



اتفاقية إخلاء المسؤولية وشروط الاستخدام:

(يرجى قراءة هذا قبل استخدام هذا التقرير)

هذه المعلومات في هذه الدورة هي لأغراض تعليمية وإعلامية فقط. لم يتم تقديم المحتوى من قبل متخصص ، وبالتالي لا ينبغي اعتبار المعلومات الواردة في هذه الدورة التدريبية بديلاً عن المشورة المهنية. اطلب دائماً مشورة شخص مؤهل في هذا المجال لأية أسئلة قد تكون لديك.

لقد بذل مؤلف وناشر هذه الدورة والمواد المصاحبة لها قصارى جهدهم في إعداد هذه الدورة. لا يقدم المؤلف والناشر أي تعهد أو ضمانات فيما يتعلق بدقة أو قابلية التطبيق أو الملاءمة أو اكتمال محتويات هذه الدورة. المعلومات الواردة في هذه الدورة مخصصة للأغراض التعليمية فقط. لذلك ، إذا كنت ترغب في تطبيق الأفكار الواردة في هذه الدورة ، فأنت تتحمل المسؤولية الكاملة عن أفعالك.

يتنصل المؤلف والناشر من أي ضمانات (صريحة أو ضمنية) أو قابلية للتسويق أو الملاءمة لأي غرض معين. لا يتحمل المؤلف والناشر بأي حال من الأحوال المسؤولية تجاه أي طرف عن أي أضرار مباشرة أو غير مباشرة أو عقابية أو خاصة أو عرضية أو تبعية أخرى تنشأ بشكل مباشر أو غير مباشر عن أي استخدام لهذه المواد ، والتي يتم توفيرها "كما هي" ، وبدون الضمانات.

كما هو الحال دائماً ، يجب طلب مشورة متخصص قانوني أو ضريبي أو محاسبية أو طبي أو غيره من المهنيين المختصين. لا يضمن المؤلف والناشر أداء أو فعالية أو قابلية تطبيق أي مواقع مدرجة أو مرتبطة في هذه الدورة التدريبية.

جميع الروابط هي للأغراض المعلوماتية فقط وليست مضمونة للمحتوى أو الدقة أو أي غرض ضمني أو صريح آخر.

حقوق النشر محفوظة لهذا التقرير من قبل Wings Of Success. لا يجوز نسخ أي جزء من هذا ، أو تغييره بأي تنسيق ، أو استخدامه بأي طريقة بخلاف ما تم تحديده في هذه الدورة التدريبية تحت أي ظرف من الظروف. سيتم محاكمة المخالفين بشدة.

محتويات

الموقف الإيجابي: ما هذا؟	9
الموقف الإيجابي: مجرد طريقة أخرى للتفكير؟	10
الموقف الإيجابي: استبعاد الأفكار السلبية	11
الموقف الإيجابي: كيف تبقى إيجابياً	12
الموقف الإيجابي: فك شفرة قوة الموقف الإيجابي	14
الموقف في التفكير الإيجابي والحديث الذاتي	51
حكمة العمل من الحديث الذاتي والتفكير الإيجابي	17
الالتزامات في التفكير الإيجابي والحديث الذاتي	19
محااربة إدمان المخدرات في الحديث الذاتي والتفكير الإيجابي	21
البحث عن الأمل من خلال الحديث الذاتي والتفكير الإيجابي	23
العثور على أدوات منزلك المسطحة في الحديث الذاتي والتأملات الإيجابية	25
إيجاد طفلك الداخلي من خلال الحديث الذاتي والمواقف الإيجابية	27
كيفية تطبيق فوائد الحديث الذاتي الإيجابي على حياتنا اليومية	29
كيفية إجراء جلسة استرخاء للحديث الذاتي الإيجابي من خلال تمارين الاسترخاء التحضيرية	31
كيف تستعد لجلسة محادثة ذاتية إيجابية ومثمرة ومثمرة	33
كيف تضع قوة الحديث الذاتي الإيجابي في العمل لنفسك	35
كيفية استخدام الحديث الإيجابي الذاتي والتنويم الذاتي لتحسين حياتك	37
التنويم المغناطيسي والتحدث الذاتي الإيجابي	39
كيف يمكن لخدمات التحدث بالصور الذاتية الإيجابية أن تطور شخصية الشخص؟	40
تم اكتشاف نقاط القوة الداخلية في الاستراتيجيات الإيجابية والحديث الذاتي	41
التخلص من العادة في الحديث الذاتي والتفكير الإيجابي	43
المنتجات المضللة في الحديث الإيجابي والذاتي	45
الموقف الإيجابي: ما سبب الحاجة إليه؟	74
الموقف الإيجابي: الارتباط بالثقة والأداء	49
الموقف الإيجابي: ما الذي يمكن أن يقدمه لك؟	50
الموقف الإيجابي: فك شفرة الموقف الإيجابي	52
الموقف الإيجابي: مجرد طريقة أخرى للتفكير؟	53
الموقف الإيجابي: نصائح للنجاح	55
الموقف الإيجابي: كيف تبقى إيجابياً	57
الموقف الإيجابي: بناء الثقة	59

الموقف الإيجابي لتحقيق نجاح غير محدود

- الموقف الإيجابي: الاختيار الفعال ليكون إيجابياً 61
- الموقف الإيجابي: رفض الفكر السلبي 36
- التفكير الإيجابي - قوة الحديث الذاتي 56
- الحديث الذاتي والتفكير الإيجابي - أهمية الاقتراحات 67
- التعلم الإيجابي للعقل المغمور - التفكير الذاتي الحديث! 69
- التفكير الإيجابي - أهمية الحديث الذاتي 71
- حديث ذاتي مقترح - جانب شائع من التفكير الإيجابي 73
- إزالة العوائق بالحديث الإيجابي عن طريق الصورة الذاتية والتفكير الإيجابي 75
- التفكير الإيجابي والانضباط الذاتي - العلاقة بين الاثنين 77
- إستراتيجيات التحدث الذاتي ولعب الأدوار الإيجابي 79
- حافظ على صحتك مع التفكير الإيجابي والتحدث الذاتي 81
- القابلية للإيحاء - إستراتيجية للتفكير الإيجابي من خلال الحديث الذاتي 83

الموقف الإيجابي: ما هذا؟

ما الذي يعنيه امتلاك موقف إيجابي يتلخص حقًا في أن أفكارنا وأفعالنا وأنماطنا وعاداتنا وسلوكنا تجعلنا نستخدم طاقتنا وحماسنا ونستهدفهما ونستخدمهما في

طريقة معينة. نحن نفكر ونتصرف ونفعل ... إذا كنت إيجابيًا بشكل أساسي ، فسوف تركز على الخير
الأشياء والأفكار السعيدة والنتائج الناجحة ، رؤية الكوب نصف ممتلئ إلى حد ما.
بشكل سلبي ، سوف تركز على الأشياء السيئة والأفكار المحزنة والنتائج غير الناجحة والتصرفات
وتتصرف بشكل سلبي أيضًا. لن تكون أهدافك وطاقتك مركزة ومدفوعة بشكل هادف
نحو النجاح ، فاتر القلب في أحسن الأحوال.

هناك ارتباط لا يمكن إنكاره بين الأداء الشخصي والثقة وحتى الصحة و
أفكارنا الإيجابية. زادت المطابقة ، مما أدى إلى استجابات كيميائية وعصبية وفيزيائية
اليقظة العقلية وإطلاق الطاقة الجسدية ، وتحسين التنفس والدورة الدموية ، ويعزز
قدرتنا. العكس هو الصحيح ، مما يؤدي إلى استجابة القتال أو الهروب والغريزة عندما نكون كذلك
بشكل حاسم. مما قد يؤدي إلى فقدان الطاقة والإبداع والتحفيز وانخفاض الذات
التقدير. يمكنك تحويل عادة التفكير الإيجابي بشكل فعال إلى أداة قوية لتعزيز ليس فقط
حياتك ونجاحك ومستقبلك وكذلك صحتك ورفاهيتك. هناك العديد من المساعدة الذاتية
الكتب والمنتجات وحتى الدورات التدريبية التي يمكنك الحصول عليها لمعرفة المزيد عن الإندورفين
وكيف يمكن للأفكار الإيجابية وتحفيز يومك ، نحو أكثر إيجابية
النتائج.

الموقف الإيجابي: مجرد طريقة أخرى للتفكير؟

طرق واقتراحات عملية لجعل الأمور أفضل وأسرع وأكثر إيجابية ، من خلال التفاؤل وتغيير نظرتك للحياة وتحفيز الذات والآخرين لتحقيق أقصى استفادة من الحياة والفرص واحتضان الفرصة والتغيير والعملية والنتائج. استباقيًا وعمليًا واختيار القيام به بشكل مباشر

شيء ما ، كل شيء مختلف قليلاً من الآن فصاعدًا.

تخيل وفكر في المستحيل ، ما تريده حقًا ، ادعيه إلى حقيقة واقعة ، صدق أنه سيكون كذلك لذا ، ومن المرجح أن يحدث هذا وسيحدث بهذه الطريقة. هذا هو ما يسمى بقانون الجذب. انها جدا يذكرنا كثيرًا باقتباس ومرجع كتابي ، اسأل وسيتم إعطاؤك لك وطلب و ستجدون ... صوتًا مألوفًا ، اقرعوا ويفتح لك الباب.

ثم اسأل وجاوب على هذا السؤال والتأمل في نفسك. كيف ترى وتفكر نفسك ، نجاح ، فشل ، خيبة أمل ، منجز؟ كيف يراك الآخرون هل يوجد التناقض بين هذين المنظورين ولماذا؟ كيف يمكنك تغيير الأمور ، بدءًا الآن؟ غير أفكارك وأنماطك وعاداتك وحديثك الذاتي السلبي في الأساس إلى المزيد الأفكار الإيجابية ، مهما كان ذلك صعبًا على المشككين الداخليين والناقدين لديك! يرى أنت نفسك ناجحًا ولديك أي شيء وكل ما تتمناه وتحلم به وبعد ذلك سوف تكون.

الموقف الإيجابي: استبعاد الأفكار السلبية

توقع الأفضل دائماً وفي كل مرة ، وعلى الأرجح لن تعاني من الكمال ، ولكن ستجني فائدة الجهود المركزة الحقيقية والنتائج الناجحة. استخدم طاقتك ومواردك ، الحماس بحكمة وحيث يحدث فرقاً ، بهم ، ينضح ، يشع ،

من الداخل إلى الخارج ، وليس من الخارج إلى الداخل. اجعل الحالة الذهنية التي تفكر بها هنا ، حالة العقل ، طوال الوقت ، أسلوب حياتك وتوقعات حياتك التي تختارها. اجعله ما يحفزك.

أحط نفسك بالطاقة الإيجابية والآخرين الذين لا يزالون ويساهمون في التفاؤل طبيعة الأشياء ، بدلاً من الأنواع السلبية ، والأنين ، عالية الصيانة التي تنطلق وتضغط ، تأكل طاقتك. تعلم من النجاح والفشل والدروس والتجارب من الماضي. لا يمكن أن يساعدك الندم والأحداث الماضية في المضي قدماً بعد الآن ، والتوقف عن إحيائها والعقاب نفسك لذلك.

كن مواجهاً للأمام واستمر في النمو وإتقان كيانك ، والبقاء ، والحصول ، والحفاظ على الموقف العقلي الإيجابي.

الموقف الإيجابي: كيف تبقى إيجابياً

أسرار الحفاظ على الموقف العقلي الإيجابي وأنماط التفكير وإعادة التفاؤل إلى حياتك

-إبراز الإيجابيات.

-يجب أن يصبح الجانب المشرق والبطانة الغضبية جزءاً من مفرداتك ، حيث تفقد كلمات مثل خاسر ، لا يمكن ، ليست جيدة بما يكفي من أفكارك اليومية وأفعالك وقراراتك واتصالاتك مع الآخرين / النفس.

-ركز على طرق استخدام نقاط قوتك وقدراتك وابدأ عن طرق لتحسين قدراتك نقاط الضعف.

-لا تثبط عزيمتك ، توقف ، تستسلم ، تعود إلى المسار السلبي من خلال المشقة ونكسات. يمكن أن تكون بدايات لأشياء عظيمة قادمة.

-لا تمنى المشاكل بعيداً ، بل ضع لها طابعاً مختلفاً ، مما يسهل معالجتها ، النهج والتعامل.

-لا تدع السلبيات في حياتك تسحبك وفكر وتعيش أكثر إيجابية المواقف العقلية وسوف تجني الثواب!

-لا تأخذ نفسك على محمل الجد.

-الانخراط في الحديث الذاتي الإيجابي. عزز ثقتك بنفسك وكن حامل علمك.

-ابحث عن المرح وابته في كل شيء وكل ركن من أركان ما تفعله وأين وكيف تعيش حياتك.

-أصعب في القيام به ، لكنه حتمي: إبعاد الأفكار السلبية عن عقلك والتركيز على الإيجابيات.

-حافظ على روح الدعابة.

-حافظ على نمط الحياة والحالة العقلية هذه والمحافظة عليها في جميع مجالات وجوانب حياتك ... بما في ذلك النجاح في الوظيفة.

-أتقن التوازنات في حياتك الداخلية والخارجية واسمح بالتفاؤل والطاقة الإيجابية في ،

الطاقة السلبية والتأثير ، الناس ، خارج. سيساعدك التمتع بحياة متوازنة على الحفاظ على

الموقف العقلي الإيجابي. حدد الأولويات وافعل ما تعتقد أنه هدفك فقط ،

تركيز جميع الجهود الرئيسية على الأشياء الإيجابية والنجاحات والنتائج.

-قم بتحسين جميع الفرص والفرص ، وإيجاد طرق لجعل المهام والعناصر غير السارة أكثر إمتاعاً ومليئة بالمتعة.

-تصور النجاح وتوقع النجاح وليس الخوف الوشيك من الفشل أو خيبة الأمل أو الندم.

حتى في وعبر التأمّلات الكتابية وتعابير الملك سليمان ، يعتبر حكيمًا
الرجل في حد ذاته نسمع الكلمات التالية:

"احفظ قلبك بكل اجتهاد ، لأن خارجها (القلب) توجد قضايا الحياة.
يفكر الإنسان في قلبه هكذا هو. "أمثال ، 4:23 أمثال 7: 23

الموقف الإيجابي: فك شفرة قوة الموقف الإيجابي

يمكننا تطوير موقف إيجابي إذا أردنا أن تكون لدينا أفكار إيجابية بدلاً من الأفكار السلبية.

أوه ، كيف نحب النقد ، من السهل جدًا أن تكون سلبيًا ، وتحكم على نفسك وتجد الخطأ كل شيء ، أنين ، يعبر عن رأينا ، حتى عندما لا يطلب ذلك. إنه سهل للغاية ونفعله جميعًا. هذا النمط المعتاد متأصل فينا كسلوك مكتسب يتطلب الأمر بجدية ،

جهد نشط ومدروس للتعامل معه والتعامل معه بطريقة مخططة وناجحة. اللوم و توجيه أصابع الاتهام هو التالي ، هكذا نختار عدم التعامل مع القضايا الحقيقية لسلبيتنا التفكير ، الطريق السريع والارتقاء بالفعل إلى مستوى توقعاتنا هو عمل شاق للغاية ، لذلك نحن تستمر في الرداءة والسلبية. الأعداء والأنين هي آليات دفاع أخرى نحمل لتقويض جهودنا وتعطيل تقدمنا في تشكيل الموقف الإيجابي وجهات أسلوب الحياة. هزيمة الذات وتهين أنفسنا للفشل دون حتى تحاول (بجد في ذلك) كل متابعة. نحن نغمس ونتغذى على سلبياتنا ثم نتساءل لماذا تسوء الأمور بشكل فظيع.

إذا لم نتحكم ونركز على عقولنا وأفكارنا وطاقاتنا وأنماطنا العقلية بشكل أكبر بطريقة إيجابية ، نحو عمليات ونتائج متفائلة ، سنستمر في جني الثمار الفاسدة الفاكهة. حل عبقري قصير ولطيف ، أفضل نصيحة: توقف!

الموقف فى التفكير الإيجابي والحديث الذاتى

لتحقيق النجاح نحن بحاجة إلى موقف إيجابي. يمكننا تحقيق ذلك باستخدام التفكير الإيجابي والحديث الذاتى. يحتاج الأشخاص الذين ينجحون إلى التفكير بإيجابية وإخبار أنفسهم بذلك

تستطيع ان تفعل ذلك.

كونك إيجابياً وإخبار نفسك أنه يمكنك القيام بشيء مثل الوصول إلى هذا الحلم الكبير الذي تحلم به فى المستقبل ، فسوف يغير موقفك ويحقق هذه الأحلام. أخبر نفسك

أنه يمكنك القيام بذلك بدلاً من التفكير السلبي ودع نفسك تعتقد أن الحلم كبير جداً لن تصل أبداً إلى هذا الحد. وهذا ما يسمى بالإيجابيات ، والتي تجلب مكافآت جيدة.

إذا فكرنا فى الأشياء السلبية ، فإن أذهاننا سوف تخبرنا عن فعل شيء ما خاصة إذا كان كذلك يبدو مخيفاً. لا تولي اهتماماً لتلك المفاهيم السلبية؛ القفز هناك من خلال التفكير الإيجابي ، مثل "يمكنني فعل هذا".

تعتمد مواقفنا على طريقة تفكيرنا. إذا فكرنا فى الأفكار السلبية ، سنكون غير سعداء مما يجعل موقفنا ينتن. عندما نكون سعداء ، نفكر بأمر إيجابية ، سيكون موقفنا كذلك سعداء ونحن بدورنا يمكن أن نكون أكثر سعادة حول الآخرين وكذلك أنفسنا. يجب أن نكون سعداء مع أنفسنا من أجل أن يكون لدينا موقف جيد فى الحياة.

اكتشف سبب ضعيفة بشأن شيء ما. فكر كيف حصلت على هذا التعفن الموقف وما الذي يمكنك فعله لتغيير شعورك. اكتب قائمة بكل الأشياء التي صنعتك غاضب و ما جعلك تغضب من نفسك. الآن رتب الأولوية للقائمة مع وجود أسوأ قائمة فى المقدمة وشق طريقك لأسفل حتى يصبح الجزء السفلي أقل ما يزعجك.

قدم الآن بعض الاقتراحات حول كيفية حذف هذه القائمة لكي تحب نفسك و من حولك. التغيير لن يكون سهلاً وقد يسخر منك بعض الناس أو تصاب بالجنون ولكن افعل ما عليك فعله لتغيير موقفك من كونك سلبياً إلى إيجابي.

لا يمكن أن يكون لديك تفكير إيجابي وتحديث مع نفسك إذا لم تكن سعيداً بنفسك. فكر بإيجابية وأخبر نفسك أنك ستجري هذه التغييرات لتكون من النوع الذي فى داخلك

أحلام.

إذا لم تكن قد أعدت بالفعل قائمة الأحلام والأهداف ، فأنت تريد من فعل ذلك الآن. يصنع قائمة أحلامك وأهدافك التي يجب أن تعمل من أجلها حقًا من أجل تحقيقها. متى أنت تكتب ربما تفكر في أشياء سلبية مثل "لن أتمكن أبدًا من تحقيق هذا الحلم" ولكن يمكنك ذلك من خلال تغيير موقفك من الحياة واستخدام قوتك في التفكير الإيجابي والتحدث مع الذات.

يشعر وكأنه شخص جديد مع تعديل الموقف ؛ تذكر أنه إذا كان تفكيرك سلبيًا من هذا ما استشعر به. التفكير الإيجابي والحديث الذاتي سيجعلك تفكر في العطاء السعيد أنت بصحة أفضل كذلك.

التفكير في الأشياء السعيدة من خلال التفكير الإيجابي سيساعدك على تحقيق أهدافك في المستقبل مستقبل.

سيساعدك تخفيف التوتر عن طريق التفكير في أشياء إيجابية في منع المشاكل الصحية. الإجهاد يمكن أن يسبب لك ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكتات الدماغية وارتفاع الكوليسترول في الدم. ابدأ في تخفيف التوتر بالتفكير الإيجابي والتحدث مع النفس.

أخبر نفسك أنك ستكون شخصًا سعيدًا اليوم. ستتعلم كل يوم أن تبتسم أكثر وتتعلم مهارة جديدة وتفعل شيئًا إيجابيًا لنفسك. سيساعد هؤلاء وغيرهم ممن يفكرون بإيجابية في تخفيف التوتر ويساعد في وضع حياتك على المسار الصحيح مع صحة أفضل.

يجب أن تبني الموضوعات دائمًا على قائمة الاستنارة بأفكارها الخاصة.

حكمة العمل من الحديث الذاتي والتفكير الإيجابي

تخيل تطوير الأعمال التجارية الذكية التي تنقلك إلى نجاح واسع النطاق. إذا كان بإمكانك تخيل هذا الآن ، ففكر في النتائج التي تظهر من الحديث الذاتي والتفكير الإيجابي.

باستخدام الحديث الذاتي والتفكير الإيجابي ، يمكنك جعل أي شيء صحيحًا ، بما في ذلك التطوير حكمة الأعمال التي سترسل رسالة لسنوات قادمة.

تصور هذا

يمكن أن يعمل حذر العمل مع قادة الشركات الذين يرغبون في زيادة تدريب الأعمال والإضافة زبائن الجدد. التقدم والعقول الطموحة تحقق نمو المهام عند الإدارة الأساليب بسيطة وشاملة. مناهج عمل ضخم في النمو والازدهار يمكن أن يكون صعبًا في بعض الأحيان مع ارتفاع الاحتمالات. على الإطلاق ، حكمة العمل لا يجب أن تفعل ذلك تكون إصابة عندما تستخدم الفطرة السليمة ، واتبع الخطط وابدأ في التعافي الذي يتخذ إجراءً لعملك.

المديرين هم موظفين رفيعي المستوى يعملون للحفاظ على سير الأعمال بسلاسة. يجب أن تتضمن الوظائف خطة استمرارية الأعمال وخطة التعافي والحل لتحقيق مكاسب عمل. المديرين هم مديرو الموظفين ويجب عليهم إبلاغ عمالهم بالتغييرات ، خطط الاستمرارية وحتى الاختبارات الاحترافية التي تسمح لهم بمساعدتهم على تحسين العمل أجراء.

تستخدم أجهزة الكمبيوتر في كل جماعة *تقريبًا حول العالم ، واليوم يجب أن تكون النسخ الاحتياطية كذلك محمولة في نسخ احتياطي تزايدى وكامل للاحتفاظ بها لمنع خسارة كاملة للأعمال.

يتم إنتاج تمييز المهام عندما يتم إبلاغ وحدات التحكم ولديها الحق في العمل يعد. يمكن الحصول على المصادر لمساعدة الأعمال التجارية على النمو بشكل مثمر ، ويمكنك العثور عليها مصادر عبر WWW.مستشارو حراسة الأعمال متاحون على مدار الساعة تقديم الإستراتيجيات والحوكمة المؤقتة والتدريب والاستشارات.

تأتي حكمة الأعمال من ممارسات إدارة الشركة ، إنجيل خدمة الهاتف النشط والاستراتيجيات ، وروابط الموردين المهنية وائتلاف الأعمال ، والمختصة ، والمقنعة

يتحكم. إذا كنت تبشر بالموظفين المناسبين لتعيين مهامك في البداية ، وهم لا يفعلون ذلك تستلزم أن تكون مدمناً ، فأنت تتقدم في اللعبة.

جيدة ، أو ينبغي أن أقول إن مهارات خدمة العملاء "الرائعة" ضرورية لنمو الشركة. إذا كنت تمتلك الموظفين ، الذين يعملون ويخدمون عملائك مثل خرق اليد الثانوية أكثر من من المحتمل أن يجد عملاؤك بيئة أخرى للشراء أو البحث عن الخدمات أو الترويج لها بدعم.

يدرك المديرون المألوفون جيداً متطلبات خدمة العملاء. في كثير من الأحيان ابتعد الناس عن خدمة العملاء السيئة. لا تدع هذا يحصل لك. يحب العملاء الشركات التي تقدم الالتزام والموظفين المعنيين وبيئة شاملة تنتج القدرات. s * Hee-haw تجعل المقايضة تعتقد أن الشركة قادرة على التعامل مع

يحتاج.

يعد خفض التكاليف لتلبية احتياجات العملاء أمراً مهماً بالإضافة إلى خدمات العملاء. لا يحب العملاء دفع أسعار مرتفعة إذا لم يضطروا إلى ذلك. يتغير ارتفاع الاقتصاد من سنة إلى أخرى وهناك طلب على التخفيضات.

يجب أن يكون النقل والتحكم في قائمة خدمات العملاء. إذا لم يكن لديك مخزون مما يسعى إليه عملاؤك ، فسيقرر عملاؤك قائمة بالأمكان الأخرى لزيارتها.

يجني فهم الأعمال مكاسب جيدة عندما تهتم الأعمال بعملائها. لا قم بتعيين أو تدريب موظفيك للضغط على العملاء لشراء خدمتك أو سلعك أو عروضك الأخرى. الجنسية خلافا للمعتقدات تكره مندفع مبيعات. الاهتمام بعميلك مسبقاً ومنحهم مساحة أمر ضروري للعمل الدبلوماسي الجيد.

البيث ينقل الرسالة. تعد النقرات الصحفية وإعلانات وكلاء الصحافة رائعة بالنسبة إلى مبيعات الأعمال ، ولكن الكلمات هي ما تحتاج إلى التركيز عليه. يمكن للكلمات أن تجعلك أو استراحة

الآن بعد أن أصبح لديك رؤية لما يمكن أن يكون عليه الأمر عندما يكون لديك مثل هذه الحكمة في العمل ، ابدأ اجتماع إستراتيجية الحديث عن الصورة الذاتية الإيجابية اليوم وجذب عندما تفكر بشكل إيجابي مفيد الجميع يوم واحد.

الالتزامات فى التفكير الإيجابي والحديث الذاتى

سيقل احترامنا لذاتنا وثقتنا بأنفسنا إذا فكرنا فى الأشياء السلبية. لا تدع الأفكار السلبية تسيطر على حياتنا. سيساعد التفكير الإيجابي والتحدث مع الذات فى تغيير حياتنا

للأفضل وسنشعر بتحسّن تجاه أنفسنا والآخرين من حولنا.

كن إيجابيًا من خلال التفكير وافعل ما يجعلك تشعر بالرضا عن نفسك. لا تهتم بما يعتقدّه الآخرون فقط استمع إلى وعيك وعقلك الباطن لتصيح

شخص تريد أن تكون.

ضع أهدافًا وقم بتدوينها ، لأنها ستساعدك من نواحٍ عديدة. تأكد من أن هذه الأهداف كبيرة وصعبة. لكي ننجح ونصل إلى أهدافنا ، يجب أن نكون إيجابيين حتى نتمكن من ذلك ينجح.

بمجرد تحديد أهدافك فى الحياة ، سيطر على زمام الأمور واجعل التحدي للوصول إلى النهاية. شكل تخرج فى عقلك بالتفكير الإيجابي والتحدث مع نفسك من وما عليك القيام به لتحقيق النجاح من أجل الوصول إلى هدفك. يحتاج شعورنا الداخلي إلى التفكير بإيجابية سواء كان ذلك بوعي أو لا شعوريا. دعك تفكر وتفكر فى الكلام.

تعلم أن تكون أكثر حماسة وتحلم بأن تكون ناجحًا. تعهد بأن تكون إيجابي مع نفسك من أجل السيطرة. استمع إلى تفكيرك الإيجابي وحديثك الذاتي المهارات اللازمة لتحقيق أحلامك.

تعلم الاسترخاء وتعلم مهارات جديدة لتحسين الذات من خلال التفكير الإيجابي. دع يتحدث اللاوعي معك من خلال الأفكار حول كيفية تحسين نفسك والسيطرة على الحصول عليها حيث تريد أن تذهب فى نهاية قوس قزح. يمكنك أن تتعلم وتتعلم من خلال كونها إيجابية المفكر ودع حديثك الذاتي يخبرك بكيفية القيام بذلك.

كن مبدعًا واستثني من التحديات من خلال التفكير الإيجابي والتحدث مع النفس هم. ستمتكن قريبًا من التحكم فى تفكيرك الإيجابي الجديد والاستماع إلى أفكارك. يمكنك تغيير أفكارك السلبية إلى التفكير الإيجابي والسماح للحديث الذاتي الخاص بك

لك ما يجب القيام به.

إن مقابلة أشخاص جدد والتحدث معهم سيساعد عقلك الواعي واللاواعي على ذلك
فكر بأفكار إيجابية. طرح الأسئلة وإخبار الناس بما فعلته أو ما تشعر به سيعطي ذلك
أنت الثقة التي تحتاجها لبناء احترامك لذاتك وإعطاء ذهنك إيجابيًا
التفكير في الحديث الذاتي.

تتيح لك الشعور الداخلي بتعلم مهارات وتقنيات جديدة للمساعدة في تغييرك إلى الشخص الذي أنت عليه
تريد أن تكون عن طريق التفكير الإيجابي. سوف تتغير أفكارك الداخلية مع استمرار بناء
تغيير تقدير الذات من الأفكار السلبية إلى الإيجابية.

من خلال التفكير الإيجابي والحديث الذاتي ، سترى بشكل لا شعوري أن موقفك وثقتك هي
يتغير كل يوم. اطرح الأسئلة دائمًا ، اكتب أهدافك وأفكارك ، فكونك إيجابيًا سيقودك دائمًا إلى النجاح.

ستلاحظ أن صحتك ستتحسن مع بناء ثقتك بنفسك. عندما لا تكون سعيداء بقدراتك الذاتية ، فنحن أكثر صحة. كن شخصًا أكثر صحة عندما تغير موقفك من
خلال التخلص من التوتر الذي يتراكم داخل أنفسنا.

الإجهاد سوف يسبب العديد من المشاكل الصحية لنا جميعًا ويمكن أن يسبب ذلك. إذا كان لدينا الكثير من التوتر من الأشياء السلبية التي تحدث ، فسوف
نتعلم التحكم في حياتنا. بمجرد أن يسيطر الإجهاد على أنفسنا الداخلية ، يمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب وأحيانًا يكون مميتًا. لا تدع أفكارك السلبية تأخذ مكانك

اكتئاب. ابق سعيدًا بالتفكير الإيجابي والحديث الذاتي.

من خلال طمأننة نفسك من خلال ملاحظة جاذبيتك ، سوف تبني ثقتك بنفسك. اصر على
إجراء تغييرات. عندما تشعر بالسلبية ، ابدأ جلسات التحدث مع النفس لاستعادة ثقتك بنفسك.
كل خطوة تخطوها تقترب خطوة واحدة من أنك أفضل.

محاربة إدمان المخدرات في الحديث الذاتي والتفكير الإيجابي

الأعشاب هي منبهات شائعة تقتل خلايا المخيخ وتجعل الدماغ يعمل بشكل أبطأ.
يتكيف الكيان مع هذا الموقف الإدماني. تعد الموسيقى السمفونية جزءًا مؤثرًا بشكل خطير من الرجم أو الانتشاء ، خاصة بالنسبة للمراهقين. مرة واحدة هي الأعشاب
سخافة ، أي أنا موجود
ليست عالية ، في اللحظة الأخيرة التالية يشتري الشخص الحشيش لتحسين القمة. التمسك بها للحصول على
الحشيش ، تتراوح من ، أنا ذاهب مع زميلي إلى السينما ، أو خارج لتناول الطعام. ينشأ التعامل مع المشكلة من عدم التعرف على من هو الشخص ، أي أن الرضاعة لم تأت
لمعرفة شخصيته.

يمكن أن يساعد تعلم الحديث الذاتي طفلك على السيطرة على نفسه ومساعدته على محاربة المخدرات
الإدمان. غالبًا ما تتعاطى بعض حالات النضج مع الأدوية ؛ ومع ذلك ، هناك المزيد من ضغط الأقران على البذور في الوقت الحاضر ،
يسبب تقلبات المزاج والأعشاب بالطبع تزيل التوتر. النشوة وكأنها استثنائية
لوقت قصير ، وبعدها تتوقع الجوع ، والكلمة الشائعة هي ، أنا أتناول الطعام.
يجعل الماريجوana غامضًا عاطفيًا وأنت تفعل أشياء لا تلاحظها. لا يمكنك الرجوع إليه
وبشكل عام ، يقف أمام عينيك ، لكن عقليًا لن يكون أمرًا رائعًا. إنه أعمى
بقعة.

أنت بحاجة للمساعدة. المساعدة بداخلك. كل ما عليك القيام به هو الوصول إلى أسفل ، والعثور على نقاط القوة الداخلية الخاصة بك
من خلال الحديث الذاتي ، وابدأ عملية الاستشارة الخاصة بك.

يتعاطى الناس جميع أنواع الأدوية. أحد الأدوية الشائعة اليوم معروف وخطير.
Oxycotton هو أحد هذه الأدوية التي تم إثباتها في الواقع كمثبط للاكتئاب
شكل من أشكال الكوكايين ، أي Oxycotton هو مخدر شخير . *تقدم الأدوية رد فعل خدر
في جميع أنحاء الحلقة ، والتي غالبًا ما تكون غريبة ، ولكنها ممتعة بشكل استثنائي بعد المستخدم
تصبح متناغمة مع العلاج. اندفاع الرأس شيء آخر يستمتع به الناس.

يستمر اندفاع الرأس هذا لفترة قصيرة ويؤكد على رغبة الشخص في المزيد. المزيد - هذا ما أنت عليه
مما تسبب في موتك القريب. ابدأ برنامج الحديث الذاتي اليوم وتخلّى عن هذا المخدر.
في الداخل ، لديك نقاط قوة داخلية يمكنك استخدامها للسيطرة على هذه الإدمان.

تم اعتماد VIKADEN للتأثير ، ومع ذلك فهي تتأرجح بالمليغرام ، ولكن نادرًا ما تكون على السحابة تسعة ، كما تعلمون ، أنها مزروعة بالحمامة مثل الحشائش. يتسبب فيكادين في جعل أجور جنون العظمة تستعيد الأشياء في العرض. يبدأ الشخص في رؤية أشياء غير موجودة بالفعل.

يجد الكثيرون الهلوسة مخيفة ، ولكن عندما يحتمل أن يتم وضع الدواء في مستويات وتصنيف مجنون. من المؤكد أن أماكن مثل هذه تنكر ، لكنها على الأرجح لديها اللوم متطابقة ، ولكن من يقع اللوم. أنت تريد استخدام الحديث الذاتي للتواصل مع الولاء. عقل يزيل الحساسية ، لا يساعد.

بدلاً من أن تصبح المشكلة التالية في المجتمع ، ابدأ في اتخاذ خطوات لتصبح رائدًا في المستقبل يمكن أن تساعد شخصًا آخر على إتقان المخدرات من خلال التحدث مع النفس والتفكير الإيجابي.

قد يأتيك الشرب بطريقة مختلفة لأنه قانوني ، ومع ذلك فإن الأدوية تفرز مفهومًا جديدًا ، ولا يزال الشرب يؤثر على الكبد. هذا الضعف ينبع من العقل. بعض الناس عفويون ، والبعض الآخر متحمس ، وما إلى ذلك ، ولا يمكنك أبدًا الإخطار ، ولكن يتم استخدامه للتطرف وغالبًا ما يكون مدممًا عليه كذريعة لتجنب الخروج من حالة الإنكار. في النهاية ، سيتلف الكبد ، ومع ذلك سيستخدم البعض الكحول لتخفيف الألم والضييق. باستخدام الحديث الذاتي ، يمكنك إتقان أي خطاف تقريبًا ، خاصة إذا كنت تمارس الحديث الذاتي كل يوم.

تدرب على الحديث الذاتي واترك تلك الأدوية وشأنها!

إيجاد الأمل بالحديث الذاتي والتفكير الإيجابي

يبدأ التفكير الإيجابي ببناء الانضباط الذاتي ، والذي نعلم جميعًا أنه من الصعب أحيانًا القيام به. أحيانًا نحفر أنفسنا لننجح في مواجهة كل التحديات والمستنقع في الحياة اليومية البحتة. لهذا السبب ، يجب أن نعمل مع الذات لبناء الانضباط الذاتي

لتحسين حياتنا وأدائنا العام.

من أجل الانقلاب ، نحتاج إلى أن نكون أقوياء وأن نوظف تفكيرنا الفعال في استكشاف سلع للحفاظ على حكمنا الذاتي تحت السيطرة. نحن بحاجة إلى السيطرة على حياتنا نتجح في عالم اليوم . *تعلم البقاء في وحدة التحكم مع تمرين القوة الداخلي الخاص بك عن طريق التفكير إيجابي.

عندما نفكر بالسلبية ، غالبًا ما نشعر بالاكئاب. جالسًا طوال اليوم قائلًا ، أتمنى لو لم أفعل فعل هذا الأمر دائمًا بهذه الطريقة "كن إيجابيًا وقل ، " هذا قادر على العمل " أو "سأضطر إلى الجرب والقيام بذلك بعيدًا عن الوقت." عندما تخبر نفسك بهذا بصوت مسموع ، إنه إعلام المادة الرمادية *بالأشياء الفعالة التي تحتاج إلى أخذها في الاستجاب بالترتيب للتغلب على اتخاذ السلبية المزدوجة.

علينا إطعام عقولنا وغذاء أجسادنا لخداع تلك الأفكار السلبية في الحياة. الذات يمكن أن يساعدنا إتقان التفكير الإيجابي في أن نصبح الشخص الذي نريد أن نكون من خلال صنعه الأهداف. اكتب معاييرك وتوقعاتك حتى تتمكن من وضع خطة تجاهك **هدف.**

عندما تصل إلى كل نية ، كافئ نفسك بعمل شيء مميز. فكر بإيجابية في ما تريده مثل ضمان وصولك إلى كل غرض. لتاريخ الحالة ، إذا كنت تريد أن تدخن تمامًا التاريخ ثم خذ شراء خردة وفي نهاية السنة الأولى خذ إجازة. ستوفر الكثير من ملفات نقدي. وكذلك ستصبح شخصًا أكثر صحة.

هناك حاجة إلى التفكير الإيجابي والصورة الذاتية الإيجابية لإجراء مناقشة مع إدارة حياتك. إذا تعلمت التفكير بإيجابية أنك ستفجر الوزن الزائد ، فأنت بحاجة إلى الانضباط الذاتي للانتقال من الطاولة عندما يكون لديك الكثير من الطعام. عندما يكون لديك الذات الانضباط ، سيخبرك جسمك عندما يكون لديك ما يكفي.

يمكنك تغيير طريقة تفكيرك من خلال تحدي عقلك وبذل الجهد في Gordian عقدة. أنشئ قائمة بكل تغيير تريد تحقيقه. كن تدريجيًا في الكتابة بشكل متقطع القائمة؛ "يمكنني أن أفقد 10 أرطال" أو أمر بالتوقف عن التدخين ."

استمر في الإفصاح عن نفسك من خلال التصريح بأنك تستطيع وستفعل أي شيء تضعه في ذهنك. حافظ على سيطرتك أثناء إعادة برمجة عقلك للتفكير بإيجابية بدلاً من التركيز على السلبية أفكار. عليك أن تتغلب على الأفكار السلبية.

خذ لجنة من الانضباط الذاتي مع التأمل الإيجابي في السابق يتطلب منك الأمر بشكل غير ملائم. بدون طريقة ، aplombتقرر الحماية الصحية الخاصة بك في الانخفاض ، أو ستتخذ قرارات خرقاء أو ينخفض طلب احترامك لذاتك بشكل كبير.

يمكنك منع الأمراض ، مثل التهاب الرئة والسرطان عندما تستخدم الانضباط الذاتي. حافظ على صحتك وسعادتك بشكل متقطع ، فأنت تكتسب حكمًا ذاتيًا قويًا لنفسك ولمن حولك.

تعهد بالانضمام إلى حديث الاعتماد على الذات الآن *ونقل طفلك الداخلي إلى التفكير العملي من قبل لاستعادة صحتك الكاملة. إنها أعلى الصفحة *لتحسين مرحلة ما قبل المراهقة حتى تتمكن من عيش حياة منتجة من خلال الانضباط الإيجابي للصورة الذاتية الذي قمت بتوجيهه من الحديث الذاتي. غالبًا ما يحتوي ملاكك الصغير الداخلي *على نقاط مظلمة ، يمكنك التواصل معها لتتعلم الثقة بالنفس -ممارسات التحدث مع الذات تمامًا.

ابحث عن أملك من خلال استعادة عقلك. لا تدع الأفكار السلبية التي جاءت من التأثيرات الخارجية في مكان ما في حياتك تحرمك من نجاحك.

العثور على أدوات منزلك المسطحة في الحديث الذاتي والإيجابي

خواطر

البيت المسطح التدجين الذاتي ليس بالأمر السهل. نحتاج جميعًا إلى التلقين في محاولة لتكون ناجح مع جميع المراسيم والصداع التي تأتي من الحياة اليومية. ومع ذلك ، لديك القوة في داخلك من خلال سحب أدوات المنزل المسطحة لبدء إعادة بناء حياتك. بتاتا بعد فوات الأوان.

لكي نصبح ثوريين ، نحتاج إلى إيجاد قوتنا الداخلية واستخدام الإيجابيات مهارات التفكير لبناء حدودنا الذاتية في لوحة التحكم. نحن بحاجة إلى السيطرة على حياتنا إنجاز شيء ما في العالم في الشيء . *يمكنك أن تتعلم أن تظل متحكمًا بشكل متكرر يتحدث معك.

إذا فكرنا في الأشياء السلبية طوال الوقت ، فغالبًا ما نجد أنفسنا في مأزق. ربما نحن في كثير من الأحيان قل ، "لا يمكنني فعل ذلك بعد الآن." كن مفيدًا وقل ، "هذا سوف يعمل" أو "سأضطر إلى الجرب والقيام بذلك بطريقة مختلفة في المرة القادمة." عندما تدل على *نفسك من خلال التحدث بصوت عالٍ ، يكون تفرغ النخاع المستطيل من الأشياء الإيجابية التي يحتاج إلى سماعها للتغلب عليها الأفكار الراضية.

تحكم في انضباط القوة الداخلي الخاص بك مع التفكير الإيجابي قبل أن يسيطر عليك. بدون الانضباط الذاتي ، ستخفض حماية صحتك ، وستتخذ قرارات خاطئة ، أو سيتضاءل تكثيف احترام الصورة الإيجابية لذاتك بشكل كبير.

التزم معك بالانضمام إلى عملية التحدث عن الثقة بالنفس الآن *واقترب من حدسك *من أجل التفكير العملي قبل تجديد الطب الوقائي الشامل الخاص بك. تحسين حياتك بعبارة أخرى. يمكنك أن تعيش حياة أكثر صحة وسعادة من خلال استكشافك.

سيساعدك التحكم في السيطرة على الأمراض مثل فشل القلب والرتة أو التورم. حافظ على صحتك ونشاطك عندما تطور انضباطًا ذاتيًا قويًا لنفسك ومن حولك

أنت.

أن تتحكم في انضباط القوة الداخلي لديك بالتفكير البناء قبل أن يتولى زمام الأمور سوف تقلل من المخاطر الصحية والانهيارات العقلية. بدون قوتك الداخلية -انضباطك

الصحة ستتهار ، ستفقد القواعد ، أو تقديرك لذاتك ، الأمر الذي سيؤدي إلى حدوث انهيار عقلي كبير.

استمر في الإفصاح لنفسك عن كل ما يمكنك إنجازه ما تريد تحقيقه من خلال السيطرة على حياتك. ابق متحكماً وأعد برمجة عقلك. بدلا من التفكير ، تجعل الأفكار السلبية طوال اليوم من التفكير في واحدة أو أكثر من الأفكار الإيجابية على الأقل ممارسة يوم. كلما مارست أكثر كلما أصبح الأمر أسهل.

عليك أن تستخدم الأدوات اللازمة للتغلب على منزلك غير المهتم الذي يخبرك بأنه ليس لديك سيطرة. قد يخبرك سلوكك الذاتي بأخذ إجازة من الأفكار السلبية ، وهو شيء تريد الاستماع إليه.

عند تقدير كل هدف ، كافئ نفسك بفعل شيء ممتع حصرياً. ابدأ في إدراك الإيجابية التي تريدها بعد الوصول إلى كل نقطة الصفر.*

عندما تصبح ممثلاً لك ، ابدأ بتحديد أهداف شهرية ثم قم برحلة تسوق وانتهى بـ CY مسبقاً عن طريق أخذ إجازة. استمتع بالحياة. الحياة أقصر من أن تسمح لها بالمرور من خلال التركيز على الأشياء التي ليس لديك سيطرة عليها.

التفكير الإيجابي والتحدث مع الذات هو شيء يمكننا الاستفادة منه جميعاً ، لأنه يساعدنا على الاصطفاف التنظيم الذاتي لدينا. على سبيل المثال ، إذا كنت متأكدًا من أنك ستفقد الوزن ، فأنت بحاجة النظام الذاتي للدخول من الطاولة عندما يكون لديك ما يكفي من الطعام. إرادة الانضباط الذاتي توجهك إلى عدم الاستمرار في تناول الطعام ؛ بل ستعرف أن لديك ما يكفي ، بما أنك تشعر قانع.

العثور على طفلك الداخلي من خلال الحديث الذاتي والمواقف الإيجابية

تهدف بوضع علامة على *الثقة بالنفس -إجراء مناقشة مع العملية الآن *وتحريك شبابك الداخلي إلى التفكير الديني، قبل تحسين صحتك العامة. إنها أعلى الصفحة * لتحسين مرحلة ما قبل المراهقة حتى تتمكن من عيش حياة منتجة من خلال الانضباط الإيجابي للصورة الذاتية لك

أوعزوا من الحديث الذاتي. غالبًا ما يكون لملاكك الصغير الداخلي *يقع داكنة ، يمكنك القيام بذلك تواصل مع لتعلم الثقة بالنفس -ممارسة الحديث عن النفس تمامًا.

لديك ملاك صغير بداخلك. اجلس وتعرف على هذا الرجل الصغير منذ ذلك الحين لقد ثبت قبل فترة طويلة من تطور هذا الرجل الصغير أن الفشل في معرفة طفلك الداخلي يمكن أن يحدث بسبب لك وجع القلب لسنوات قادمة.

عندما تقابل طفلك الداخلي وتصبح متحكمًا في عقلك ، فسوف يساعدك ذلك مواجهة أمراض مثل أمراض القلب والربو أو السرطان. ستجد أنه من الأسهل أن ابقى أقوى عندما تستخدم الحديث الذاتي لمقابلة طفلك الداخلي.

أبدأ ب

يمكنك تغيير طريقة تفكيرك من خلال بذل بعض الجهد في مقابلة طفلك الداخلي. خذ وقتك في إنشاء سجل بالتغييرات التي تريد أن تحدث ، ولا تنس التحدث عنها تعزيز التبعية الذاتية الخاصة بك. كن متطعمًا إلى الأمام أثناء كتابة القائمة مناقشة هذه التغييرات مع طفلك الداخلي.

في محاولة لتحقيق النصر ، نحن بحاجة إلى الشعور بالأمان واستخدام تفكيرنا الإيجابي القدرة على الحفاظ على الانضباط الإيجابي للصورة الذاتية لدينا ، والبقاء في السيطرة. نحن بحاجة إلى أن نكون في لوحة حياتنا من أجل النجاح في عالم اليوم. تعلم أن تظل متحكمًا مع الانضباط الذاتي عن طريق التفكير الإيجابي.

التفكير في الأفكار السلبية طوال الوقت مثل ثم التراجع عن أفكارك. تأمر نفسك بوضوح ، إخبار عقلك بالأشياء التقدمية التي يجب أن يحتاجها *للتسمع من أجل التغلب على أفكار قاتمة.

إن التحديد الذاتي للبناء صعب بشكل دوري. كلنا نطالب بالتحضير لكي نكون
تزدهر مع جميع الأوامر والمشاكل في الحياة اليومية فقط. بناء حياتك عن طريق
الاقتراب من طفلك الداخلي وتعلم الانضباط الذاتي بالتفكير الإيجابي والنفس
حديث الثقة.

تعهد بالانضمام إلى حديث الثقة بالنفس الآن *واقترح القراص الداخلي الخاص بك
التفكير العملي لتطوير الصحة العامة. إنها مقدمة الصفحة *لتطوير داخلك
طفل الآن حتى تتمكن من عيش حياة مجتهدة من خلال تشجيع تنمية الصورة الذاتية الإيجابية التي طورتها من مناقشة الذات مع طفلك الداخلي. غالبًا ما يكون
لدى طفلك الداخلي بقع داكنة ، يمكنك التواصل معها لتعلم الثقة بالنفس وضبط النفس من خلال التحدث مع النفس

الممارسات.

يحتاج طفلك الداخلي إلى تنمية ، والتي يمكنك التواصل معها لتعلم طفلك الداخلي من خلال ممارسات التحدث مع النفس.

تحكم في إتقان صورتك الذاتية الإيجابية من خلال التفكير الإيجابي الذي يسيطر عليك. بدون التثقيف الذاتي ، ستخفض صحتك ، وستتخذ قرارات مفسدة أو
ستخفض ثقتك بنفسك بشكل خطير.

لا تدع هذا سعيدا. أنت فائز. السبب الوحيد الذي يجعلك لم تفز بالسباق بأكمله هو
لأنك تركت طفلك الداخلي خلفك.

علينا أن نحب أنفسنا لنكون ناجحين في الحياة. يمكن لكبح الذات بالتفكير الإيجابي
قوتنا لنجعل الشخص الذي نريد أن نكونه من خلال تحديد الأهداف وتلبية احتياجاتك الداخلية
طفل. اكتب مبادئك التي تريدها واعمل بجد من خلال التفكير الإيجابي
تخبر نفسك أنه يمكنك وتطلب تقدير وعاء الذهب في نهاية الرغبة الفارغة.
لا تنس تضمين الطفل الذي بداخلك حتى لا يشعر بالتخلف عن الركب مرة أخرى.

عندما تصل إلى كل هدف ، كافئ نفسك وطفلك الداخلي بالاستمتاع بشيء مميز. يفكر
إيجابي ما كنت ترغب في أن تنجح عزيز كل حد تضعه مع طفلك الداخلي.

كيفية تطبيق فوائد الحديث الذاتي الإيجابي لدينا

الحياة اليومية

هل هذه الأشياء الإيجابية للحديث عن النفس صحيحة ، أم أنها مجرد كلام فارغ؟

هناك آراء خبراء متباينة حول الملاءمة الكلية للحديث الذاتي الإيجابي على المدى الطويل تساعد على التحسين العام لنوعية حياة الشخص ، لأن كل شخص فريد من نوعه و مثل هذا الفرد الذي لا يحتمل أن يستخدمه شخصان العملية بنفس الطريقة تمامًا.

قد يرى بعض الناس أنه علاج سحري -كل ما يحتاجون إليه فقط مرات قليلة من قبل سيرون النتائج. بطبيعة الحال ، هؤلاء الناس محكوم عليهم بخيبة الأمل ، لأن الذات الإيجابية الكلام ليس سوى خطوة واحدة في عملية طويلة من تحسين الذات ويجب استخدامه كثيرًا من أجل ذلك أن تكون فعالة حقًا. ومع ذلك ، فإن الأشخاص الآخرين الذين يرغبون حقًا في تحقيق تأثير طويل المدى تغييرات في جانب واحد أو أكثر من جوانب حياتهم. علاوة على ذلك ، الذين هم على استعداد للالتزام لبرنامج طويل الأجل لتحقيق ذلك ، غالبًا ما يكون لديك الدافع والتصميم على عدم قول أي شيء عن قوة الإرادة والمثابرة اللازمين لتحقيق نجاح دائم للحديث الذاتي الإيجابي

تقنيات؟

هؤلاء هم الأشخاص الذين هم على استعداد لاستثمار الوقت في تشجيع أنفسهم ، خاصةً عندما لا يكون هناك أي شخص آخر للقيام بذلك ، من أجل إحداث نتيجة إيجابية طويلة المدى لحياتهم. من خلال استخدام تقنيات الحديث الذاتي الإيجابي بهذه الطريقة ، فإنهم في وضع يسمح لهم بالنجاح في أي مجال يضعون عقولهم فيه.

ما هي الفكرة الأساسية وراء الحديث الذاتي الإيجابي؟

المبدأ العام للحديث الإيجابي مع الذات هو أن الناس قادرين على تحسين بعض جوانب حياتهم من خلال التركيز على الجوانب الإيجابية. سواء كانت هذه جوانب موجودة بالفعل ، أو جوانب يريدون البقاء على قيد الحياة في المستقبل.

من خلال التركيز على هذه النقاط الخاصة وتعزيزها لأنفسهم بشكل متكرر ، أيها الناس قادرين على خلق التوقع والتوقع بأنفسهم سيحدثون. الناس غالبًا ما يستخدمون مرآة لهذه العملية ، ويتحدثون إلى أنفسهم كصديق لشخص موثوق به صديق. من الأسهل أن نق في أنفسنا أكثر من الآخرين ، لكن التحدث إلى المرآة كثيرًا

يعطي الناس أساسًا والشعور بأنه يتم التحدث إليهم مباشرة من قبل شخص ما الثقة ، مما يعزز دقة ما يعدون به أنفسهم سوف يتحقق.

من الواضح أن الحديث الإيجابي عن النفس لا يجب الخلط بينه وبين علاج من أي نوع ، أو وصفة سحرية هذا سيجعل المشكلة تختفي على الفور. ومع ذلك ، فإنه سيخلق في الموضوع إحساسًا بـ الترقب والإصرار على النجاح من شأنه أن يضعه على طريق النجاح الأهداف المحددة خلال عملية الحديث عن الذات.

ما هي بعض جوانب حياة الناس التي يمكن تحسينها بالحديث الذاتي الإيجابي؟

عمليًا ، أي جزء من حياتك تتوقع أن تتحكم فيه بدنيًا أو عقليًا يمكن أن تتأثر به عملية التحدث الذاتي الإيجابي وتحسينها. عادةً ما تكون المجالات التي تتأثر بسهولة بالحديث الذاتي هي تلك التي تنطوي على تطبيق قوة الإرادة أو تغيير في تفكير الناس وحالتهم العقلية. فقط عدد قليل من مجالات حياة الناس التي يمكن تحسينها وقد تم تحسينها من خلال تطبيق الحديث الذاتي الإيجابي. هي عمليات التخلص من الإدمان ، مثل المقامرة أو التدخين ، والقضاء على بعض المخاوف والرهاب التي تتداخل مع الحياة اليومية ، وتحسين النظرة إلى الحياة والقدرة على التعامل مع الضغوط اليومية ، وتحسين التركيز الذهني والمهارات. وتحسين التزام الفرد بالعلاقات والقضاء على العادات السيئة.

يمكن العمل على العديد من المجالات الأخرى ، على الرغم من أن أي شيء تقريبًا يمكنك أن تضعه في ذهنك تم تحقيقه بقليل من الإرادة وقليل من التشجيع الإيجابي.

التفكير الإيجابي والتحدث مع النفس سيجعلك أكثر صحة وسعادة.

كيفية إجراء جلسة استرخاء للحدث الذاتي الإيجابي

من خلال تمارين الاسترخاء التحضيرية

هل من المهم أن أرتاح أثناء جلسة الحديث الذاتي؟

قد لا يكون الأمر الأكثر أهمية في جلستك ولكنه بالتأكيد أحدها. إنها

من الأفضل أن تعرف كيفية إعداد "محطة" التحدث مع النفس لتجعل نفسك مرتاحًا ومريحًا

أنت تدير جلستك. تمارين الاسترخاء هذه ستجهزكما للذات الإيجابية

عملية التحدث وأن تكون أكثر تقبلًا للاقتراحات التي تقدمها لنفسك.

