرخوردگی)

بیشتر نگران مصرف اکسیژن تنفس بیمار هستند تا وضع روحی ما . بیقراری

خوبست که مدتی را با اقوامم بگذرانم. امیدواری

اگر بتوانم به جریان زندگی برگردم کار خوبی است. انتظار مثبت

می دانم که به موقع وضع روحیم بهتر خواهد شد. انتظار مثبت

نمی دانم به وضع قبلی برمی گردم یا نه. اما می دانم حالم بهتر خواهد شد .
انتظار مثبت

کارهای زیادی هست که باید انجام داد و کارهای زیادی هست که دلم می خواهد
انجام دهم. انتظار مثبت

مشتاق لحظه ای هستم که بتوانم لبخند بزنم، بخندم انتظار مثبت



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

از شوهرم بسیار سپاسگزارم او به طرق مختلف به من کمک کرد. قدردانی

مرگ بخشی از زندگی است . آگاهی

از آن جا که موجوداتی جاویدان هستیم چیزی به نام مرگ معنا ندارد. آگاهی

پدر نرفته ، زیرا چیزی به نام مرگ وجود ندارد. آگاهی

او اکنون در جایی است که غم و درد معنا ندارد. آگاهی

چه جای خوبی است جایی که غم و درد نباشد. شادی

چقدر خوشحالم که این مرد فوق العاده پدر من بود. شادی

همه ی چیزهای دور و برم خوبست. شادی

یادتان باشد بلافاصله نمی توانید به احساساتی دست پیدا کنید که از وضع فعلی شما دور هستید. اگر چه امروز همچنان گرفتار وضعیت روحی هستید که به آن گرفتار شده اید فردا می توانید تغییری در وضعیت خود بدهید ولو اندک باشد. اگر احساسات منفی شما جزیی باشد به سرعت می توانید در وضعیت روحی خود تغییر ایجاد کنید. اگر احساسات منفی به تازگی در شما به وجود آمده می توانید به سرعت درجه ی ارتعاش خود را تغییر دهید . اما اگر ضربه ی روحی عمیق است می باید ۲۲ روز وقت صرف کنید تا درجه عواطف خود را تغییر دهید و هر روز به طور ارادی احساسی را برگزینید که از وضعیت فعلی شما بالاتر باشد. در هر حال ظرف ۲۲ روز رسیدن از ناتوانی روحی به توانایی روحی در مقایسه با سالهای درازی که عده ای از مردم در غم و اندوه و ناامنی روحی به سر می برند زیاد نیست. حالا که فهمیدید هدف شما رسیدن به احساس روحی بهتر است امیدوارم این مراحل شما را از احساسات منفی که سالیان درازی است اسیر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آنها هستند، رها کند. بتدریج وقتی خود را از افکار منفی و مقاومت درونی رها می کنید احساس خواهید کرد که زندگیتان بهبود پیدا کرده است.

سخن آخر

همه چیز را راحت بگیرید . عادت کرده اید که زندگی را جدی بگیرید و سخت بگذرانید. این چنین نیست. زندگی نمایشی است که نباید آن را زیادی جدی گرفت زیرا عمر شما بر روی این کره خاکی دراز نیست. ما در طول حیات شاهد تولد و زندگی و رشد شما هستیم و برای شما احساس تمجید و محبت داریم. شما موجودی هوشمند هستید که در محیطی پر از تضاد زندگی می کنید و می باید به این نتیجه برسید که برای ادامه حیات شاد و پر نشاط نیروی زندگی را به طرف خود جلب و جذب کنید. آرزوی ماست که به حالتی برسید که خود را ستایش کنید، قدردان زحمات خود باشید و شاد زندگی کنید. آرزو داریم که زندگی ، مردم اطرافتان و بالاتر از همه خودتان را دوست بدارید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly