

چگونه باور درست و

مثبت بسازیم؟



Joel Osteen

جملات تأکیدی مثبت را روزانه در ذهن خود
تکرار کنید تا به باور شما تبدیل شود

این کتاب الکترونیکی چی هست؟

- * این کتاب های الکترونیکی برگرفته از ۲۵ دقیقه کامل از سخنرانی های جول اوستین می باشند.
- * برای علاقمندان به مطالعه تهیه شده است.
- * همچنین می توانید پس از دیدن فیلم یک بار دیگر هم این کتاب را بخوانید تا مطالب را بهتر بتوانید درک کنید.
- * قیمت این کتاب به تنهایی ۵۰۰۰ تومان می باشد که البته اگر فیلم مربوط به همین کتاب را به قیمت ۸۹۰۰ تومان تهیه کنید، این کتاب به صورت هدیه، همراه فایل فیلم به شما تقدیم می شود.
- * این کتاب را در هیچ جایی غیر از سایت نگرش نیک نمی توانید پیدا کنید. ۲۵ دقیقه از سخنرانی های ارزشمند جول اوستین در کلیسای ۱۶ هزار نفره لیکوود در آن گنجانده شده است.

در این کتاب الکترونیکی می خواهیم با شما در مورد اینکه «چگونه باورهای درست و مثبت بسازیم؟» صحبت کنم.

یک باوری وجود دارد که مدام در ذهن ما تکرار می شود و این باور به ما می گوید که ما چه کسی هستیم.

مشکل بعضی افراد این است که این باور موجود در ذهن آنها منفی است و آنقدر در ذهنشان تکرار شده است که دیگر متوجه آن نمی شوند.

یک چیزی مدام به آنها می گوید که:

«تو جذاب نیستی، با استعداد نیستی، شخصیت خوبی نداری
اشتباهات زیادی مرتکب شده ای» و متعجب هستند که چرا احساس خوبی نسبت به خودشان ندارند. نمی دانند که به خاطر باورشان است.

بعضی ها این باور از دوران کودکی در ذهن شان نقش بسته است . از وقتی که یکی به آنها گفته است که تو باهوش نیستی، با استعداد نیستی، چیز زیادی نمی توانی بدست بیاوری.

در اواخر دوران دبیرستانم، من و بقیه دوستانم پیش مشاور رفتیم تا در مورد اینکه می خواهیم در زندگی مان چه کاری کنیم، صحبت کنیم.

دوست من به مشاور گفت که می خواهد دکتر شود. مشاور شاید منظور بدی نداشت اما به دوستم گفت که: «تو مهارت انجام این کار را نداری و بهتر است که دنبال کارهای فیزیکی بگردی».

دوستم خیلی حالش خراب شده بود و هیچ چیزی به ذهنش نمی رسید و اجازه داد آن صدا بارها و بارها در ذهنش تکرار شود، «تو مهارت اش را نداری، تو به اندازه کافی خوب نیستی»

و فقط به خاطر حرف های آن مشاور او هیچوقت تلاشی برای رسیدن به رؤیای اش نکرد.

* آیا اجازه می دهید حرف دیگران شما را از رسیدن به رؤیایتان باز دارد؟

* آیا اجازه می دهید که این حرف ها به باور شما تبدیل شود و مدام در ذهنتان تکرار شود؟

خبر خوب این است که:

شما این باورها را کنترل می کنید

شما مجبور نیستید اجازه دهید این باورهای منفی در ذهنتان جای گیرند.

رمز موفقیت این است که:

باورهای گذشته را پاک کنید و باورهای جدیدی جایگزین کنید

باور جدیدی که باید در طول روز در ذهن خود تکرار کنید این است:

- * من باارزش هستم
- * من جذاب هستم
- * من بااستعداد هستم
- * من منظم هستم
- * من موفق هستم
- * من مورد لطف خدا قرار دارم
- * من شخصیت خوبی دارم
- * دیگران دوست دارند پیش من باشند

به صداهایی که در ذهن تان مدام تکرار می شود توجه کنید. در زندگی بر علیه خودتان نباشید. اکثراً قلباً در مورد خودشان احساس خوبی ندارند و صدایی مدام به آنها یادآوری می کند که نمی توانند و مناسب نیستند.

این را در کمال فروتنی می گویم که من خودم را دوست دارم و احساس خوبی نسبت به کسی که هستم، دارم.

نکته مهم اینجاست:

اگر خودتان را زیاد دوست نداشته باشید
نمی توانید دیگران را دوست داشته باشید

اگر احساس گناه، احساس جذاب نبودن و احساس لایق نبودن داشته باشید، نمی توانید روابط خوبی با دیگران داشته باشید. دلیل اینکه دیگران نمی توانند با دیگران ارتباط خوبی برقرار

کنند این است که نتوانسته اند با خودشان ارتباط خوبی داشته باشند.

اگر شما خودتان را دوست نداشته باشید نمی توانید من را هم دوست داشته باشید، با اینکه من خیلی خوبم!

شما قبل از اینکه بخواهید با دیگران در صلح باشید باید ابتدا با خودتان در صلح باشید. اگر به خودتان سخت بگیرید به دیگران هم سخت می گیرید.

اگر نسبت به خودتان احساس بدی داشته باشید نسبت به دیگران هم بسیار انتقادپذیر و ایرادگیر خواهید بود.

شما این را به خودتان، همسرتان، فرزندان تان و دوستان تان بدهکارید که صدای باورهای منفی را در ذهن خود خاموش کنید. باورهایی که شخصیت شما را سمی می سازد.

وقتی احساس خوبی نسبت به خودتان دارید وقتی می دانید که فرد باارزش، جذاب و بااستعدادی هستید، آنوقت می توانید

دیگران را هم دوست داشته باشید.

وقتی باورهای درستی در ذهنتان شکل گیرد، می توانید با دیگران روابط سالمی برقرار کنید.

پس باورهایی که دارید را در کاغذ یادداشت کنید. هر باوری که احساس شکست، بی ارزشی و لایق نبودن به شما می دهد را پاک کنید.

روی آنها تمرکز نکنید و یک قدم جلوتر بروید و یک باور جدید را در ذهن خود بسازید.

وقتی در تمام طول روز چیزی که خدا در مورد شما می گوید را در ذهن خود تکرار می کنید، اتفاقات شگفت انگیزی برایتان می افتد.

سُما (the soma) می گوید:

«شما به طرز شجاعانه و شگفت انگیزی آفریده شده اید».

به جای این باور که می گوید:

«شما معمولی هستید، چیزی برای ارائه ندارید، جذاب نیستید»،

پاک، پاک، پاک، باید بگویید:

«من شجاعانه و شگفت انگیز آفریده شده ام، من بی نظیر

هستم، من اشرف مخلوقات هستم».

داوود می گوید:

«خدایا تو مرا به شکل فوق العاده ای آفریدی، کاری که کردی

شگفت انگیز است».

در چاپی دیگر از کلمه «حیرت آور» استفاده شده است.

تصور کنید کل روزتان را با تکرار این جملات در ذهن تان

می گذرانید:

«من شگفت انگیزم، من فوق العاده ام، من حیرت آورم».

اکثر ما آنقدر شجاع نیستیم که این باورهای خوب را در مورد

خودمان قبول کنیم.

ما خیلی راحت در مورد عیب هایمان، اشتباهاتی که کردیم و اینکه چگونه مناسب انجام کاری نیستیم، فکر می کنیم. وقتی می خواهید باور خوبی برای خود بسازید دشمن تمام تلاش اش را می کند تا صدای آن را در ذهن تان خاموش کند. او نمی خواهد که شما احساس خوبی نسبت به خودتان داشته باشید.

شجاعت می خواهد که این باور را در خودتان ایجاد کنید که آدم فوق العاده ای هستید.

منظورم این نیست که خودخواه باشید اما اگر قرار است به همان کسی تبدیل شوید که خدا آفریده است، باید با خداوند توافق داشته باشید.

شما نمی توانید با احساس ترس، معمولی بودن و بی ارزشی زندگی کنید.

از شما می خواهم این شهامت را پیدا کنید تا باور جدید را در ذهن خود بسازید:

«من فوق العاده ام، من به طور حیرت انگیزی آفریده شده ام، من اشرف مخلوقات هستم».

خیلی ساده است. دشمن می خواهد شما احساس بدی نسبت به خودتان داشته باشید اما خدا می خواهد که شما احساس خوبی نسبت به خودتان داشته باشید.

وقتی خدا شما را آفرید یک قدم عقب رفت و گفت: «عالی بود».

وقتی صبح از خواب بیدار می شوید به جای اینکه در آینه نگاه کنید و بگویید:

«بین چقدر پیر شدم، چروک ها رو بین، اصلا اندام خوبی

ندارم»، چرا به خودتان این جملات را نمی گوید که:
 «صبح بخیر ای آدم فوق العاده، صبح بخیر ای کسی که شجاعانه
 و شگفت انگیز توسط خداوند بلندمرتبه خلق شده ای».
 شما با این کار به خودتان نمی بالید بلکه به خدایی که شما را
 آفرید می بالید.