كيف أقوم بإجراء تمارين الاسترخاء هذه؟

لبدء تمارين الاسترخاء هذه ، من المهم جدًا العثور على مكان يمكنك أن تكون فيه

متأكد من أنك لن تنزعج. إذا كان ذلك ممكنًا ، فمن الأفضل أيضًا أن تغلق بابك. حاول

اختر وقتًا لإجراء تمارين الاسترخاء عندما يكون هناك القليل جدًا من الضوضاء الخارجية التي تشتت انتباهك. إذا كنت تعيش في منطقة صاخبة أو مزدحمة

أو إذا كان الوقت الوحيد المتاح لك للقيام بذلك

من المحتمل أن تكون تمارينك عالية أو نشطة للغاية ، فستحتاج إلى الاستثمار في سدادات الأذن للمساعدة

تقليل الإلهاء الخارجي. من الأفضل أيضًا أن تختار وقتًا تعلم فيه أنك لن تكون متعبًا جدًا من التركيز أو قلقًا جدًا من التركيز. حاول أن تختار وقتًا لن يكون لديك

فيه قائمة كاملة بالأعمال المنزلية أو الوظائف المنتظرة وتنتظر فورًا بعد الانتهاء. من الأفضل أن تختار وقتًا يكون فيه عقلك واضحًا قدر الإمكان ، ولهذا

السبب سيكون مثاليًا لأوقات الاسترخاء الخاصة بك إذا كنت قادرًا على قضاء بعض الوقت قبلها لتصفية ذهنك واستقراره.

أبدأ بترتيب نفسك بشكل مريح على سطح ناعم وداعم مثل الأريكة أو حتى السرير. يجد بعض الناس في الواقع أن هذه الأماكن لا تساعد على الاسترخاء لأنها

تجعلهم يفكرون في النوم ، أو الاسترخاء أكثر من اللازم ، لذلك يكون أداءهم أفضل إذا رتبوا أنفسهم على الأرض مدعومة بساط ناعم. من الأفضل أن يقوم

الموضوع بتجربة مجموعة متنوعة من الأسطح والمواقع قبل تحديد ما يناسب الحاجة الشخصية. في بعض الأحيان ، يمكن أن تكون وسادة أو وسادة مسطحة

أو وسادة صلبة مفيدة أيضًا في الاستقرار.

في أي وقت تكون متأكدًا من اختيارك للوظيفة التي ستقدم لك الأفضل

الراحة والدعم متاحان ، استلق على ظهرك مع وضع ذراعيك على الأرض

جانبيك ، ولكن لا تلمس جسديك. انظر إلى السقف وكن حريصًا ألا تفعل ذلك التحديق ولكن فقط اسمح لعينيك بالاسترخاء ، وحتى أن تتجول قليلاً إذا كان هذا هو أكثر ما تشعر به طبيعي بالنسبة لك عند إجراء تمرين الاسترخاء هذا. امنح نفسك وقتًا للتنفس والزفير بطريقة مريحة ومنظمة. لا تتسرع في التنفس أو تجبرهم ، ولكن ببساطة ابحث عن معدل التنفس الأكثر راحة في وضعك والحفاظ عليه.

أثناء ممارستك لتقنيات الاسترخاء ، من المفيد أيضًا ممارسة حديثك الإيجابي مع نفسك تقنية. عندما تبدأ في الاسترخاء والاستقرار ، شجع نفسك من خلال التحدث بعبارة ذات نغمة مستوية مثل ما يلي:

"سوف يستغرق الأمر بعض الوقت والصبر لأتعلم تقنية الاسترخاء هذه بشكل صحيح. سوف يستغرق الأمر بعض الوقت لأصبح جيدًا جدًا في هذا الأمر ، لكن لدي الصبر والرغبة في تحقيق ذلك

هو "مب."

"سوف أتقن أسلوب الاسترخاء هذا."

"سأقنع جسدي بالعمل من أجلي. سأكون قادرًا على تحسين نظرتي إلى الحياة من خلال إتقان تقنية الاسترخاء هذه."

كيف تستعد لنفسك الهادئة والإيجابية المنتجة

جلسة نقاش

هل يهم حقًا ما إذا كنت مرتاحًا أم لا عندما أستمع للحديث الذاتي الإيجابي؟

بينما لن يقوم أحد بكسر بابك ليوبخك لأنك لم تستعد بشكل غير صحيح إذا لم تقم بذلك قم بالتحضير لجلسة التحدث الذاتي الإيجابية بالطريقة التي أوصى بها معظم الخبراء في هذا المجال الحديث الإيجابي عن النفس ، لا يزال من الجيد جدًا وضع القليل من التفكير والجهد في تنظيم جلستك.

هناك قدر كبير من الإيحاء تشارك في عملية الحديث مع الذات ، والتي ببساطة يعني أن الأشخاص الذين يتحدثون عن أنفسهم هم في الواقع يمنحون أنفسهم نوعًا ما اقتراح منوم كذلك. كلما زاد مستوى قابلية الشخص للإيحاء ، زادت احتمالية ذلك ستكون جلسة الحديث الذاتي مفيدة للغاية.

لذلك ، من المهم رفع مستوى الإيحاء لديك قدر الإمكان أثناء التحضير لجلسة من الحديث الذاتي الإيجابي. لأن الدراسات أظهرت أن الناس أكثر تميل الراحة والاسترخاء في بيئتهم إلى أن تكون أكثر قابلية للإيحاء ، لأنها ستخفض عندما يصبح حراس العقل الطبيعيون أكثر استرخاء ، فمن الجيد أن يعدوا البيئة التي روجت لأكبر قدر من الاسترخاء.

بالطبع ، سيختلف هذا النوع من البيئة قليلاً من شخص لآخر ، حيث يتراح الجميع بطرق مختلفة لأسباب مختلفة. من الأفضل للموضوع أن يجد غرفة وموقفًا مريحًا لأسباب شخصية وليس لأسباب تقليدية. فقط احرص على عدم القيام بذلك

الأشياء مريحة للغاية ، لأنك لا تريد أن تغفوا!

حسنًا ، أنا مرتاح. ومع ذلك ، ما هي بعض الطرق الأخرى التي يمكنني استخدامها للتحضير لجلسة الحديث الذاتي الإيجابي؟

الخطوة الأولى لتهيئة بيئة منتجة لجلسة محادثة ذاتية إيجابية هي التخلص كل أنواع الهاء! إذا كان لديك عائلة شابة ونشطة وصاخبة ، فمن الأفضل أن تكون على يقين بطرق أخرى ، ويفضل أن يكون خارج المنزل بالكامل. ممتع بقدر ما يمكن أن يكون حول الأسرة وحتى الاسترخاء كما قد يجده بعض الناس ، فمن المهم أن يكون الوحيد

إن الصوت الذي تسمعه خلال جلسة الحديث الإيجابي عن النفس هو صوتك الخاص ، وإلا فقد تصبح كذلك

مرتبك رغمًا عنك! ستقدم لنفسك بعض الإرشادات المحددة للغاية

أثناء جلستك وقد تتعامل مع بعض القضايا الشخصية ، وربما الخاصة

أنك لا تفضل أن يسمعك أحد ، لذا فمن المستحسن أن تكون على يقين من ذلك

الجميع مشغولون بهدوء في جزء آخر من المنزل، إذا لزم الأمر ، اجعل نفسك

لأفتة صغيرة "لا تزعج" وعلقها خارج الغرفة التي تعقد فيها جلساتك ؛ الذي -التي

بالطريقة التي ستأكد بها عائلتك من أن هذا هو وقتك الشخصي والخاص وأنهم سيحتاجون إلى ذلك

عد لاحقًا. بالنسبة للأطفال الأصغر سنًا ، قد يكون من المفيد شراء مؤقت بيض بسيط ، وتعليمهم أن يعرفوا أنه حتى يسمعوا صوت المؤقت ، فإن

المومياء أو الأب خارج الحدود!

قد تبدو بعض الطرق الأخرى التي يمكنك من خلالها الاستعداد لجلسة التحدث الذاتي الإيجابية والمثمرة تافهة ولكنها ستحدث فرقًا كبيرًا في الدرجة الطويلة.

تأكد من ارتداء ملابس فضفاضة ومريحة ، واضبط درجة الحرارة في الغرفة على مستوى مريح ، وتأكد من أنك تعتني بجميع الاحتياجات البدنية قبل القدوم

لبداء الجلسة. قد يتضمن ذلك تناول وجبة خفيفة ولذيذة إذا كنت تتوقع أن تشعر بالجوع أو استخدام الحمام قبل أن تبدأ. بهذه الطريقة ستكون أقل تشتتًا في

كل مكان وستكون في وضع أفضل للحصول على مكانة رائعة

حصّة.

كيفية وضع قوة الحديث الذاتي الإيجابي في العمل

نفسك

هل يجب أن يكون لدي دائماً هدف محدد في ذهني عندما أبدأ حديثي الإيجابي عن النفس جلسات؟

لا ، ليس عليك دائماً أن تضع في اعتبارك هدفاً محدداً واحداً عندما تبدأ حديثك الذاتي الجلسات. صحيح أن وضع هدف أو اتجاه معين في الاعتبار يمكن أن يكون أمراً بالغ الأهمية مفيد في مساعدتك على زيادة تقدمك. في منطقة معينة ، ولكن إذا كنت تتطلع إلى ذلك فقط حسن بشكل عام نظرتك للحياة وقدرتك على التعامل مع المواقف الصعبة ، هنا بعض العبارات المفيدة التي يمكنك استخدامها في جلسات الحديث الإيجابي عن النفس لتحقيق ذلك هدف.

"سأذكر أن أقوم بالمهام اليومية التي قد تفلت من ملاحظتي في بعض الأحيان. سأجعل مساحة للتوازن في حياتي ، وقضاء الوقت مع أصدقائي وعائلتي وكذلك قضاء الوقت مع نفسي ."

"لن أقوم بأي مهمة أعرف أنها تفوق قدرتي على التعامل معها بنجاح."

"عندما أختار القيام بمهمة سأحقق تقدماً مطرداً فيها."

"سأكون أكثر تكريساً لعملية حياة كاملة ومتوازنة. سأكون متحمساً لتحسين حياتي ."

"في كل مرة أمارس فيها تمارين الاسترخاء ، سأبذل قصارى جهدي لإحراز تقدم إيجابي."

"أنا على استعداد ومتلهف ومستعد لإجراء أي تعديلات على جدول أعمالي اليومي وأسلوب حياتي التي قد تكون مطلوبة لتغيير حياتي للأفضل."

"سأخصص كل يوم بعض الوقت والجهد لتحسين ثقتي بنفسي. سأعمل بجد لأكون أكثر ثقة بنفسي وأكثر تملكاً لذاتي ."

"أريد أن أحصل على نظرة موضوعية لحياتي لكي أرى جوانبها التي يجب تحسينها لتحقيق سعادة أفضل ونجاح أفضل."

"سأخصص بعض الوقت لتدوين كل نجاحاتي ، وسأكون على يقين من أنني سأكون سعيداً في

نتائج. سأبذل قصارى جهدي أيضاً للتعلم من أي إخفاقات أو انتكاسات قد أواجهها ،

وتأكد من اعتبارها فرصاً للتعلم ."

سأبذل قصارى جهدي لتغيير ما هو في قدرتي على التغيير ، ولكنني سأكون حذرا أيضًا لقبول الأشياء التي لا أستطيع تغييرها والعمل بدلاً من ذلك على تغيير الموقف تجاه تلك الأشياء التي تزعجني والتي لا أستطيع تغييرها. بدلاً من عندما أصبح منزعجًا ، سأحاول أن أصبح أكثر فلسفية بشأنهم ."

"يمكن تحسين مستوى صبري. سأعمل على أن أصبح أقل انزعاجًا من الأشياء الصغيرة
اشياء في الحياة."

"سأتجنب الموضوعات المزعجة التي تزعجني وتزعج من حولي. لن أسهب في الحديث عن الموضوعات المرضية أو المزعجة ."

