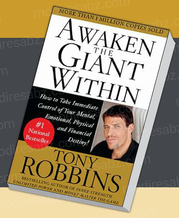

بیدار کردن غول درون

روش کنترل فوری سرنوشت ذهنی، عاطفی، جسمی و مالی خودتان!

تونی رابینز

ما با توانایی‌های نامحدود به دنیا آمده‌ایم و می‌توانیم با خودشناسی، کنترل زندگیمان را در دست بگیریم، از نیروهای شکل‌دهنده سرنوشت استفاده کنیم و به همه خواسته‌هایمان در زندگی برسیم. در ادامه به سه اصل تغییر پایدار اشاره می‌کنیم که برای افراد، سازمان‌ها و همچنین ملت‌ها کارایی دارد.

تغییر الگو

اکثر مردم می‌دانند باید چه کاری انجام دهند، اما آن را انجام نمی‌دهند. اگر می‌خواهید کنترل سرنوشتتان در دست خودتان باشد، باید برای ارتقای کیفیت زندگی تصمیم قطعی بگیرید.

اتخاذ تصمیم قطعی

یک تصمیم واقعی به **تعهد کامل** نیاز دارد. در بلندمدت، کارهایتان را منظم و دائمی انجام دهید، از شکست‌ها درس بیاموزید و تا زمان موفقیت پایداری کنید.

سختی و خوشحالی

همه کارهایی که انجام می‌دهیم برای اجتناب از سختی و درد یا به‌دست آوردن لذت و خوشحالی است. اکثر ما اجازه می‌دهیم که سختی کوتاه‌مدت یا خطرهای احتمالی ما را از انجام کارهایی که در توانمان هست باز دارد. برای تغییر، باید بدانید که سختی بزرگ، مانع تغییر و شادی بزرگ، عامل تغییر است.

تغییر باورهای محدودکننده

باورهای ما شکل‌دهنده واقعیت زندگی و واکنش‌های ما هستند. هر موفقیتی با تغییر در باورها آغاز می‌شود.

سیستم باورهای شما

باور = احساس قطعیت = نظر خودتان + مرجع‌های قوی

مرجع‌ها

مرجع‌ها همه ورودی‌های خودآگاه و ناخودآگاه ذهن ما از طریق (تجربه‌های شخصی + منابع خارجی + تخیل ما) هستند. داشتن مرجع‌های بیشتر با عمق عاطفی بیشتر باعث ایجاد باورهای قوی‌تر می‌شوند.

باورهای خوب = باورهای توانمندساز

اصلا مهم نیست که باوری «واقعی» باشد، زیرا می‌توانیم دلیل منطقی برای هر چیزی بیابیم که دوست داریم باور کنیم. نکته مهم‌تر این است که آیا آن باور ما را توانمند می‌کند یا نه.

شرطی‌سازی عصبی

مغز ما یک **رابطه عصبی** بین کارهایی که انجام می‌دهیم و احساس حاصل از انجام آن کار مشخص می‌کند. با تکرار هر کار، این رابطه تقویت می‌شود تا وقتی که به یک بزرگراه عصبی خودکار تبدیل شود. **سیستم شش مرحله‌ای شرطی‌شدن عصبی**، الگوهای ناتوان کننده ذهن شما را از بین می‌برد و الگوهایی جدید و توانمندکننده می‌سازد که بدون تلاش و اراده دائمی هم کار می‌کنند.

۱ **تعریف**

خواسته‌های خود و موانع دستیابی به آن‌ها را به‌دقت تعریف کنید.

۲ **ارتقا**

خودتان را به آستانه درد و سختی برسانید و همه احساسات پیچیده و درهم‌تنیده را از وجودتان پاک کنید. به این ترتیب ۱۰۰ درصد به تغییر متعهد می‌شوید.

۳ **دستکاری**

الگوهای قدیمی را بشکنید. کاری غیرمنتظره انجام دهید یا خاطرات بد را در هم بشکنید و از آن یک خاطره خنده‌دار در ذهنتان بسازید.

۴ **جایگزینی**

الگوی قدیمی را با یک الگوی جدید توانمندساز جایگزین کنید.

۵ **شرطی‌سازی**

الگوی جدید را با تشویق، تنبیه و تمرین ذهنی تقویت کنید تا ثابت و نهادینه شود.

۶ **آزمایش**

یک رویداد بد را در ذهنتان تصور کنید و ببینید آیا هنوز احساس بدی پیدا می‌کنید یا حسّان متفاوت شده است.

تغییر استراتژی

خواسته واقعی ما

هر چیزی که می‌خواهیم (پول، خانواده، شغل) ابزاری است که احساس مطلوبمان مثل عشق، احترام و شادی را در ما برمی‌انگیزد. احساسات ما قطب‌نمای درونی ما هستند و به ما نشان می‌دهند که در مسیر درست هستیم یا نه. **احساسات خود را کنترل کنید** تا شادی زندگی را افزایش و رنج و سختی آن را کاهش دهید.