وقتی احساس خوبی نسبت به خودتان داشته باشید، همواره
 پیشرفت می کنید، روابط بهتری خواهید داشت و از زندگی
 لذت بیشتری می برید.

روزی خانمی که در اوایل دهه دوم زندگی اش بود برای دعا
 کردن اینجا آمد. او خیلی زیبا و جذاب بود طوری که عکس اش
 می توانست روی جلد هر مجله مُد باشد.

از او پرسیدم که در مورد چه چیزی می خواهد دعا کند؟
 او به من گفت که عزت نفس خیلی پایینی دارد، در زندگی دچار

بی نظمی شده است، به خودش آسیب می زند.
من با خودم فکر کردم که هیچوقت نمی توانم دختری از این
زیباتر پیدا کنم.

اما او آنقدر به صداهای منفی اجازه داد در ذهن اش تکرار
شوند که الان به باورهای او تبدیل شده اند.
مثل تو زیبا نیستی، تو باارزش نیستی، کسی به تو اهمیت
نمی دهد.

درست است که همه آنها دروغ است اما چیزی که در ذهن ما
مدام تکرار شود بسیار قدرتمند می شود.

یک باور غلط می تواند زندگی شما را به هم بریزد. او تمام
زیبایی های دنیا را در ظاهرش داشت اما مشکل اش این بود
که این باور غلط را در ذهن اش داشت که جذاب نیست.
گاهی اوقات فکر می کنیم اگر ظاهر خود را درست کنیم، آنوقت
نسبت به خودمان احساس خوبی پیدا می کنیم. در صورتی که

کاملاً برعکس است. اگر درون خود را درست کنید، اگر باورهای خوبی داشته باشید آنوقت ظاهر شما هم درست می شود. هر روز صبح زمانی را برای لباس پوشیدن، به سرکار رفتن، به مدرسه رفتن، دوش گرفتن، ست کردن لباس هایمان یا خانم ها برای آرایش کردن، می گذاریم. تمام تلاش مان را می کنیم تا ظاهر خوبی برای خود بسازیم.

خیلی هم خوب است اما یک ظاهر خوب نمی تواند عزت نفس پایین شما را پنهان کند.

متحیرم که چه اتفاقی می افتد اگر ما هر روز صبح ۵ دقیقه وقت بگذاریم و ذهن خود را برای آن روز آماده کنیم؟

چه اتفاقی می افتد اگر قبل از اینکه خانه را ترک کنیم به خودمان یادآوری کنیم که:

* ما چه کسی هستیم؟

* من خوشبختم

* من با استعدادم

* من بخشیده شده ام

* من مورد لطف خدا هستم

* من قوی هستم

* من سالم هستم

* من بی نظیر هستم

* من آفریده خدای بلندمرتبه هستم

زمان بگذارید و این عبارات تأکیدی مثبت را به خود بگویید.
اگر صبح ها این کار را انجام دهید باورهای درستی در ذهن-
تان شکل می گیرد.

هر چه بیشتر این کار را انجام دهید بیشتر در عمق وجود شما
تثبیت می شود.

همانطور که باورهای منفی در ناخودآگاه شما وارد می شود
و باعث عقب افتادن شما در زندگی می شود، این باورهای

مثبت هم باعث رشد شما می شوند.

خیلی خوب است اگر لیستی از این جملات تأکیدی را درست کنید و آن را در گوشیتان یا کامپیوترتان بگذارید یا روی آینه دستشویی تان قرار دهید و در طول روز چندین بار آنها را بخوانید تا در عمق وجودتان تثبیت شود.

هرچه بیشتر روی افکار مثبت متمرکز شوید فضای کمتری در ذهن تان برای افکار منفی باقی می ماند.

بعضی از خانم ها هیچوقت اینطور در مورد خود فکر نکردند که من زیبا هستم، من جذاب هستم، من فوق العاده هستم. می گویند:

«خب جول من اینطور نیستم، هیچ زیبایی در من وجود ندارد من یک زن معمولی هستم».

مشکل اینجا است که باورهای منفی موجود در ذهنتان مانع

درخشش شما می شوند.

همه ی آدم های دنیا زیبا خلق شده اند. شما هم زیبایی های خودتان را دارید.

