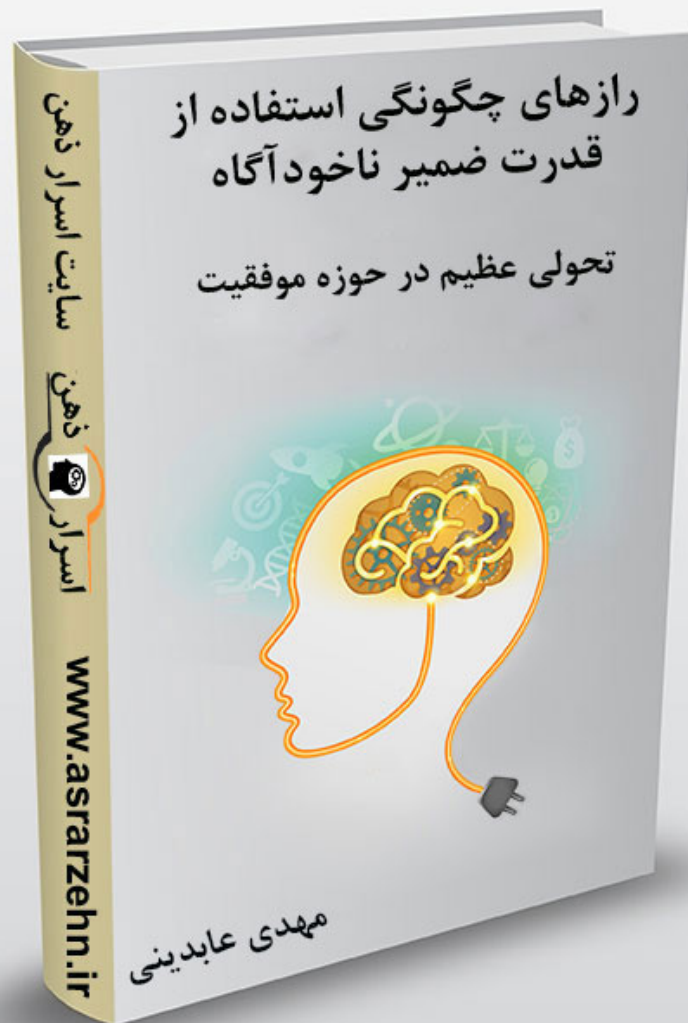


رازهای چگونگی استفاده از قدرت ضمیر ناخودآگاه



فهرست

- ۳ ناخودآگاه چیست؟
- ۴ به یک گنج یاب فکر کنید
- ۵ شناسایی کوله پشتی ذهنی
- ۶ درست مثل دوچرخه سواری
- ۷ چطور به اینجا رسیدم
- ۸ فقط یک اتفاق تصادفی نیست
- ۹ بررسی قواعد ضمیر ناخودآگاه
- ۹ تحلیل ضمیر خودآگاه در مقابل ضمیر ناخودآگاه
- ۱۰ یک سخنرانی اداری را در نظر بگیرید
- ۱۱ لیستی از ۱۰ قانون کلیدی
- ۱۲ اگر بتوانید آن را ببینید، پس حقیقت دارد
- ۱۲ زمان شناور است چون به وضوح تعریف نشده است
- ۱۳ عقیده‌ای که پذیرفته شده جابه‌جا نمی‌شود تا زمانی که جایگزین شود
- ۱۳ هرچه مدت زمان بیشتری به آن باور داشته باشید، سخت‌تر تغییر می‌کند
- ۱۴ اگر به چیزی فکر کنید، بدن شما واکنش نشان می‌دهد

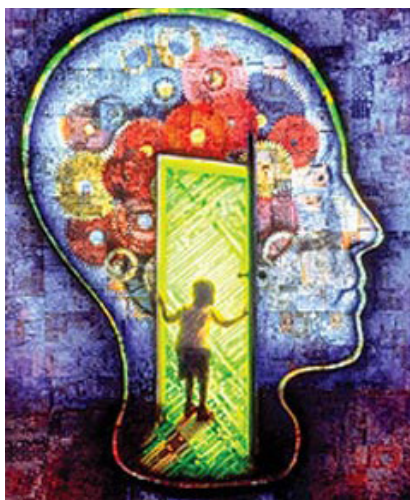
- ۱۴ انتظارات می توانند به سرعت به واقعیت تبدیل شوند
- ۱۵ شواهدی که باورهای شما را اثبات می کنند آنها را قوی تر می کنند
- ۱۵ اگر تلاش خود آگاه را افزایش دهید، واکنش ناخود آگاه را کاهش خواهید داد ۱۵
- ۱۶ در نبرد بین دو ضمیر، ضمیر ناخود آگاه همواره پیروز است
- ۱۶ قدرت تلقین می تواند ناخود آگاه را برنامه ریزی کند
- ۱۷ سودمندی استراتژی زیر کانه
- ۱۸ چطور در هنر پیام های زیر آستانه ای مهارت پیدا کنیم
- ۱۸ پیام زیر آستانه ای چیست؟
- ۲۰ ارزش یک پیام زیر آستانه ای
- ۲۱ خطر رفتارهای وابسته عادت
- ۲۲ خطر افکار وابسته به عادت
- ۲۳ چرا پیامهای زیر آستانه ای موثر هستند
- ۲۵ تغییر زندگی از طریق پیام های زیر آستانه ای
- ۲۶ داستان دونیم کره
- ۲۸ قدرت عبارت های تأکیدی
- ۳۰ چطور میتوانید کیفیت زندگیتان را بهبود بخشید
- ۳۲ تاثیر فایل های صوتی خود هیپنوتیزم بر ضمیر ناخود آگاه

ناخودآگاه چیست:

«صادقانه بگویم، گاهی اوقات واقعاً از ناخودآگاهم خسته می‌شوم... گویی او برای خودش یک ذهن دارد.»

-الکسی سائله

وقتی عبارت «ضمیر ناخودآگاه» را می‌شنوید، دقیقاً چه چیزی به ذهنتان می‌رسد؟ سال‌هاست مفهوم کلی ناخودآگاه مورد بحث است. سال‌هاست که دانشمندان و روانشناسان در مورد آن تحقیق می‌کنند، در میان دوستان و آشنایان و حتی کم‌دین‌ها و بازیگران نیز در مورد آن صحبت می‌شود. با این حال، افراد زیادی وجود ندارند که کاملاً ضمیر ناخودآگاه یا قدرت آن را درک کنند. با صرف زمان برای شناخت آن و نحوه کارکرد آن می‌توانید زندگی‌تان را طوری تغییر دهید که حتی تصورش را هم نمی‌کردید امکان‌پذیر باشد. چطور؟ زمانی که مطالعه‌ی این کتاب الکترونیکی [سایت اسرار ذهن](http://www.asrarzahn.ir) را تمام کنید، پاسخ این سؤال برایتان روشن و واضح خواهد شد.