شرایط ذهنی/عاطفی

شرایط عاطفی، واکنش ما به رویدادهای بیرون است. این رویدادها نوع احساسات ما را مشخص می‌کنند. برای تغییر شرایط ذهنی خود:

فیزیولوژی بدنتان را تغییر دهید. از بدن خود طوری استفاده کنید که مسیرهای عصبی مثبت را تقویت کند. مثلا بخندید، قهقهه بزنید، بپرید. دامنه احساسات/واژگان احساسی خود را گسترش دهید تا تجربه‌هایتان عمیق‌تر و وسیع‌تر شوند.

نقطه تمرکز خود را تغییر دهید. می‌توانید نقطه تمرکز خود را تغییر دهید (با سوال پرسیدن ذهنتان را بر راهکارها متمرکز کنید). همچنین می‌توانید روش تمرکز خود را تغییر دهید (با استفاده از حسگرهای تصویری و صوتی خود، تصاویر ذهنی خود را تقویت یا تضعیف کنید).

واژگان و تشبیهات

واژگان تحول‌ساز. ما تجربه‌های خود را با استفاده از واژگان تعریف می‌کنیم. با تغییر دادن اسمی که به احساسات خود می‌دهید، می‌توانید عمق احساسات منفی را کاهش داده و احساسات مثبت را پررنگ‌تر کنید.

تشبیهات. تشبیه، احساسات، تخیل، چهارچوب‌ها و قوانین قدرتمندی را در ذهنتان بیدار می‌کنند. مراقب محدودیت‌ها و نوع تشبیهات باشید و از تشبیهات توانمندساز استفاده کنید.

سوال‌ها

سوال‌ها می‌توانند فوراً تمرکز و احساسات ما را تغییر دهند و کمک کنند راهکاری تازه پیدا کنیم. به‌جای پرسیدن سوال‌هایی مانند «چرا اینقدر ناراحت هستم؟»، «چرا این اتفاق برای من افتاد؟» بپرسید: «چطور می‌توانم همین الان کمی شاد شوم؟»، «در حال حاضر چه امتیازها و موهبت‌هایی دارم؟»، «چه چیزهای جدیدی می‌توانم یاد بگیرم؟»

کنترل احساسات

با کمک روش شرطی‌سازی عصبی و در شش مرحله بر احساسات منفی خود غلبه کنید:

1. آن احساس را مشخص کنید و با واژگان تحول‌ساز عمق و شدت آن را کاهش دهید.
2. احساسات خود را به‌عنوان دعوت به اقدام بپذیرید. از آن‌ها اجتناب نکنید و با آن‌ها نجنگید.
3. کنجکاو باشید. به پیام پنهان در این احساسات توجه کنید.
4. بر راهکارها تمرکز کنید.
5. گزینه‌های موجود برای استفاده در شرایط مشابه آینده را در ذهنتان تمرین کنید.
6. اقدام کنید!

اقدام شجاعانه

موفقیت یک فرایند تدریجی است. فقط با اقدام روتین و مداوم می‌توانید زندگی خود را تغییر دهید (لازم نیست خیلی دقیق باشید و هیچ خطایی نکنید).

اهدافتان را مشخص کنید

۴ هدف مهمی که می‌خواهید در یک سال آینده به آن‌ها دست یابید را مشخص کنید و بگویید **چرا** حیاتی هستند. **اقدام کنید.** در ۱۰ روز آینده کارهای روزانه کوچک انجام دهید و دستیابی به اهداف را در ذهنتان تمرین کنید. از افرادی که الگویتان هستند الهام بگیرید و مدام فهرست اهدافتان را بازبینی کنید.

غول درونتان را آزاد کنید

هدف نهایی شما **تبدیل شدن به شخصی است که می‌خواهید.** افرادی که در این مسیر با آن‌ها مواجه می‌شوید هم بسیار مهم هستند. از خودتان بپرسید: «برای رسیدن به همه خواسته‌هایم، باید به چه فردی تبدیل شوم؟» **باورها، شخصیت، ارزش‌ها و قوانین خود را از نو تعریف کنید** تا با اهدافتان و خود مطلوبی که می خواهید به آن برسید، سازگار باشند.

از سیستم کسب مهارت استفاده کنید

اثربخشی، **۵ ستون مهم و کلیدی** دارد: شرایط ذهنی/احساسی شما، سوال‌هایی که از روی عادت از خود می‌پرسید، ارزش‌ها، باورها و مرجع‌های شما. برای تغییر این ۵ حوزه مهم و تغییر کل زندگیتان از نکات بالا درس بگیرید.

چالش ذهنی ۱۰ روزه را اجرا کنید

برای ایجاد آگاهی و تمرین دادن ذهنتان از این چالش استفاده کنید. در ۱۰ روز آینده، به خودتان قول دهید که به هیچ فکر/احساس کسل‌کننده و غیرحمایتی بها ندهید. وقتی افکار منفی به ذهنتان خطور کرد، مچ خودتان را بگیرید، شرایط خود را تغییر دهید و به‌جای آن بر راهکارها تمرکز کنید.

modiresabz.com