شما لبخند زیبایی دارید، روح زیبایی دارید، پوست زیبایی دارید. هرکسی چیزی دارد که باعث جذابیت اش می شود. حتی برادرم پائول انگشتان پای زیبایی دارد!

افکاری را که به شما می گویند جذاب نیستید، خیلی بزرگ یا کوچک هستید یا شما برای این کار مناسب نیستید، از ذهنتان پاک کنید.

این دروغ ها به اندازه کافی در ذهن تان تا الان تکرار شده اند. چیزهایی که خداوند در مورد شما می گوید را در ذهن تان تکرار کنید:

* شما زیبا هستید

* شما باارزش هستید

* شما فوق العاده هستید

خانم ها، هیچوقت به همسران نگویید که شما جذاب نیستید. هیچوقت خودتان را جلوی آنها کوچک نکنید. او به خاطر اینکه شما جذاب نیستید با شما ازدواج نکرد، او با شما ازدواج کرد چون زیبایی های شما را دید.

شاید خودتان هنوز آنها را ندیده باشید اما وقتی به او می گوئید که احساس جذابیت نمی کنید و فکر می کنید که خوب به نظر نمی رسید باعث می شود که او را از خود دور می کنید و آخرین چیزی که از او می خواهید این است که با شما موافقت کند.

چه می شود اگر بگوئید بله درست می گویی تو زشت هستی؟

مطمئنًا جنگ جهانی سوم آغاز می شود!
شما ممکن است فکر کنید که زیبا نیستید اما از همین الان
باید فکر کنید که زیبا هستید. طوری رفتار کنید که واقعا زیبا
هستید. طوری لباس بپوشید که واقعا زیبا هستید.

شما قبل از اینکه در ظاهر احساس زیبایی کنید
باید در درون تان احساس زیبایی داشته باشید

هر احساسی نسبت به خودتان داشته باشید همانطور با خودتان
رفتار می کنید.

اگر احساس جذابیت نکنید، پیام هایی را به بخش ناخودآگاه
مغز می فرستید که می گوید من جذاب نیستم.

اگر حس ترس، بی لیاقتی یا بی استعدادی دارید، هر جا که
بروید آنها خود را نشان می دهند.

ممکن است در شخصیت تان، زبان بدن تان یا وضعیت ایستادن تان خودشان را نشان دهند. دیگران بر اساس حسی که به آنها منتقل می کنید با شما رفتار می کنند.

یک بار با خانمی ملاقات کرده بودم، این را در کمال احترام می گویم که او خیلی جذاب نبود. خیلی ظاهر زیبایی نداشت اما باطن فوق العاده ای داشت.

او مغرور نبود اما اعتماد به نفس خوبی داشت. او می دانست که آفریده خداوند است، او می دانست که تاج رحمت خداوند بر سر او قرار دارد.

او ممکن بود معمولی به نظر برسد اما احساس فوق العاده ای نسبت به خودش داشت.

او با خودش شاهانه رفتار می کرد. طوری لباس می پوشید که

انگار می خواهد روی سن راه برود. ممکن بود لباس دست دوم می خرید اما آن را طوری به تن می کرد که انگار نو است. تفاوت او در چه بود؟ او در ذهن اش خودش را زیبا، با استعداد و قوی می دید.

چیزی که درون ذهن تان به آن باور دارید
در نهایت در زندگی بیرونی شما اتفاق می افتد

چون باورهای درستی در ذهن اش داشت به طور طبیعی حس قدرت، زیبایی و توانمندی را از خود ساطع می کرد. همان احساسی که شما نسبت به خودتان دارید دیگران هم همان احساس را نسبت به شما دارند. اگر خودتان را قوی، با استعداد و جذاب ببینید، دیگران هم همین حس را به شما دارند. چون این در واقع پیامی است که

شما به بیرون انتقال می دهید.

پس دست از تحقیر کردن خودتان بردارید. اجازه ندهید این افکار منفی مدام در ذهن تان تکرار شود. وقتی در ذهن تان از خود عیب جویی می کنید درواقع دارید از خلقت خدا عیب جویی می کنید.

شما همین الان به اندازه کافی شرایط و افرادی اطراف شما هستند که بر علیه شما می باشند، دیگر خودتان بر علیه خودتان نباشید.

وقتی افکار منفی وارد ذهن تان می شوند، یک لطفی به خودتان بکنید، آنها را پاک کنید و افکار مثبت را وارد ذهن تان کنید.