به یک گنج یاب فکر کنید:

یکی از بهترین راه‌ها برای تعریف ضمیر ناخودآگاهتان این است که به آن شبیه کوله‌پشتی ذهنی نگاه کنید. فرض کنید که یک گنج یاب هستید که در سرزمینی زندگی می‌کنید که سرشار از جواهرات دوست‌داشتنی است. به محض اینکه اولین گنجینه‌ی بزرگ را بیابید، آن را از نزدیک بررسی و کاوش می‌کنید تا با کشف جدیدتان آشنا شوید. آیا همان‌جا متوقف می‌شوید؟ البته که نه! هدف شما این است که ادامه دهید و در این سفر هرچقدر که می‌توانید گنج پیدا کنید، به هر



شکل و اندازه و نوعی که باشد. متأسفانه، خیلی زود متوجه خواهید شد که نمی‌توانید با دو دست مقدار زیادی از آن‌ها را حمل کنید. چه می‌کنید؟

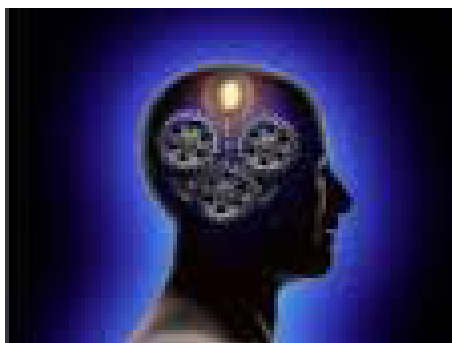
خوب می‌توانید از کوله‌پشتی استفاده کنید و تمام گنج‌هایی که در طول مسیر پیدا کرده‌اید را در آن جمع

کنید. عاقلانه است که با استفاده از کوله‌پشتی می‌توانید همین‌طور گنجینه‌های بیشتری جمع کنید. هر وقت بخواهید دوباره به گنجی که یافته‌اید نگاه کنید، فقط کافی است در کوله‌پشتی را باز کنید و آن را بیرون بیاورید. این مثال چه ارتباطی با ضمیر ناخودآگاه دارد؟

شناسایی کوله پشتی ذهنی:

شما در طول زندگی تان توانسته‌اید انواع «گنجینه‌های» مختلف ذهنی را با اشکال، اندازه‌ها و انواع مختلف جمع کنید. این چیزهای ارزشمند می‌توانند شامل تجربیات گذشته، خاطرات، استعدادها، توانایی‌ها و غیره باشند. شما احتمالاً توانسته‌اید بیشتر گنجینه‌هایی که اخیراً یافته‌اید را در «دستان» ضمیر خود آگاهتان نگهدارید. اما فضای موجود در ضمیر خود آگاهتان به اندازه فضای دستان فیزیکی شماست و محدود است.

همان‌طور که گنج واقعی را دور نمی‌اندازید، گنجینه‌های ذهنی را هم نمی‌توانید دور بیندازید. اینجاست که ضمیر ناخود آگاه یا کوله پشتی ذهنی وارد عمل می‌شود. این به شما فضایی می‌دهد که همین‌طور که به یافتن اکتشافات جدید در هر روز ادامه می‌دهید، آن‌ها را ذخیره کنید. حتی اگر چیزهایی که یافته‌اید را فراموش کنید، آن‌ها برای همیشه درون کوله پشتی ذهنی تان ذخیره خواهند شد - و آماده و منتظر هستند که هر وقت لازم بود به دستانتان برگردند.



درست مثل دوچرخه‌سواری:

احتمالاً این گفته را چندین بار قبلاً شنیده‌اید و بارها خودتان از آن استفاده کرده‌اید. با اینکه شاید یک عبارت محبوب به نظر برسد که درک آن ساده است، اما یکی از ساده‌ترین و درعین حال قدرتمندترین مراجع به ضمیر ناخودآگاه است. چگونه؟ لحظه‌ای سناریوی واقعی را در ذهنتان بازی کنید.

شاید از دوران کودکی تا حالا سوار دوچرخه نشده باشید، اما زمان زیادی طول نمی‌کشد که دوباره با نحوه‌ی کارکرد آن آشنا شوید. در عرض چند دقیقه (حداکثر) شما دوباره در جاده سوار دوچرخه‌تان خواهید شد مثل اینکه از اول هرگز دوچرخه‌سواری را رها نکرده بودید. به این خاطر است که شما توانسته‌اید آن



توانایی («گنجینه») را از ضمیر ناخودآگاهتان («کوله‌پشتی ذهنی») بازیابی کنید.

این قاعده تقریباً در هر موردی صادق است، صرفاً به این خاطر که اصول اولیه آن یکسان است. ما این جمله‌ی محبوب را زمانی استفاده می‌کنیم که می‌خواهیم به چیزی رجوع کنیم

که مدتی است انجام نداده‌ایم و حالا در موقعیتی هستیم که باید دوباره آن را انجام

دهیم. اگر به قدرت ضمیر ناخودآگاه اعتماد کنیم، می‌دانیم که او آن گنجینه را برای ما بازیابی خواهد کرد و به ما این امکان را می‌دهد که هر کاری لازم است انجام دهیم، صرفاً به این خاطر که «مثل دوچرخه‌سواری است».

چطور به اینجا رسیدم:

آیا تا به حال در ماشینتان در راه اختصاصی یا پارکینگ بوده‌اید در حالی که نمی‌دانستید چطور به آنجا رسیده‌اید؟ شاید به خاطر بیاورید که سوار ماشین شدید و به سمت مقصد خاصی حرکت کردید، به وضوح می‌توانید ببینید که حالا به مقصد رسیده‌اید اما نمی‌دانید در این میان چه اتفاقاتی افتاده است. می‌توانید از ضمیر ناخودآگاهتان تشکر کنید که به نجات شما آمده و برای شما به تمام جزئیات رسیدگی کرده است.

در بسیاری از موارد، این دقیقاً برعکس چیزی است که هنگامی که اولین بار به این مسیر می‌روید، اتفاق می‌افتد. ممکن است هر نقطه از مسیر را بررسی کرده باشید، چراکه آن یک قلمروی جدید برای شما بوده است. حتی اگر نقشه داشته باشید یا دستورالعمل‌های یک □□□ را دنبال کنید، ضمیر خودآگاه شما به هر پیچ، هر چراغ‌راه‌نما و حتی علائمی که در مسیر از کنارشان عبور می‌کنید با دقت توجه می‌کند.

وقتی آن سفر اولیه به خاطر سپرده شد، ضمیر ناخودآگاه وارد کار می‌شود تا ضمیر خودآگاه را آزاد و خالی کند تا بتوانید چیزهای دیگر را بررسی کنید. البته توصیه نمی‌شود، ولی شما می‌توانید با تلفن صحبت کنید، با صدای بلند به رادیو گوش کنید و حتی در هنگام رانندگی یک غذای خوشمزه بخورید، زیرا ضمیر ناخودآگاهتان درست مثل یک پایلوت (آزمونه) اتوماتیک فعال می‌شود و خودش بدن شما را به آسایش می‌برد.

فقط یک اتفاق تصادفی نیست:



قبل از اینکه به خواندن این کتاب الکترونیکی [سایت اسرار ذهن](http://www.asrarzahn.ir) ادامه دهید، مهم است که درک کنید هیچ‌یک از این چیزها تصادفی اتفاق نمی‌افتند. در طول زندگی برای ما راحت است که چیزهایی که نمی‌دانیم را در طبقه‌بندی تصادف قرار دهیم. باینکه چیزهای زیادی وجود دارد که به درستی در این طبقه‌بندی جای می‌گیرند، فعالیت‌هایی که درون ضمیر ناخودآگاه ذخیره شده و توسط او کنترل می‌شوند متعلق به این دسته نیستند.