سأبذل قصارى جهدي للتركيز على الأشياء الممتعة في الحياة. سأركز على هذا النوع من الأشخاص

تريد أن تكون. "

"سأبذل قصارى جهدي للاحتراس من نقاط ضعفي المعروفة."

"سأقوم بتدوين أخطائي الماضية. بينما سأكون حريصًا على عدم الإسهاب في الحديث عنها كثيرًا لدرجة أنها تلقي بظلالها على النجاحات المستقبلية ، فمن المهم التعرف عليها حتى أتمكن من التعلم منها في

المستقبل."

"سأبذل قصارى جهدي لتدوين بعناية تلك العقبات التي تقف بيني وبين بلدي

السعادة في المستقبل والصحة والأمن العام وراحة البال. سأعمل جاهدا لمعرفة كيف
يمكن التغلب عليها ."

"إذا واجهت خيبة أمل ، فلن يهز هذا إيماني بي أو بقدراتي ،"

"سأكون قادرًا على التركيز والتركيز بشكل أفضل."

"سأكون قادرًا على تذكر الأشياء بسهولة أكبر. ذاكرتي سوف تتحسن ."

"ضبط النفس سيزداد."

"سأعمل على تنمية راحة البال والشعور بالهدوء."

بالطبع ، هذه مجرد اقتراحات. للحصول على أفضل النتائج ، من الأفضل عمل قائمة شخصية بها
ما تريد تحقيقه والعمل من هناك.

كيفية استخدام الكلام الذاتي الإيجابي والمنومات الذاتية لتحسينها

حياتك

كيفية تطبيق الحديث الإيجابي عن النفس وعملية التنويم الذاتي لتحسين شخصيتك

لماذا أرغب في استخدام الحديث الإيجابي عن النفس لتحسين شخصيتي؟ أنا أحب من أنا!

إذا كنت تحب هويتك وتشعر بالراحة معها ، فمن المحتمل أنك لست بحاجة إلى العمل كثيرًا

من الصعب أن تصبح شخصية أكثر جاذبية وجاذبية. الناس الأكثر

مرتاحون في بشرتهم ليسوا الأشخاص الذين يسعون إلى تحسين أو تغيير

شخصيات.

بالأحرى ، هؤلاء الأشخاص الخجولون أو المتقاعدون أو الذين قد يكونون غير آمنين في هوياتهم هم

على الأرجح يرغبون في تغيير شيء ما عن أنفسهم لجعلهم أكثر بطريفة أو بأخرى

مناشدة من حولهم ، وعدم إدراك أنه في كثير من الأحيان يراها الآخرون على أنها مجرد انعكاس لكيفية عرضهم لأنفسهم.

الأشخاص الذين لا يشعرون بالراحة تجاه من هم غالبًا ما يعكسون هذا ، سواء بوعي أو بغير وعي ، في الطريقة التي يتفاعلون بها مع الآخرين. إذا كانوا أقل

انصرافًا وأكثر تقاعدًا ، فإن ما هو في الواقع مجرد طبيعة خجولة أو غير آمنة قد يُنظر إليه على أنه مغرور وبارد ،

أو غير مهتم بمن حولهم.

غالبًا ما يُساء فهم هؤلاء الأشخاص لأنهم يعرضون بشكل غير واعي صورة لأنفسهم ، رغم أنها ليست دقيقة عن ذاتهم الحقيقية ، إلا أنها في الحقيقة انعكاس

لمن يعتقدون أن الآخرين يعتقدون أنهم كذلك. نظرًا لأن الأشخاص الآخرين سيعززون هذا التصور فقط من خلال الرد على سوء فهمهم تجاه الأشخاص

الخجولين ، يصبح الشخص الخجول عندئذٍ أكثر انسحابًا ، مما يخلق حلقة غير سعيدة حقًا. هؤلاء الأشخاص ، وليس أولئك الذين يتقون في أنفسهم ومرتاحين

وسعداء ، هم الذين هم كأشخاص ، هم الذين يرغبون على الأرجح في تغيير شخصيتهم أو تحسينها.

كيف يمكن أن يساعد الحديث الإيجابي مع الذات في تحسين شخصية الشخص؟

في حين أن الحديث الإيجابي مع الذات لن يغير في الواقع شخصية شخص ما ، إلا أنه يمكن مقاضاته تغيير تصور ذلك الشخص لنفسه وبالتالي تغيير الطريقة التي يعرض بها أنفسهم للآخرين ، مما يغير بدوره الطريقة التي ينظر بها الآخرون إليهم.

من خلال طمأنة أنفسهم على جاذبيتهم كأشخاص واستحسانهم يمكن للأشخاص الخجولين والمتقاعدين اكتشاف الثقة المكتشفة حديثاً بأنهم سيفعلون ذلك بعد ذلك مشروع للعالم بأسره. إنه نفس التأثير الذي يحدث عندما يعطينا صديق الإطراء الصادق على بعض جوانب شخصيتنا ؛ لا يسعدنا فقط سماع هذا ، ولكننا نصبح أكثر وعياً بهذه الصفة الجيدة ونبدل مجهوداً غير واعي لوضعها

إلى الأمام أكثر.

ما أنواع الأشياء التي يجب أن يقولها الناس لتحقيق هذا التغيير في شخصياتهم؟

يجب على الناس أن يبدأوا وينتهوا بتعزيز قيمتهم الذاتية كبشر. قد يكون من المفيد جداً إعداد قائمة بكل أنواع الأشياء التي قلتها في الماضي فيما يتعلق بشخصياتك.

قد يكون من المفيد أيضاً تضمين بعض الإطراءات على المظهر الجسدي أيضاً ، حيث إنها تجعلنا نشعر أيضاً بالرضا والثقة بالنفس ، ولكن لا ينبغي أن تكون محور الحديث الذاتي ، حيث يمكن أن تتغير السمات الجسدية بسرعة كبيرة ولا ينبغي أبداً. كن محور تقييمنتنا

من قيمتنا الخاصة.

من خلال تكرار المجاملات التي قدمها لنا الآخرون ، يمكننا تذكير أنفسنا بالآخر لقد رأى الناس قيمتنا أيضاً ، ولا حظوا ذلك بما يكفي للتعليق عليها لنا مباشرة.

يجب أن تبني الموضوعات بعد ذلك على قائمة الإطراءات بأفكار خاصة بها. قد يرغبون في ذلك ضع قائمة بالسمات الأخرى المثيرة للإعجاب التي يمتلكونها والتي يريدون أن يلاحظها الناس أكثر ويخبروا بها هم أنفسهم سيبدوون في إظهار هذه الصفات الحميدة للآخرين. لأنها تعزز بهم قيمتهم الخاصة كبشر ، سوف يكتسبون ثقة متزايدة في أنفسهم لن يكون ذلك فقط يتم ملاحظتها من قبل من حولهم ، ولكن أيضاً تنعكس في سلوك الآخرين تجاه موضوعاً ، مما يحول حلقة مفرغة إلى حلقة مفيدة.

التنويم المغناطيسي والحديث الذاتي الإيجابي

إذا كنت تشعر بالرضا عن الشخص الذي أنت عليه الآن ، فأنت على الأرجح أحد هؤلاء الأشخاص الذين عملوا بجد للحصول على شخصية محبوبة. الأشخاص العاديون الذين يرتاحون للتعبير الخاص بهم ليسوا الرعا الذين أنف *لتحسين الشخصية أو تغييرها.

إلى حد ما ، قد يشعر هؤلاء الجموع الذين يشعرون بعدم اليقين بشأن هويتهم بعدم الأمان في فرديتهم. في ضوء هذه الحقيقة المحتملة ، يتعين على هؤلاء الأشخاص إيجاد طرق لإجراء تغييرات لتعلم كيف يحبون من هم. من أهم الاستراتيجيات المستخدمة لعدة قرون التنويم المغناطيسي الذاتي و الحديث الذاتي الإيجابي.

الناس العاديين الذين هم أقل في البرسيم الذين يعكسون معهم مواقفهم و سلوكيات على الآخرين ، سواء أكان ذلك بوعي أم غير مستعد. غالبًا ما تحدث هذه الانعكاسات في الطريقة التي يتصرفون بها بشكل غير اجتماعي أو يفشلون في فهم أو قبول آراء وأفكار الآخرين ، إلخ ... إذا كانوا أقل انصرافًا وأكثر تقاعدًا ، فما هو في الواقع ضعف خجول أو غير آمن تمامًا قد يُنظر إلى الجسد على أنه مغرور أو بارد أو غير مهتم بمن حوله.

وبالتالي ، إذا كنت أقل تعاطفًا وأكثر تقاعدًا ، فقد يكون لديك طبيعة غير محمية حتى تكون واضحة على أنها أنانية أو باردة أو ضارة لمن حولك. يمكنك تغيير هذا السلوك من خلال التنويم المغناطيسي الذاتي والتحدث مع النفس.

على الفور هؤلاء المواطنين يساء تفسيرهم مرارًا وتكرارًا. جعل بدل لهؤلاء غالبًا ما يعرض الأشخاص دون سابق إنذار صورًا لأنفسهم ، ولكن ليس بدقة هويتهم الحقيقية ، وهي في الواقع انعكاس لأشخاص آخرين يدينون هذه النفوس.

نظرًا لأن العوام الآخرين سوف يدعمون هذا التمييز منقطع النظير من خلال مواجهة افتقارهم إلى بعد استيعاب فكرة خجولة ، يصبح الإنسان الانطوائي أكثر خائف ، وخلق دورة صادقة ساخط. إنهم الجموع وليس أولئك الذين هم متفائلون أو متفائلون مع أنفسهم أو مرتاحون وراضون عما هم عليه عامة الناس ، الذين يرغبون في التجارة أو التعافي أكثر من غيرهم ، يتحولون إلى يتحركون على طول.

كيف يمكن أن تتقدم خدمات الحديث عن الصورة الذاتية الإيجابية أ

شخصية الشخص؟

في الوقت الذي يحدد فيه الحديث البناء مع الذات عدم التقليل في الواقع *شخصية شخص ما ، يمكنه ذلك التقاضي لتغيير مقاربات ذلك الشخص لنفسه وبهذه الطريقة تعديل الطريقة التي يحسب بها الفرد نفسه للآخرين. هذا الانعكاس أو التغيير سوف يتغير الطريقة التي يراك بها الشخص أيضًا.

من خلال تغيير دعمهم لأنفسهم كإنسانية ولباقة لهم حشد النفس ، إلى حد كبير ، يمكن للروح المتقاعدة اكتشاف الاعتماد على الذات الأصلي الذي يمكنهم تخيله.

يجب على الجنس البشري في الواقع أن يبدأ في إنهاء العادات السيئة من خلال دعم نفسه يستحق كإنسان. يمكن أن يصبح شهمًا بشكل فظيع إنشاء سجل لكل الأشياء لقد ذكرت عنك في الماضي.

يمكنك الاستفادة من خلال تضمين عدد صغير من جوانب الغلاف الخارجي المادي. منذ جعلنا هذه النواحي أيضًا نشعر بأننا متميزون وسوف تظهر في ثقتنا ، ومع ذلك لا ينبغي تصيح النقطة المحورية للحديث الذاتي ، حيث يمكن للفردانية الجسدية أن تتبادل بسرعة استثنائية ولا ينبغي أن تصح أبدًا سيطرة لتقديرنا في استحقاقنا.

يمكن للموضوعات بعد ذلك إنشاء قائمة بغسول العين *بأفكار عن قيمتها الذاتية. قد ترغب في تسجيل سمات نموذجية إضافية ربما تكون قد قمت بتوجيهها لتلاحظ المزيد ، وتميزك وتروج لبداية معرضك مثل الصفات الجيدة للآخرين.