کوبی برایانت یکی از بزرگترین بازیکنان بسکتبال است که تا الان بازی کرده است.

در یک جولای سال ۲۰۱۴ او عکسی از خود منتشر کرد که پیراهنی در دستانش بود.

در کپشن نوشته شده بود که ۱۸ سال پیش این موقع بعد از اینکه برای تیم بسکتبال شارلوت هورنت انتخاب شدم، به من گفتند که برای من جایگاهی ندارند و من را با یکی دیگر عوض کردند. او لبخند زیبایی بر لبانش داشت.

بعد از اینکه به او گفتند که به دردشان نمی خورد او ۵ قهرمانی جهانی را بدست آورد. او ۱۸ بار ستاره بازی ها شد، چهار بار به بهترین بازیکن لیگ تبدیل شد و دو بار قهرمان لیگ شد.

خیلی دوست دارم بدانم چه می شد اگر او به آن صداهای منفی اجازه می داد که مدام در ذهن اش تکرار شوند؟

«تو به درد بسکتبال نمی خوری، تو هیچ استعدادی نداری، تو

اصلا برای این کار خوب نیستی».

مطمئناً می توانست مانع رسیدن او به سرنوشت اش بشود.

اما می دانی کوبی چه کار کرد؟

آن را پاک کرد.

«من اجازه نمی دهم که این صدا در ذهنم تکرار شود. من

می دانم که چه کسی هستم، من باارزش هستم، بااستعداد

هستم، هر چیزی که لازم است را دارم».

او این قانون را یاد گرفته بود که:

شما نمی توانید مدام باورهای منفی و محدودکننده را در ذهن

خود تکرار کنید و در عین حال به بالاترین توانایی هایتان برسید.

کلمات بسیار قدرتمند هستند. آنها مثل بذر می مانند. وقتی

به آنها باور پیدا می کنیم و وقتی آنها را تکرار می کنیم به مرور

این بذرها ریشه می زنند. آنها می توانند رشد کنند و در نهایت همان چیزی که گفتیم اتفاق بیفتد.

بسیار عالی است اگر مثبت باشید اما در ذهن هر کسی کلمات منفی ای وجود دارد که مدام تکرار می شود. مردم تلاش می کنند تا شما را منصرف کنند، تلاش می کنند تا شما را ناامید کنند.

مثل کوبی عمل کنید، آنها را پاک کنید و تبدیل به همان کسی که خدا شما را برای آن خلق کرده است، شوید.

کشیشی را می شناسم که وقتی جوان تر بود یک بار با کشیشی دیگر که بسیار فرد باتجربه و مشهوری بود، با هم به سفری رفته بودند.

او همه جا دستیار و همراه اش بود. با اینکه او آن موقع کشیش

معمولی ای بود اما این باور را داشت که روزی تبدیل به یک کشیش مشهور می شود اما بودن در سایه این کشیش بزرگ که خیلی فرد مشهور و بااستعدادی بود، مجبورش می کرد که با ترس مبارزه کند و مجبور بود با افکاری که به او می گفتند شرایط لازم را برای این کار نداری، مبارزه کند.

یک شب بعد از یک جلسه بزرگ، یکی از شهرداران معروف به پشت صحنه رفت و به دنبال کشیش بزرگ می گشت، اما او رفته بود. کشیش جوان او را دید و از او پرسید:

«آیا می تواند کمکی کند؟»

شهردار گفت:

«می خواستم از کشیش بخواهم که به خاطر مشکل خانوادگیم برایم دعا کند.»

کشیش جوان چشمان اش برقی زد و گفت:

«من می توانم برای شما دعا کنم.»

آن مرد گفت:

«نه پسر تو نمی توانی».

آن کلمات برای او مثل خنجر بود. او از قبل هم به خودش خیلی اطمینان نداشت و شک داشت که آیا اصلاً می تواند اینکار را انجام دهد یا خیر.

متأسفانه او این اشتباه را مرتکب شد و به آن صداهای منفی اجازه داد که بارها و بارها در ذهن اش تکرار شوند.

«تو نمی توانی این کار را انجام دهی، تو شرایط لازم را نداری».

سال ها گذشت، چندین بار تلاش کرد تا دوباره این کار را انجام دهد و شجاعت به خرج دهد، اما هر بار آن کلمات در ذهن-اش بلندتر از قبل پخش می شدند.

یک روز او کاری را انجام داد که من از شما می خواهم تا انجام دهید.

او متوجه شد که دیگران سرنوشت ما را مشخص نمی کنند.