ضمیر ناخودآگاه شما به نیروی بسیار قدرتمند است که نباید دست کم گرفته شود. روشی وجود دارد که می‌توانید از این قدرت به نفع خودتان استفاده کنید تا کیفیت زندگی‌تان را بهبود ببخشید- یعنی اجازه دهید ضمیر ناخودآگاهتان برای شما کار



کند. قبل از اینکه بتوانید بیاموزید این کار چطو
ضمیر ناخودآگاه دقیقاً چطور کار می‌کند.

بررسی قواعد ضمیر ناخودآگاه:

«من کاملاً آگاهم که تمام تصمیمات مهم توسط ضمیر ناخودآگاهم برای من گرفته می‌شوند. بخش‌های قدامی مغز فقط خیال می‌کنند که در مورد چیزی تصمیم‌گیری می‌کنند. تنها کاری که می‌کنند این است که به تصمیماتی که قبلاً گرفته شده فکر می‌کنند.»- رکس استاوت

کارشناسان و منتقدان سال‌هاست در مورد اینکه ضمیر خودآگاه قدرتمندتر است یا ضمیر ناخودآگاه، بحث می‌کنند. اگر به درستی به توانایی‌های هر یک فکر کنید، پاسخ باید به سرعت برای شما روشن شود.

تحلیل ضمیر خودآگاه در مقابل ضمیر ناخودآگاه:

ضمیر خودآگاه شما مسئول تمام فعالیت‌هایی است که با هوشیاری انجام می‌دهید. برای مثال، وقتی به صورت منطقی روی راه‌های حل مشکل کار می‌کنید، یک سری شکل یا نتایج آماری را محاسبه می‌کنید یا حتی مکالمه‌ی طولانی مدت با شخص دیگری دارید، ضمیر خودآگاه به‌سختی روی هر یک از این موارد کار می‌کند. در هر یک از این شرایط، شما در واقع باید فعالانه راه خودتان را بررسی کنید - راهی که توسط ضمیر خودآگاهتان به شکلی مؤثر به کار گرفته می‌شود.

از طرف دیگر، ضمیر ناخودآگاه شما عمدتاً مسئول تمام احساسات، حواس، و افکاری است که به صورت اتوماتیک در واکنش به تجربیات مختلف و شرایط غیرمنتظره فعال می‌شوند. کدام یک قدرتمندتر از دیگری است؟ اجازه دهید یک سناریوی ساده را بررسی کنیم که در آن هر دو ضمیر نقش عمده‌ای دارند.

یک سخنرانی اداری را در نظر بگیرید:

از شما خواسته شده است که در تیم کاری‌تان درباره‌ی یک پروژه خاص که اخیراً انجام داده‌اید سخنرانی کنید. ضمیر خودآگاه مورد استفاده قرار خواهد گرفت تا سخنرانی واقعی را آماده کند، اینجاست که بخش منطقی معادله وارد صحنه

می‌شود. از طرفی، در آن روی سکه، ضمیر ناخودآگاهتان را دارید که هنگام سخنرانی واقعی می‌خواهد وارد عمل شود. اضطراب، ترس و احساس وحشتی که ممکن است تجربه کنید همگی توسط ضمیر ناخودآگاه شما فعال می‌شوند. وقتی اولین بار چنین تکلیفی به شما داده می‌شود، وزن طاقت‌فرسایی که ممکن است احساس کنید روی شانه‌هایتان قرار گرفته، واکنشی است که ضمیر ناخودآگاهتان آن را هدایت می‌کند.

اینکه از لحاظ منطقی چطور عمل کنید یا واکنش نشان دهید، توسط ضمیر خودآگاه کنترل می‌شود، اما اینکه چطور بدن شما به صورت غیر عمدی و حتی نادانسته به چیزهایی که انجام می‌شود واکنش نشان می‌دهد، کار ضمیر ناخودآگاه است.



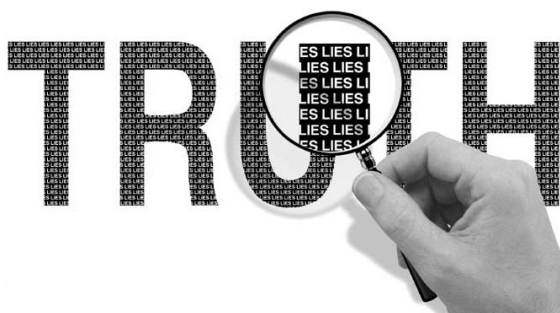
شما حتی مجبور نیستید در طول روز نگران کنترل تنفس یا ضربان قلب با سرعتی منظم باشید، زیرا این عملکردها به خوبی توسط ضمیر ناخودآگاهتان کنترل می‌شوند. بنابراین، کارهایی که ضمیر

خودآگاه کنترل می‌کند واضح و روشن هستند، در عین حال، ممکن است به نظر برسد لیست بلند عملکردهایی که توسط ضمیر ناخودآگاه کنترل می‌شوند بینهایت باشند!

واضح است که در بحث قدرت، ضمیر ناخودآگاه پیروز می‌شود.

لیستی از ۱۰ قانون کلیدی:

برخلاف نظر عموم، ضمیر ناخودآگاه می‌تواند کنترل شود. با اینکه قدرتمندتر از ضمیر خودآگاه است، باز هم می‌تواند آموزش داده شود و اساساً دست‌کاری شود تا تحت کنترل باقی بماند. بسیاری از تحلیل‌گران روانی و روان‌درمان‌های قدیمی این نظریه را مورد تمسخر قرار داده‌اند و معتقدند هیچ راهی برای آن وجود ندارد. به هر حال، مطالعات مدرن توانسته‌اند دقیقاً برعکس آن را اثبات کنند. دریافته‌اند که با اینکه ضمیر ناخودآگاه تصادفی نیست، اما سازمان‌یافته است. او با یک سری قواعد کار می‌کند و به‌خودی‌خود خارج از آن مرزها کار نمی‌کند. با این حال شما می‌توانید به آن مرزها نفوذ کنید و یاد بگیرید چطور این قوانین را به نفع خودتان منعطف کنید. اولین قدم این است که زمانی صرف کنید تا آن‌ها را یاد بگیرید.



اگر بتوانید آن را ببینید، پس حقیقت دارد:

ضمیر ناخودآگاه نمی‌تواند تفاوت بین شرایط واقعی که در حال رخ دادن است و چیزی که فقط در تصورات اتفاق می‌افتد را درک کند. به آخرین باری فکر کنید که صحنه‌ی ترسناکی از یک فیلم ترسناک را دیدید. ضربان قلب شما افزایش یافت، گویی داشتید یک ترس واقعی را تجربه می‌کردید، و بدن شما طوری واکنش نشان داد که انگار در آن صحنه‌ی خاص حضور دارد.

شاید بارها گفته باشید که آن فیلم خاص باعث شد من فکر کنم که واقعاً آنجا هستم. این جمله بسیار معروف است، زیرا این دقیقاً همان کاری است که ضمیر ناخودآگاه انجام می‌دهد زیرا نمی‌تواند تفاوت بین زندگی واقعی و یک فیلم واقعی را درک کند، مخصوصاً وقتی فیلمی را در یک صحنه‌ی بزرگ سینمایی نگاه می‌کنید. پس چرا ما از این موهبت الهی استفاده نکنیم و ضمیر ناخودآگاه خود را به روشی که خودمان می‌خواهیم، گول بزنیم؛ و اتفاقاتی که می‌خواهیم رخ بدهد؟!!



زمان شناور است چون به وضوح تعریف نشده است:

ضمیر ناخودآگاه شما اصلاً دنباله‌ی زمانی ندارد. تا زمانی که با هوشیاری هر پنج دقیقه به ساعت نگاه نکنید، زمان شناور خواهد بود، زیرا ضمیر ناخودآگاه کاملاً آگاهی هوشیار شما را تحت الشعاع قرار می‌دهد.

در طول یک کلاس درس جذاب، دانش آموزان گاهی آن قدر مشغول می‌شوند که زمانی که زنگ به صدا درمی‌آید یا معلم آن‌ها را رها می‌کند، تازه متوجه خواهند شد که زمان ترک کلاس رسیده است.



عقیده‌ای که پذیرفته شده جابه‌جا نمی‌شود تا زمانی که جایگزین شود:

می‌توانید به عقیده‌ای که پذیرفته شده به شکل یک پادشاه سرسخت نگاه کنید که به تازگی وارد تاج و تختش شده است. تا زمانی که با شاه دیگری تعویض نشود، تاج و تخت متعلق به اوست و از موقعیتش تکان نخواهد خورد. پنج قرن پیش مردم فکر می‌کردند زمین صاف است، تا اینکه این عقیده با گرد بودن زمین جایگزین

شد. از این به بعد عقیده‌ی فعلی می‌تواند تاج و تختش را حفظ کند. با این حال اگر عقیده‌ای در آینده بتواند جایگزین آن شود، ضمیر ناخودآگاه شما اطمینان حاصل خواهد کرد که آن تغییر نیرو گرفته باشد.

هرچه مدت‌زمان بیشتری به آن باور داشته باشید، سخت‌تر تغییر می‌کند:

وقتی زمان بیشتری یک باور خاص را در ذهنتان داشته باشید، تغییر آن سخت‌تر خواهد بود. مثلاً اعتقادات مذهبی‌تان را در نظر بگیرید. مهم نیست چه شواهدی ارائه شوند تا ذهنتان را نسبت به آن باورها تغییر دهند، کامل کردن فرایند تغییر بسیار دشوارتر از آن است که در ابتدا به نظر می‌رسد، زیرا آن‌ها به ضمیر ناخودآگاه متصل شده‌اند.

اگر به چیزی فکر کنید، بدن شما واکنش نشان می‌دهد:

قانونی دوم ارتباط افکار ذهنی با واکنش فیزیکی است، البته این قانون جنبه‌ی دیداری معادله را نادیده نمی‌گیرد. برای مثال، اگر منتظر نتیجه‌ی آزمایش بارداری باشید، ضربان قلب و نبض افزایش می‌یابند. واکنش فیزیکی شما بعد از اینکه نتیجه را دیدید نیز به افکار فیزیکی‌تان در مورد آن واکنش نشان خواهد داد، مثلاً کاملاً

احساساتی می شوید و اشک شوق یا ناراحتی از چشمانتان سرازیر می شود.

انتظارات می توانند به سرعت به واقعیت تبدیل شوند:

انتظار شما می تواند یک برگه ی کپی فراهم کند که ضمیر ناخودآگاهتان از آن



استفاده می کند تا واقعی آن را بسازد. اگر واقعاً انتظار داشته

باشید که در طول بازی بسکتبال یک پرتاب موفق داشته

باشید، شانس اینکه به هدف بزنید از اینکه به هدف نزنید

بسیار بیشتر است. به این دلیل که ضمیر ناخودآگاه شما

می خواهد هر کاری می تواند انجام دهید تا انتظارات شما

درست از آب درآیند - حتی اگر انتظارات مثبتی نباشند.

شواهدی که باورهای شما را اثبات می کنند آن ها را قوی تر می کنند:

این قانون به قانون سوم و چهارم می انجامد. یافتن شواهدی که باورهای شما را اثبات کنند با موفقیت آن ها را قدرتمند می کند. به شواهد قانع کننده ای فکر کنید

که دانشمندان بایستی ارائه می دادند تا مردم باور کنند زمین مسطح نیست. به

شواهد فراوانی فکر کنید که اخیراً بایستی استفاده می شد تا مردم متقاعد شوند

که پلوتون یک سیاره‌ی واقعی نیست. هنگام کار با ضمیر ناخودآگاه شواهد بسیار مهم می‌شوند.

اگر تلاش خودآگاه را افزایش دهید، واکنش ناخودآگاه را کاهش خواهید داد:

تلاش برای اینکه چیزی را به‌اجبار از ضمیر ناخودآگاه بیرون بیاورید فقط تغییر یا حذف آن را دشوارتر خواهد کرد. اگر از بار ذهنی بی‌خوابی رنج می‌برید، تلاش برای



اینکه خودتان را مجبور کنید به خواب بروید مطمئناً برایتان

نتیجه‌ی معکوس خواهد داد. از تلاش آگاهانه برای اینکه

خودتان را به کاری مجبور کنید اجتناب کنید و به‌جای آن

به چیز دیگری فکر کنید یا کار دیگری انجام دهید. به همین

دلیل است که شمردن گوسفند، گوش دادن به یک موسیقی

ملایم یا تماشای یک فیلم آرام و حتی خسته‌کننده معمولاً

تأثیرگذار خواهد بود، زیرا تلاش آگاهانه وجود ندارد.

درنبرد بین دو ضمیر، ضمیر ناخودآگاه همواره پیروز است:

مهم نیست که شما آگاهانه چه باوری بخواهید داشته باشید، مهم نیست چه چیزی منطقی به نظر می‌رسد، ضمیر ناخودآگاه در هر نوع تضادی با ضمیر خودآگاه



همواره برنده خواهد شد. به همین دلیل است که بسیاری از کودکان از وجود هیولایی در کمدشان می‌ترسند، حتی اگر چندین بار والدینشان کمد را باز و بسته کرده باشند تا به آنها نشان دهند چیزی وجود ندارد. کسانی که فوبیای سگ دارند هرگز نزدیک یک سگ نخواهند شد، حتی اگر سگ دوستانه یا مهربان به نظر برسد، زیرا ترس ضمیر ناخودآگاهشان به آنها اجازه‌ی این کار را نخواهد داد.

قدرت تلقین می تواند ناخودآگاه را برنامه ریزی کند:

دنیای هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم بر مبنای این قانون خاص است. تلقین ها مستقیماً به ضمیر ناخودآگاه فرستاده می شوند و به راحتی پذیرفته می شوند، به شرطی که ضمیر خودآگاه حضور نداشته باشد تا سد راه شود. این بدین معنی است که نگذاریم منطق ضمیر خودآگاه جایگزین واقعیت ضمیر ناخودآگاه شود. چون ضمیر خودآگاه فوق العاده منطقی است و به دنبال دلیل می گردد.