کلمات منفی ای که توسط دیگران وارد ذهن شما می شود تنها وقتی قدرت پیدا می کنند که شما به آنها قدرت بدهید و آنها را باور کنید.

او با فشردن دکمه «پاک» آنها را از ذهن اش پاک کرد و باور جدیدی در ذهن اش ساخت.

* من انتخاب شده ام

* من با استعداد هستم

* من استثنایی هستم

* من مورد لطف خداوند هستم

* من قادر به انجام هر کاری هستم

او باورهای اش را عوض کرد و در نتیجه درهای جدیدی به روی اش باز شد.

او به کشیش خیلی معروفی تبدیل شد. سال ها بعد آن شهرداری

که به او گفته بود تو نمی توانی برایم دعا کنی، او را به یک گردهمایی خیلی بزرگ برای سخنرانی دعوت کرد.

بعضی افراد هستند که شما را جدی نمی گیرند، ارزشی برایتان قائل نیستند و تلاش می کنند تا شما را حقیر جلوه دهند. نگران نباشید. روزی می آید که آنها چیزی را می خواهند که شما دارید.

خداوند مشغول آماده کردن میز شما در حضور دشمنان تان است.

کلید موفقیت این است که اجازه ندهید که این صداها منفی آنقدر در ذهن تان تکرار شود که تبدیل به باورهای شما شود. شما باید در فشار دادن دکمه «پاک» مهارت پیدا کنید. شاید این باورهای منفی از طریق افرادی که با شما در ارتباط بوده اند، به شما منتقل شده است مثل پدر و مادر، مربی یا

همکارتان. کسانی که باید شما را تشویق می کردند اما در عوض با شما از کاری که نمی توانید انجام دهید یا اینکه برای انجام کاری مناسب نیستید، صحبت کردند. دیگر روی این حرف ها تمرکز نکنید، دیگر آنها را در ذهن تان تکرار نکنید.

آنها نمی دانند که خدا چه چیزی در درون شما قرار داده است. گاهی اوقات کسانی که این حرف ها را به شما می زنند خودشان همین مشکلات را دارند.

آنها احساس اطمینان از خود ندارند و باورهای غلطی نیز دارند. فقط می خواهند به شما منتقل اش کنند. پس موضوع را شخصی نکنید.

آنها را پاک کنید و چیزی که خداوند در مورد شما گفته است را در ذهن خود تکرار کنید.

*** می گویند:**

«تو شرایط لازم را نداری.»

آن را پاک کنید و بگویید:

«من کامل هستم و تمام ابزار لازم را دارم.»

*** می گویند:**

«تو معمولی هستی و چیز زیادی برای ارائه نداری.»

آن را پاک کنید و بگویید:

«من فردی خاص و استثنایی هستم.»

اگر دشمن نمی دانست چیز فوق العاده ای در آینده شما وجود

دارد هیچوقت برای متوقف کردن شما تلاش نمی کرد.

او از کلمات منفی و رفتار بد با شما برای اینکار استفاده می کند.

مردم سعی می کنند شما را حذف کنند یا به حساب نیاورند تا

آن صداهای منفی را در ذهن شما پخش کنند.
آنها می دانند که هیچ چیزی قدرتمندتر از باوری که نسبت به
خودتان دارید، نیست.

اجازه ندهید که حرف دیگران باعث حقارت شما شود. به اندازه
کافی تا الان با باورهای منفی خود زندگی کرده اید، وقت آن
است که باورهای جدیدی برای خود بسازید.

* شما مجهز هستید

* شما قدرتمند هستید

* خداوند شما را شاهکار خلقت نامیده است، اگر کسی شما

را به اسم دیگری صدا زد، پاک اش کنید.

باید مراقب صداهایی که در ذهن تان پخش می شود، باشید.

اجازه ندهید آلوده شوند.

من یاد گرفته ام که هیچکس نمی تواند شما را مجبور کند به چیزی فکر کنید.

من نمی توانم کاری کنم تا شما احساس حقارت و بی استعداد بودن کنید بلکه شما فقط با باور کردن حرف های من این اجازه را به من می دهید.

پس دیگر اجازه ندهید چیزهایی که باید پاک شوند، به باور شما تبدیل شوند.

شما اجازه نمی دهید هرکسی وارد خانه تان شود. اگر غریبه ای در خانه تان را بزند شما در را باز می کنید می بینید در دستانش یک دینامیت، یک فنجان سم یا مار و موش دارد.