سودمندی استراتژی زیرکانه:

درست مانند هر قانون یا قاعده ای، قوانین حاکم بر ضمیر ناخودآگاه می توانند به نفع شما تغییر کنند تا اینکه نهایتاً بتوانید روی آن کنترل داشته باشید. آخرین قانون درباره تلقین ها حتماً باعث شده که خودتان چنین احتمالی را بدهید، زیرا اگر بتوان چیزی را با یک چیز دیگر عوض کرد، می توان آن را با چیزهای دیگری نیز عوض کرد. به خاطر داشته باشید که با اینکه این سفر می تواند صورت بگیرد، اما به این معنی نیست که سفر سریع و آسانی است. به این شکل به آن نگاه کنید:

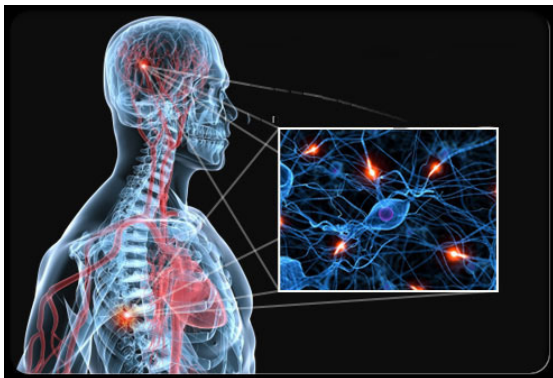
- برای دسترسی به ضمیر خودآگاه، فقط باید یک درب یا پنجره را باز کنید.
- برای دسترسی به ضمیر ناخودآگاه، باید از حصارهای الکترونیکی با بیشترین

امنیت عبور کنید.

همان طور که در بسیاری از فیلم‌های جاسوسی دیده‌اید، این مأموریت آن قدرها هم غیرممکن به نظر نمی‌رسد. با این حال، شما به یک استراتژی زیرکانه نیاز خواهید داشت که این کار را انجام دهید.

در فیلم‌ها این استراتژی زیرکانه نیازمند مجموعه‌ی وسیعی از ابزارهای پیشرفته، تجهیزات و حتی در شرایط بحرانی فعالیت‌های آکروباتیک است. برای اینکه به درون ناخودآگاه نفوذ کنید و کنترل کامل را به دست آورید چه چیزی نیاز است؟ پیام‌های زیر آستانه‌ای!

چطور در هنر پیام‌های زیر آستانه‌ای مهارت پیدا کنیم:



«پیام‌های زیر آستانه‌ای می‌توانند روی زندگی

احساسی ما تأثیر داشته باشند و ما نمی‌توانیم آن را کنترل کنیم زیرا حتی از آن‌ها آگاه هم نیستیم.»

طارق رمضان

قبل از اینکه ادامه دهید، یک قاعده‌ی اصلی هست که باید به وضوح درک کنید.

پیام‌های زیر آستانه‌ای واقعی، قدرتمند و بسیار مؤثر هستند! بسیاری از افراد

در جامعه‌ی امروز هنوز باور دارند که مفهوم کلی این پیام‌ها برمبنای یک طرفند احمقانه هستند. اصلاً چنین چیزی نیست. استراتژی زیرکانه‌ی پیام‌های زیر آستانه‌ای در انواع روش‌های مختلف و توسط افراد مختلف و حتی شرکت‌ها امروزه مورد استفاده قرار می‌گیرد. وقتی درک کنید که آن‌ها چه هستند و چطور کار می‌کنند، قادر خواهید بود به شکلی مؤثر از آن‌ها استفاده کنید تا از موانع امنیتی که ضمیر ناخودآگاه را محافظت می‌کنند عبور کنید.

پیام زیر آستانه‌ای چیست:

کلمه‌ی «زیر آستانه» از دو واژه‌ی لاتین گرفته شده است. بنابراین، معنی کلی پیام زیر آستانه‌ای یعنی پیامی که مستقیماً در زیر آستانه‌ی آگاهی و هوشیاری فرد با ناخودآگاه ارتباط برقرار می‌کند. با استفاده از برنامه‌ریزی زیر آستانه‌ای، عقاید و افکاری که قبلاً شکل گرفته‌اند در ضمیر ناخودآگاه جایگزین می‌شوند. این فرایند می‌تواند برای تقویت اطلاعاتی که قبلاً در ضمیر ناخودآگاه ذخیره شده‌اند استفاده شود و قدرت تمرکز روی یک موضوع و نادیده انگاشتن سایر محرک‌ها در افراد را بهبود می‌بخشد. همان‌طور که قبلاً ذکر شد ما درباره‌ی ضمیر ناخودآگاه بحث می‌کنیم، پیام‌های زیر آستانه‌ای و تأثیر آن‌ها روی افراد تصادفی نیستند. شما هم به صورت تصادفی به

سایت اسرار ذهن

این پیام‌هایی که به صورت استراتژیک جای می‌گیرند واکنش نشان نمی‌دهید زیرا از آن‌ها باخبر نیستید. این پیام‌ها به‌ویژه برای واکنش به محرک‌های پیشرفته‌تری هستند که فراتر از مرزهای فیزیولوژیکی گسترده شده‌اند و زیر آستانه‌ی ادراک هستند. چطور چنین چیزی ممکن است؟

آیا تا به حال پیش آمده که در حمام باشید و صدای زنگ تلفن را بشنوید، حتی اگر در سمت دیگر خانه‌تان باشد؟ احتمالاً آب را می‌بندید تا متوجه شوید که آیا تلفن واقعاً زنگ می‌زند یا نه. شما فقط قربانی یک برنامه‌ریزی زیر آستانه‌ای شدید.

چطور؟ صدای آب که از دوش جاری می‌شود مسئول خاموش کردن صدای زنگ تلفن بوده است. ادراک خودآگاه شما به خاطر آب



جاری نتوانسته در ابتدا آن را شناسایی کند. با این حال زنگ همچنان ناخودآگاه شما را مجبور می‌کند که اقدام لازم را انجام دهد و به آن پاسخ دهد.

ارزش یک پیام زیر آستانه‌ای:

مهم نیست اهل کجا باشید یا در حال حاضر در کجای زندگی باشید، این جزئیات کوچک عوامل مهمی نیستند که تعیین کنند شما در آینده فردی موفق و شاد یا شکست‌خورده و ناامید باشید. افکار، باورها، رفتارها و نگرش‌هایی که عمیقاً درون

ذهن شما دفن شده‌اند و همچنین افکار آگاهانه‌ی شما همه در اینکه شما اکنون کجا هستید نقش دارند.

افکار شما یا سنگفرش‌هایی هستند که شما را وارد جاده‌ی موفقیت می‌کنند یا موانع جاده‌ای هستند که مانع از این می‌شوند که وارد آن مسیر شوید. باینکه سرزنش کردن سایر شرایط و تأثیرات کار آسانی است، باید در خاطر داشته باشیم که همه‌ی ما محصول شیوه‌ی تفکرمان هستیم. اگر یاد بگیریم که به شکلی مؤثر از پیام‌های زیر آستانه‌ای استفاده کنیم، این امکان برای ما فراهم می‌شود که به ضمیر ناخودآگاهمان دست پیدا کنیم تا تمام برنامه‌های منفی که در طول سالیان در آنجا نهفته شده‌اند را خارج کنیم. این برنامه‌های منفی عبارت‌اند از شک‌ها، ترس‌ها و ابهاماتی که ممکن است سالیان سال آفت زندگی ما بوده باشند، و مانع از این شده باشند که ما بتوانیم کاملاً به قابلیت‌هایمان دست پیدا کنیم.

خطر رفتارهای وابسته عادت:

همان‌طور که از بخش قبل قوانین مختلف ضمیر ناخودآگاه را یاد گرفتیم، وقتی چیزی درون او باشد، تقریباً خارج کردن آن غیرممکن است. تمام عادات ما (شامل افکار وابسته به عادت) عمیقاً درون ضمیر ناخودآگاه ما محافظت می‌شوند. تصمیمات آگاهانه‌ی ما هر چه که باشند، بیشترشان هرگز نمی‌توانند به عمقی

که برای رسیدن به ناخودآگاه نیاز است، دست پیدا کنند. این مسئله توضیح می‌دهد که چرا یک معتاد به مواد مخدر برای ترک کردن تقلا می‌کند، حتی اگر بارها به ترک کردن و تمایل به میانه‌روی فکر کرده باشد. ذهن‌های آن‌ها صرفاً برنامه‌ریزی شده که به مصرف آن مواد ادامه دهد.

مهم نیست که درباره‌ی افرادی که از نتایج ترسناک مصرف مواد از روی عادت رنج می‌برند، چقدر داستان بخواند یا مستند ببیند. این چیزها شاید او را متقاعد کنند

که دست از مصرف مواد بردارد، اما برنامه‌ریزی‌هایمان طوری باقی می‌ماند تا زمانی که کاملاً در سطح ناخودآگاه جایگزین شود. افکار آگاهانه و تمایل آگاهانه برای تغییر آن قدر عمیق نفوذ نمی‌کنند که به ناخودآگاه بچسبند و نهایتاً با تمام افکار دیگری که موفق نشده‌اند این سفر را کامل کنند، خارج می‌شوند.



خطر افکار وابسته به عادت:

این روند فقط به رفتارهای عاداتی ختم نمی‌شود، بلکه شامل افکار عاداتی نیز می‌باشد - دو عادت مختلف و ظریف. برعکس رفتارهای وابسته به عادت، ممکن

است اصلاً ندانید که دارای افکاری وابسته به عادت هستید که شما را از رسیدن به موفقیت در زندگی بازمی‌دارند.

اگر در خانواده‌ای با درآمد کم بزرگ شدید که در پرداخت صورتحساب‌ها دچار چالش بوده است، رتبه‌ی اعتباری وحشتناک داشتند و به ندرت می‌توانستند خوراک و پوشاک اولیه را فراهم کنند، این روش فکری وابسته به عادت سال‌ها با شما همراه خواهد بود تا زمانی که واقعاً آن خانه را ترک کنید و خانواده‌ی خودتان را تشکیل دهید. مطالعات ثابت کرده‌اند که این نوع الگوی ناخودآگاه از افکار وابسته به عادت واقعاً می‌تواند هر فرصتی که برای موفقیت مالی به دست می‌آورد را خراب کنند، تا زمانی که درست به همان جایی برگردید که شروع کردید---ورشکستگی.

آیا دائماً به خاطر منفی بودن خودتان را پایین می‌کشید؟ باینکه ممکن است خیلی با استعداد باشید، آیا به نظر می‌رسد همیشه به توانایی‌های خودتان شک دارید؟ این‌ها مثال‌هایی از افکار وابسته به عادت هستند که باعث می‌شود شما باور کنید همه چیز در آینده مثل حالا پیش خواهد رفت. اگر اکنون در شغلی با بدون بازده گیر افتاده‌اید، بعدها هم در همین شغل بدون بازده خواهید ماند. اگر تناسب‌اندام ندارید و اضافه‌وزن دارید، حتی نیازی نیست که به باشگاه بروید و ورزش کنید زیرا شما همواره از این منظر نگاه کرده‌اید. این افکار وابسته به عادت ممکن است در

ابتدا کوچک و غیر مهم به نظر برسند تا زمانی که درک کنید که سال‌های زیادی گذشته و شما همچنان در یک نقطه در جا می‌زنید.

چرا پیام‌های زیر آستانه‌ای مؤثر هستند:

دانستیم که کار پیام‌های زیر آستانه‌ای فوق‌العاده است، اما این کافی است که همچنان قربانی قدرت آن باشیم. اگر واقعاً بخواهید موقعیت قدرت کسب کنید و روی پیام‌های زیر آستانه‌ای مربوط به زندگی و موفقیت آینده‌تان کنترل داشته



باشید، در وهله‌ی اول باید کاملاً درک کنید که چرا آن‌ها مؤثر هستند.

همان‌طور که قبلاً در این بخش بیان شد،

این پیام‌ها می‌توانند به اندازه‌ی کافی

به ضمیر ناخودآگاهتان رسوخ کنند که

او بتواند به روشنی آن‌ها را شناسایی کند، و درعین حال توسط ضمیر خودآگاه کشف نشده باقی بمانند. در غیر این صورت، سیستم امنیتی خودآگاه آن‌ها را در آستانه‌ی درب متوقف خواهد کرد. این پیام‌ها کلید شناسایی، جداسازی و رفع تمام افکار، نگرش‌ها، عادات و رفتارهای منفی هستند که در حال حاضر درون ضمیر ناخودآگاهتان سکونت دارند، زیرا مسیر دستیابی مستقیمی فراهم می‌کنند

که ضمیر خودآگاه نمی‌تواند فراهم کند. این پیام‌ها با عبور از فیلترهای خودآگاه می‌توانند روی شما تأثیر بگذارند و رفتار، افکار و عادت شما را بر طبق آن کنترل کنند.

مطالعات نشان داده‌اند که برنامه‌ریزی زیر آستانه‌ای در طول سال‌ها به سه روش کلیدی می‌تواند روی رفتار شما تأثیرگذار باشد:

□ افکار و آرزوهای سلامتی را که درون ناخودآگاهتان دفن شده‌اند را فعال می‌کنند.

□ اطلاعات جدیدی را فاش می‌کنند که درون ضمیر ناخودآگاه مفید و سودمند هستند.

□ تمرکز انتخابی فرد را در ضمیر ناخودآگاه افزایش داده و درعین حال آگاهی کلی را بالا می‌برند.

شما باید با خواست خودتان این تغییرات را ایجاد کنید - ناخودآگاه نمی‌تواند کل کار را برایتان انجام دهد. به خاطر داشته باشید که پیام‌های زیر آستانه‌ای به صورت ویژه طراحی شده‌اند تا انگیزه‌ها، ارزش‌ها و محرک‌هایی که قبلاً درون شما بوده را تقویت و تحریک کنند - و به آنها اجازه دهند که درنهایت از طریق فرایند تقویت مثبت روی رفتار آگاهانه‌ی شما تأثیر بگذارند. به هر حال، نصف کار را انجام دهید و از صمیم قلب بخواهید که این تغییرات را ایجاد کنید.

وقتی در هنر پیام‌های زیر آستانه‌ای استاد شدید، خواهید توانست از افکار، عادات، ایده‌ها و رفتارهای منفی رها شوید و در نهایت ذهنتان را با پیام‌های مثبت تلقین‌های الهام بخشی که می‌توانند زندگی شما را برای همیشه تغییر دهند فکر کنید، تنها کافی است به سادگی ضمیر ناخودآگاه را تغییر دهید. چگونه؟ فصل آخر این کتاب الکترونیکی [سایت اسرار ذهن](http://www.asrarzahn.ir) بررسی می‌کند که چطور می‌توانید این پیام‌های زیر آستانه‌ای را به شکلی مؤثر سازمان‌دهی کنید و آن‌ها چطور می‌توانند با بهتر کردن زندگی شما برایتان سودمند باشند.