اینجا دیگر به او نمی گویید بفرمایید خانه خودتان است. شما در را می بندید، قفل می کنید و مطمئن می شوید که نمی تواند وارد شود.

* خب حالا شما به چه چیزهایی اجازه می دهید وارد ذهن تان شوند؟

* آیا به حرف های سمی و کلمات منفی اجازه می دهید وارد ذهن تان شوند؟

* آیا اجازه می دهید دروغ هایی مثل «شما با استعداد نیستید، هیچوقت درمان نمی شوید، نمی توانید اعتیادتان را ترک کنید»، وارد خانه ذهن تان شوند؟

* چرا درهای ذهن تان را نمی بندید؟

کتاب مقدس می گوید:

«برای محافظت از ذهن تان باید خودتان انتخاب کنید که چه چیزهایی وارد ذهن تان شوند».

چند سال پیش ما چندتا خرگوش در خانه داشتیم. آنها در پشت حیاط در یک محیط نرده کشی شده قرار داشتند.

یک بار احساس کردم یکی از آنها حال اش انگار خوب نیست و مدام صورت اش را می مالد.

او را پیش دکتر بردم و چندتا آنتی بیوتیک به او داد و گفت با خوردن آنها باید بهتر شود.

ما آن داروها را چند هفته امتحان کردیم اما خرگوش بهتر نشد. صورت خرگوش شروع به ورم کردن کرد و یک توده بزرگ روی دماغ اش ایجاد شد.

دوباره پیش دکتر برگشتیم و او آزمایشات بیشتری انجام داد. متوجه شدند که یک حشره ای که تخم گذاشته بود به گونه ای وارد بینی خرگوش شده بود و داشت رشد می کرد تا از تخم بیرون بیاید.

وقتی به ریشه ی مشکل پی بردند، آن را از بین بردند و خرگوش حال اش خوب شد.

این کاری است که دشمن تلاش می کند انجام دهد. او دروغ-

هایی را وارد ذهن شما می کند تا فکر شما را مسموم کند.
مثلا می گوید:

«شما به اندازه کافی خوب نیستی، هیچوقت نمی توانی نیمه
گمشده ات را پیدا کنی، هیچوقت نمی توانی به رؤیاهایت
برسی».

ما می توانیم تلاش کنیم ظاهر خود را درست کنیم اما تا زمانی
که به ریشه مشکل پی نبریم، تا زمانی که عفونت را پاک نکنیم
و باورهای غلط را از بین نبریم، همچنان در محدودیت به سر
می بریم.

* چرا احساس خوبی نسبت به خودتان ندارید؟

* چرا رؤیاهای خود را دنبال نمی کنید؟

* چرا با احساس گناه زندگی می کنید؟

اگر به گذشته تان نگاه کنید می بینید که باورهای غلط قدرتمندی

در ذهن تان وجود دارد.

یک چیزی شما را قانع کرده است که شما اشتباهات زیادی مرتکب شده اید و خدا شما را نمی بخشد. تو استعدادش را نداری و نمی توانی کسب و کاری راه بیاندازی. دوست تان شما را ترک کرده است و به شما گفته شما لیاقت او را ندارید.

تمام این ها فقط دروغ هایی است که خود شما اجازه ورود به ذهن تان را داده اید.

خبر خوب این است که شما می توانید از شر آنها خلاص شوید. شما مجبور نیستید حتی یک دقیقه بیشتر وجود این افکار منفی در ذهن تان را تحمل کنید.

من یک نسخه جدید برای شما دارم:

اگر حرف هایی که خدا در مورد شما زده است را باور کنید این آلودگی های فکری از بین خواهد رفت و بخش هایی از ذهن را که آسیب دیده اند، درمان خواهد کرد.

به جای تمرکز کردن بر حرف های دیگران و اینکه چگونه موجب شده اند شما احساس حقارت کنید، وقتی روی حرف های خدا مثل «تو شجاعانه و شگفت انگیز خلق شده ای» و «تو شاهکار خلقتی» تمرکز کنی، آلودگی های فکری از ذهن تان پاک میشوند.

به جای داشتن باورهایی مثل «تو خوب نیستی، نمی توانی این کار را انجام دهی»، باورهای جدیدی مثل «من با استعدادم، خلاقم، بی نظیرم، برای خود بسازید».

این باورها ذهن شما را از چیزهای منفی پاک می کنند. پس

الان اگر فکر می کنید چیزی در زندگی شما را عقب انداخته است از نسخه جدیدتان استفاده کنید. دروغ ها را پاک کنید و از داروهایتان استفاده کنید.