تغییر زندگی از طریق پیام‌های زیر آستانه‌ای:



«درک اینکه محدودیت‌ها خیالی هستند باعث می‌شود

شما قوی و پر قدرت باشید.» - استفن ریچارد

«باید دریچه‌ای به روی جهان باز کنید و خوش‌بینی را

بیاموزید... رضایت از گذشته، شادی از حال و امید برای

آینده. این یعنی خوش‌بینی آموخته‌شده.» □ جنیفر کرویز

به ضمیر ناخودآگاه به شکل یک کامپیوتر و به پیام‌های زیر آستانه‌ای به شکل

کدهای داده که نیاز دارند وارد این سیستم شوند نگاه کنیم. این کدها می‌خواهند

سیستم داخلی کامپیوتر شما را به آرامی و به صورت کارآمد راه‌اندازی کنند. پیام‌های

مؤثر چه ساختاری دارند؟ چطور می‌توانند کیفیت زندگی شما را همین حالا بهبود ببخشند؟

داستان دونیم‌کره:

باینکه هنوز سوا لاتی درباره‌ی مغز وجود دارد که امروزه پاسخی دریافت نکرده‌اند، دانشمندان توانسته‌اند ثابت کنند که هر دونیم‌کره‌ی مغز ارتباطات مختلفی با ضمیر ناخودآگاه دارند که می‌توانند از طریق پیام‌های زیر آستانه‌ای قابل‌دسترسی باشند و کنترل شوند. به هر حال، باید کاملاً عملکرد دونیم‌کره و همچنین تأثیرات مختلف ساختار کلی خود پیام‌ها را درک کنید.

نیم‌کره‌ی چپ

برای مثال، نیم‌کره‌ی چپ از دو طرف وابسته به مغز سر است. این نیم‌کره‌ای است که روی نوشتن، خواندن، فکر کردن و صحبت کردن تمرکز می‌کند و در عین حال مرکز کنترل منطق

و استدلال است. تمام اطلاعات در اینجا دریافت می‌شوند، تحلیل شده و در یک چارچوب ساختاری عالی سازمان‌دهی می‌شوند.

بهترین راه برای از بین بردن مقاومت عقلانی نسبت به پیام‌های زیر آستانه‌ای در نیم‌کره‌ی چپ مغز این است که هنگام ساخت پیامتان رویکردی پذیرنده داشته

باشید. برای مثال باید بگویید «موفق شدن راحت است» یا «موفقیت به راحتی بدست می آید.» عبارات مستقیم ممکن است مؤثر به نظر برسند اما فقط منفی گرایي و صحبت‌های درونی مخرب مثل این جمله را تحریک می‌کنند «من هرگز نتوانسته‌ام در گذشته موفقیتی کسب کنم. چه چیزی باعث شده که این بار نسبت به دفعات قبل تفاوتی وجود داشته باشد؟»

نیم‌کره‌ی راست

از طرف دیگر، نیم‌کره‌ی راست مغز بیشتر با تأثیرات دیداری، احساسات و خلاقیت کلی شما سروکار دارد و همچنین مرکز کنترل بدون تبعیض برای الهام‌پذیری شماست. این قسمت می‌خواهد تمام اطلاعاتی که به او می‌دهید را بدون سؤال کردن یا تحلیل کردن بیشتر جذب کند. اینجاست که چنین پیام‌هایی را می‌یابید، «تو هرگز به چیزهای زیادی نمی‌رسی»، «تو هرگز موفق نمی‌شوی»، و «تو هرگز نمی‌توانی رؤیاهایت را به واقعیت تبدیل کنی.»

این‌ها عباراتی هستند که ممکن است درون ضمیر ناخودآگاهتان جای داده باشید و حتی به خاطر سطح عمیق آن‌ها ندانید که در ناخودآگاهتان وجود دارند. ممکن است با هوشیاری تلاش کنید که این منفی‌گرایی را مجدداً برنامه‌ریزی کنید اما نمی‌توانید موفق شوید. باید عبارتهای قدرتمندی استفاده کنید که ماهیت آن‌ها تأییدشده باشند تا توسط این نیم‌کره به راحتی پذیرفته شوند، مثلاً «من در هر

کاری که می‌کنم بهترین هستم»، «من همیشه در هر کاری که تصمیم می‌گیرم انجام دهم موفق هستم»، و یک عبارت ساده ولی مؤثر «من موفق خواهم شد.»

قدرت عبارت‌های تأکیدی:

عبارت‌های قوی، قدرتمند و مثبت (مثل مثال‌های قبلی) عبارت تأکیدی نامیده

من

می‌شوند. مؤثرترین برنامه‌ریزی زیر آستانه‌ای که هنگام

برنامه‌ریزی مجدد ناخودآگاهتان استفاده می‌کنید عبارات

تأکیدی هستند. اگر واقعاً علاقه‌مند به تغییر نوع نگاهتان به

خودتان و دنیای اطرافتان هستید، پس باید عباراتی مثبت و

ساده استفاده کنید، مثلاً:

پول
فراوان دارم

□ می‌دانم که می‌توانم همه‌چیز را در زندگی‌ام کنترل کنم

□ می‌پذیرم که می‌توانم هر موقعیت و شرایطی را کنترل کنم.

□ می‌دانم که شرایط خاصی وجود دارد که من می‌توانم آن را مدیریت کنم

□ هر مشکلی که با آن مواجه می‌شوم یک تجربه‌ی آموزنده‌ی بزرگ است

□ من قدرت ساختن یک زندگی بهتر نه تنها برای خودم بلکه برای خانواده‌ام

رادارم

این عبارات به شما اجازه می‌دهند که به تدریج ضمیر ناخودآگاهتان را از تمام منفی

گرایی‌هایی که شمارا در زندگی عقب نگه داشته‌اند رها کنید. در طول زمان، این افکار مثبت بخش لاینفک مجموعه‌ی استانداردها و باورهای هسته خواهند شد. وقتی به این مسئله دست پیدا کردید، خواهید توانست هرگاه نیاز داشتید آن انرژی مثبت و دلگرمی را به او بدهید- درست مانند فشار دادن یک کلید آن را روشن کنید تا هر تجربه‌ی منفی که شاید در هر لحظه سر راهتان قرار بگیرد را دور کنید.

اطمینان حاصل کنید که عبارات تأکیدی مثبت پیدا کنید که برای شما و نیازهای خاصتان کارآمد باشند. به خاطر داشته باشید که وقتی آن‌ها به عمق ضمیر ناخودآگاهتان برسند، تقریباً از بین بردن آن‌ها غیرممکن می‌شود. بنابراین یافتن یک کد عالی، مرحله‌ی مهمی از این فرایند است. دوست خوبم که این کتاب الکترونیکی [سایت اسرار ذهن](http://www.asrarzahn.ir) را مطالعه میکنی اگر بدانی عبارات تأکیدی مثبت تا چه اندازه در زندگی شما نقش دارند هیچگاه آن را ترک نمیکنید. خود من مدت هاست که از عبارات تأکیدی استفاده میکنم؛ و اگر عبارات تأکیدی را با صدای خودتان ضبط (رکورد) کرده باشید تاثیرش چندین برابر خواهد شد. عبارات تأکیدی را باید آنقدر تکرار کنید و گوش بدهید تا در لایه لایه ضمیر ناخودآگاهتان بنشینند چون ضمیر ناخود آگاه شعور ندارد که متوجه شود این عبارات راست یا غیر راست هستند همچنین عبارات تأکیدی که تکرار شود ضمیر ناخودآگاه باور

میکنند و در زندگی رخ میدهد.