حرف هایی که خدا در مورد شما زده است را باور کنید. شما آفریده نشده اید تا با ذهنی آلوده زندگی کنید. آفریده شده اید تا آزاد، مطمئن، با اعتماد به نفس، سالم، خوشبخت و موفق زندگی کنید.

پس همین الان بلند شوید و به همان کسی که خدا شما را برای آن خلق کرده است، تبدیل شوید.

در کتاب مقدس آمده است که موسی ۱۲ مرد را فرستاد تا سرزمین موعود را از دشمن بگیرند.

ده نفر از آنها با گزارشات اشتباه برگشتند و گفتند:

«موسی ما هیچ شانس نداریم، افراد آنها خیلی قوی هستند،

ما احساس می کنیم در برابر آنها مثل ملخ هستیم و بنابراین آنها هم ما را با همین دید نگاه می کنند».

ببینید آنها چه باوری نسبت به خودشان داشتند. آنها نگفتند که غول ها خیلی بزرگ هستند و به ما گفتند ملخ ها و بی احترامی کردند.

آنها گفتند که ما خودمان باور داشتیم که در برابر آنها مثل ملخ هستیم.

آنها با ذهنیت ملخ بودن، با آنها روبرو شده بودند و قبل از اینکه به آنجا برسند فکرشان آلوده شده بود.

اگر شما هم ذهنیت ملخی دارید قادر به درست دیدن دشمنان-تان نیستید و همه چیز برایتان بزرگ به نظر می رسد.

«جول من نمی توانم این سرطان را شکست دهم، گزارشات پزشکی را دیدی؟ من نمی توانم اعتیادم را ترک کنم، نمی توانم

خوب شوم».

مشکل از دشمنان شما نیست، بلکه مشکل از طرز فکر شما است. شما به بیماری ملخی گرفتار شده اید.

دو نفر دیگر هم به نام های جاشوا و کیلم بودند که گزارشات کاملاً متفاوتی برای موسی آوردند. آنها گفتند:

«موسی ما می توانیم آن سرزمین را از دشمن بگیریم، اجازه دهید به آنها حمله کنیم».

چه تفاوتی بین این دو نفر و آن ده نفر دیگر بود؟ فکر آنها آلوده نشده بود و باورهای درستی در ذهن شان داشتند. آنها می دانستند که بسیار توانا هستند.

وقتی باورهای غلط را از بین می برید، این شجاعت و اعتماد به نفس در شما به وجود می آید تا کارهایی را بکنید که دیگران

فکر می کنند غیرممکن است.

جاشوا به موسی گفت:

«این دشمنان برای ما مثل نان هستند، آنها را برای ناهار می خوریم. این مبارزه باعث رشد ما می شود و ما از آن قوی تر از قبل بیرون خواهیم آمد».

سوال من این است که شما در کدام گروه قرار دارید؟

در گروه دو نفره یا ده نفره؟

* آیا به ذهن تان اجازه می دهید که آلوده شود؟

* آیا باورهای غلط را در ذهن تان مرور می کنید؟

شما می توانید تغییر کنید، خاموش اش کنید، دروغ ها را پاک

کنید و حرف هایی که خدا در مورد شما زده است را باور کنید.

هر روز صبح کمی وقت بگذارید تا خود درونی تان را آماده کنید.

روزتان را با بیان این جملات تأکیدی مثبت شروع کنید و در تمام طول روز آنها را در ذهن خود مرور کنید و اجازه ندهید افکار منفی وارد ذهن تان شوند.

بگذارید کمکتان کنم این کار را شروع کنید.

آیا با من تکرار خواهید کرد؟ طوری بگویید که به آنها باور دارید:

* من خوشبخت هستم

* من ثروتمند هستم

* من بااستعداد هستم

* من خلاق هستم

* من بخشیده شده ام

* من نجات یافته ام

* من آزاد هستم

* من باارزش هستم

* من پاک شده ام

* من مجهز شده ام

* من زیبا هستم

* من جذاب هستم

* من فوق العاده هستم

* من شجاعانه و فوق العاده آفریده شده ام

* من بنده خداوند بلندمرتبه هستم

* من بذر بزرگی در درونم دارم

* من به همان کسی تبدیل خواهم شد که خدا مرا برای آن

آفرید.

* من پیروز هستم

جهت تهیه پکیج فیلم های
جول اوستین به همراه کتاب
الکترونیکی وارد آدرس زیر شوید:

b2n.ir/88447