چطور می‌توانید کیفیت زندگی‌تان را بهبود بخشید:



آیا می‌توانید تصور کنید که توانسته‌اید کل روزتان را با چشم‌اندازی مثبت از زندگی - گذشته، حال و آینده - سپری کنید؟ برای بسیاری از افراد، این مانند یک رویای فانتزی است که فقط در فیلم‌ها برآورده می‌شود. با استفاده از پیام‌رسانی زیر آستانه‌ای برای برنامه‌ریزی مجدد ضمیر ناخودآگاه، متوجه خواهید شد که این فانتزی تبدیل به

واقعیت شما خواهد شد. سه مرحله‌ی مهم وجود دارد که هنگام تکرار عبارت تأکیدی روزانه باید به‌درستی دنبال شوند تا با موفقیت به نقطه‌ی درست در ضمیر ناخودآگاه برسند.

زمان‌بندی و موقعیت مکانی اهمیت دارند: ذهن شما وقتی کاملاً آرام باشید راحت‌تر پیام‌های زیر آستانه‌ای را جذب می‌کند. مکانی پیدا کنید که آرام، بی‌صدا و راحت باشد، به‌این ترتیب می‌توانید یک محیط عالی برای این نوع برنامه‌ریزی روزانه ایجاد کنید. بسیاری از افراد ترجیح می‌دهند این کار را صبح قبل از اینکه فعالیت‌های روزانه‌شان را آغاز کنند یا آخر شب قبل از اینکه به خواب بروند، انجام دهند.

کاملاً ذهنتان را خالی کنید: داشتن یک ذهن خالی بخش مهمی از فرایند برنامه‌ریزی است. تلاش خودتان را بکنید تا نگرانی‌ها، استرس و اضطرابی را که ممکن است در روز با آن مواجه شوید را رفع کنید. می‌توانید از تجسم و تصاویر مثبت استفاده کنید که به رفع هرگونه علائم احساسات منفی کمک می‌کنند. بسیاری از افراد ترجیح می‌دهند خودشان را تصور کنند که تمام نگرانی‌ها را روی یک برگه کاغذ می‌نویسند و سپس آن را در آتش می‌سوزانند تا زمانی که خاکستر شود. هنگامی که می‌خواهید وارد حالت خلسه‌ی ذهنی شوید، موسیقی آرامش‌بخش نیز باعث می‌شود درب ضمیر ناخودآگاه باز شود □ آماده و مشتاق پذیرش بازدیدکننده‌های زیر آستانه‌ای شود.

عبارات تأکیدی خود را به آرامی بازگو کنید: بعد از اینکه زمان و مکان مناسب یافتید و همچنین ذهنتان را از هر منفی‌گرایی خالی کردید، هر یک از عبارات تأکیدی خود را به آرامی بازگو کنید و چندین بار تکرار کنید. مهم نیست که عبارات تأکیدی خودتان را استفاده کنید یا کتابی بخرید که پر از آن عبارات باشید یا برخی از آن‌ها که توجه شما را جلب می‌کنند از اینترنت بگیرید. شما می‌توانید عبارات تأکیدی که در [سایت اسرار ذهن](http://www.asrarzahn.ir) وجود دارد استفاده کنید.

پیام‌های زیر آستانه‌ای می‌توانند به عنوان سلاح مؤثر برای رفع افکار، رفتارها و نگرش‌های منفی که مانع از این شده‌اند که بتوانید در هر جنبه از زندگی‌تان

بیشترین تلاش خود را بکنید، استفاده شوند. می‌توانید با استفاده از این کدها برای برنامه‌ریزی مجدد کامپیوترتان دستاوردهای بهتری داشته باشید که قبلاً فکر نمی‌کردید امکان‌پذیر باشد. برنامه‌ریزی زیرآستانه‌ای می‌تواند به شما کمک کند که به جستجوی محتویات کوله‌پشتی ذهنی‌تان بگردید تا از شلوغی‌های غیرضروری و مواد زائد خلاص شوید تا بتوانید به‌درستی از گنجینه‌های باقی‌مانده مراقبت کنید.



به خاطر داشته باشید، که وقتی این عبارات تأکیدی درون ناخودآگاهتان قرار گیرند، کار تمام است! بنابراین، باید مطمئن شوید عبارات تأکیدی که انتخاب می‌کنید واقعاً یک ریشه‌ی اساسی برای موفقیت‌های آینده فراهم خواهند کرد و همچنین شما از امروز به بعد یک زندگی هیجان‌انگیز و مثبت برای خودتان خواهید ساخت.

تاثیر فایل‌های صوتی امواج ذهنی بر ضمیر ناخودآگاه:

این فایل‌ها پیام‌های پنهانی هستند که ضمیر ناخودآگاه آنها را تشخیص می‌دهد و ذهن خود آگاه قادر به تشخیص آن نیست. این فایل‌ها یک نوع پیام پنهانی در لایه‌های زیرین خود دارند که مستقیماً با ضمیر ناخودآگاه متصل میشوند در

اصل ممکن است شما یک موسیقی ساده و یا یک آهنگ تکراری برای هر یک از این فایلها به گوشتان برسد ولی در اصول لایه های پنهانی این آهنگها مستقیم با ضمیر ناخود آگاه متصل میشود. این یک ایده جدید و نوینی نیست و سالها قبل توسط دکتر میلتن اریکسون پایه ریز هیپنوتیزم جدید عنوان گردیده است.

منبع این کلام این است که تا زمانی که فرد خودش پذیرای کلام القایی و القائات شنیداری از جانب هیپنوتیزور نباشد هیپنوتیزمی رخ نمی دهد. در واقع فرد با تعبیر کلامی که می شنود ضمیر ناخود آگاه به سمت هدفش برنامه ریزی می شود و پذیرش آن برای خودش فرآیند روانی - فیزیولوژیکی آن را طی کرده به حالت خود هیپنوتیزمی فرو می رود. به عبارتی خود فرد مهم ترین کلید موفقیت برای

هیپنوتیزم شدن است شما نیاز دارید که به نقطه ای برسید جایی که به ضمیر ناخود آگاه بقبولانید که انسان موفق و کاملی هستید فایل های صوتی امواج ذهنی [سایت اسرار](http://www.asrarzahn.ir)

[ذهن](http://www.asrarzahn.ir) این کمک را به شما میکند که این روند را تسریع ببخشید. با این وجود ضمیر خود آگاه شما به این باور می

رسد که شما فرد موفقی هستید. با استفاده از این فایل های صوتی امواج ذهنی شما میتوانید به ضمیر ناخود آگاه خود برنامه بدهید.

نویسنده و محقق : مهدی عابدینی

از گوش کردن به فایل های صوتی امواج ذهنی لذت
ببرید!

این کتاب الکترونیکی را به کسانی که برایتان ارزشمند
هستند هدیه بدهید.

کپی برداری، اشتراک و انتشار مطالب این کتاب
الکترونیکی با ذکر منابع و ماخذ بلامانع می باشد.



با ما در شبکه های اجتماعی همراه باشید



asrarzehn: فیسبوک



asrarzehn: اینستاگرام



asrarzehn: پینترست



info@asrarzehn.ir: ایمیل

نویسنده و محقق : مهدی عابدینی

تمام حقوق مادی و معنوی این کتاب الکترونیکی متعلق به سایت اسرار ذهن دات آی آر می باشد.