من خلال تكرار التملق الذي قدمه لنا الآخرون ، يمكننا استخدام هذه كتذكيرات لإطعام عقولنا بالطعام. يتيح لنا الحديث الذاتي بعد ذلك تدوين الملاحظات للنظر في مجالات لتحسين حياتنا.

تم اكتشاف نقاط القوة الداخلية في الحديث الإيجابي والذاتي

الاستراتيجيات

الحديث مع الذات هو عبارة عن مجموعة من الأساليب التي يمكننا استخدامها لنصبح بمثابة دودة كتب إيجابية. عندما كنا نتحدث بشكل خاص عن الصعوبات التي نواجهها مع أنفسنا ، فهذا يساعدنا في النفخ *الاقتراب منه أنفسنا وتعلم أن نكتسب الثقة في سلوكنا أو سلوكياتنا. باستخدام استراتيجيات الحديث الذاتي ، يمكننا تعديل أشكالنا التي تقطع نجاحنا في الحياة. باستخدام مهارات امتلاك الذات ، يمكننا الحصول على مناقشة مع الذات لاكتشاف قوتنا الداخلية لاكتشاف رغباتنا في شفاء العقل الفردية والأرواح.

حديث القوة الداخلية هو انعكاس إيجابي يمنحنا الطاقة. عندما نشعر بالرضا داخلنا تخلق الحيوية أو الروح التي تحدد حالة ازدهارنا. كما نبدأ في الشعور جيد ، أصبحت حياتنا الصعداء. نجد الثقة بالنفس في العمل وفي العلاقات في محل الإقامة وفي المجتمع وما إلى ذلك.

نحصل على العديد من المكافآت من الحديث الذاتي. امتلاك الذات هو مناقشة مع الذات يمنحك العدل اهتز *لتعزيز ثقتك في قوتك الداخلية واحترامك لذاتك ومعرفة المزيد عنك و من أنت؛ بالإضافة إلى ذلك ، تتعلم الأوقات الماضية. يمنحك هذا التغيير لمعرفة أهدافك في العمر ، وهو أمر ضروري للاستمرار بنجاح. علاوة على ذلك ، تتعلم نوع شخصيتك ، وهو أمر ملفت للنظر ، لأنك تحتاج إلى هذه المعلومات أيضًا للبقاء على قيد الحياة بنجاح في الحياة.

لقد أثبت التاريخ أن معظم مشاكلنا تتدرج من الفشل في الشعور بهويتنا. وبناءً على ذلك ، فإن معرفة من أنت هو القدرة على اتخاذ خطوة واحدة في كل مرة لجعل الخطوات تتحد من جانب إلى آخر في التفكير الفعال والعيش حياة ناجحة.

من أجل هذا التعميم ، نحتاج جميعًا إلى تعلم كيفية توظيف أنفسنا في مناقشة مع الذات كصديق لذيذ للسعي نحو حياة أكثر سعادة.

يُعرف الحديث الذاتي أيضًا باسم العلاج الذاتي. بدلا من دفع ثروة لخدمات الاستشارة ، تعلم كيف تثق بك وتستخدم أساليب التحدث مع النفس لتجد قوتك الداخلية في اكتشاف الإيجابية سلوكك.

الحديث الذاتي هو عملية التحدث إليك عقلياً. العلاج الذاتي هو شكل من أشكال الحديث الذاتي هو وسيلة التخصيب الذاتي باستخدام الأوصاف لتوضيح حيرتك. هذا وفقاً لذاتك القبول لنقل ممتلكاتك بحرية في جزء من سلوكياتك وصفاتك ، وبالتالي معالجتها بطرق معينة.

الحديث الذاتي هو أيضاً شكل من أشكال تهنئة الذات. هذه العملية تساعدك على التعجرف بالنفس توجيه مكاسبك الشخصية بشكل متكرر وإظهار رضاك. تشعر بشكل صريح القلق بشأن المشاكل ، التي يرشدك الحديث الذاتي إلى إيجاد إجابات لها. تجعلك هذه العملية مدركاً تماماً للانطباعات والتعزيزات ونقاط القوة الداخلية وما إلى ذلك.

اخطاء.

مرة أخرى ، عندما تستخدم انعكاسات إيجابية ، مثل الحديث الذاتي ، فإنك تجمع عشرات التعويضات. يزودك الحديث الذاتي باحتمالية تعزيز ثقتك بنفسك واحترامك لذاتك ، وما إلى ذلك. تتعلم أن تثق بك. تمكّنك إستراتيجية المعيل هذه من معرفة أهدافك في الحياة ، وهي مدخلة للوقوف بسرعة بنجاح. مرة أخرى ، تتعلم من أنت ، وهذه مكافأة عظيمة ، لأنك تلتزم بإشراك هذا الاكتشاف الجديد لتظل ميمونة في طول العمر.

الحديث مع النفس هو انعكاس مثمر يمنحك الطاقة. في أي وقت تبدأ في إدراك إرضاء أعماقك ، لديك مبادرة طبيعية تحدد نجاحك. مثلك

تبدأ في الشعور بالعافية العميقة ، تصبح حياتك أقل توتراً. سوف تكتشفك تكثر في المخاض ، في حياتك بشكل عام. الحديث الذاتي هو وسيلة نستخدمها لتوضح مفيدة العلماء. استخدم الحديث الذاتي للتفكير الإيجابي اليوم.

التخلص من العادة في الحديث الذاتي والتفكير الإيجابي

ابدأ مسار الحديث عن النفس اليوم وانتقل إلى التفكير الفعال قبل فوات الأوان عن طريق التخلص من تلك العادات القديمة.

هل تشرب يومياً حسناً ، احصل على الكثير من هذا ، في حين أنك ربما سمعته مائة وواحد مرات ، لا يهم أنك ستستمع إليها مرة أخرى.

كيف يؤثر استخدام الكحول عليك ولماذا قد تستخدمه:

يأتيك استهلاك الكحول بشكل مختلف نظراً لحقيقة أن المخدرات قانونية. بعد المخدرات نشر فكرة جديدة على الرغم من العواقب ، أي أن الشرب ، مثل المخدرات ، سيقولك في الوقت المناسب. يؤدي الكحول عندما يستهلك الكثير من الناس ، ومع ذلك فإن تناوله بكثرة ولن يعجبك نتائج. لا يقتصر الأمر على أن الشرب بشكل كبير يعيق عقلك فحسب ، بل إنه يعيقك عن التفكير بشكل سليم و يمكن أن يتسبب في تراكم السموم أو ظهور مخاطر صحية أخرى في الوقت المناسب.

بعض الناس يستخدمون الكحول لأسباب مختلفة. بعض المشاعر ، وبعضها مشتعل ، وما إلى ذلك ، ويمكنك ذلك لا تخبر أبداً ، ولكنها تستخدم إلى أقصى الحدود وغالباً ما تستخدم آلية دفاعية للهروب من بعضها شكل من أشكال الألم مدفون في العقل الباطن أو اللاوعي. في النهاية يطلب الكبد مدمر ، ومع ذلك لا يزال بعض الناس يتخذون قراراً بشأن استخدام هوس الاكتئاب لتخفيف الألم و عدم ارتياح. فشلوا في فهم انزعاجهم ، مما يجعلهم يشربون. توظيف الذات يمكن أن يساعدك الحديث في التغلب على هذه الإضافة ، بشكل أساسي إذا مارست الحديث الذاتي كل يوم.

ابدأ عملية التحدث مع النفس بشدة * واجعل عقلك يتجه نحو التفكير الإيجابي قبل أن يصبح كذلك متأخر.

الشرب هو إدمان قديم ظهر منذ أيام الغرب ويعود إلى ما هو أبعد من ذلك. القديم القول ، الفضول يقتل القطعة ، هو واحد من التصوف الشعبي المرارة اليوم الذي أثبت صحيح بلا شفقة.

في بعض الأحيان يتعين عليك إظهار الحب الشديد عندما لا يكون الشخص مستعداً لاتخاذ إجراءات التحدث مع نفسه أو إجراءات أخرى للتوقف.

إذا كنت تعرف أي نوع من عوامل إزالة الحساسية العرضية في المستقبل ، فكن بالغا وأبلغ عن الطريقة إلى السلطات المختصة. قد يبدأ الشخص بصيرير أسنانك الآن ، لكنه سيفعل ذلك لاحقًا لكي يكون مديونًا لك. بدون احتساب ، من الأساسي دعم صديقك أو أحد أفراد أسرته أو طفل وإخبارهم أنه من المقبول أن تقول لا. لا ليس رفضا في كل الأحوال ، بل هو رمز حب. هذا هو الشخص الذي يقول ، "أنا مهتم".

إذا كانت لديك مشكلة في الشرب ، تخلص من هذه العادة الآن وابدأ برنامج التحدث مع نفسك. ابدأ الآن مع "أنا أهتم بي". أخبر نفسك أنك تهتم بك وبصحتك. أنت تستحق الخطوات التي يجب عليك اتخاذها للتخلص من هذه العادة السيئة.

تصبح بعض الأسهم بإصرار لتقليل حساسية عقولهم للمخدرات أو الكحول. أنت تقتل الخلايا العصبية وخلايا الدم في كل مرة تشرب فيها. لا تنجز فقط إزالة حساسية عقلك ، بل تعمل أيضًا على تدمير جسدك.

افهم أن إزالة الحساسية هي عملية تجعلك أقل حساسية للخوف. تتعلم أن تصبح أقل استجابة للخوف الغامر من خلال تكرار التعرض لمواقف الخوف أو الأشياء إما بشكل مصطنع أو طبيعي. وبالتالي ، فإن ما تفعله بالكحول هو دفن الخوف الذي سيعود إلى الظهور مرة أخرى ، وهو في الواقع ليس مزعجًا للحساسية . وبالتالي أنت تخلق خوفًا جديدًا.

يمكنك إتقان هذا الآن. ابدأ برنامج التحدث مع النفس معك. اجلس. تعرف على مصلحتك نقاط. تعرف على سبب استحقاقك للعيش. ما لم تكن لديك رغبة في الموت ، فإن ممارساتك في الحديث الذاتي سوف تفعل ذلك عزز التفكير الإيجابي ، والذي يمرور الوقت سوف تتخلص من هذه العادة وتخلصك من هذه العادة السيئة.

المنتجات المضللة في الحديث الإيجابي والذاتي

ما يؤمنون به

المواد التي تقدمها الشركات هي في الواقع في أشكال مختلفة. بعض الناس تعتقد أنك بحاجة إلى تضمين الرسالة الفعلية في عمق المشهد بأكمله بحيث يكون ملف تكتشفها عملية التحدث الذاتي وتتعلمها دون تحمل أي عبء.

يعتقد البعض الآخر أنه نظرًا لعدم وجود تعلم للطبيعة اللاشعورية ، نحتاج إلى معرفة ما هو بالضبط نحن ننظر إليه أو نستمع إليه. قد يكون لهذه الأشياء تأثيرات أخرى. بشكل عام ، فإن يتم تصنيع أقراص الفيديو المضغوطة التي تم إنشاؤها بواسطة الأشخاص الذين يعملون في هذا المجال لدفن عمق الشيء الفعلي الذي يجب أن يجذب الانتباه عن طريق إضافة أصوات والمزيد من الألوان.

يعتقدون أنه بهذه الطريقة ، سيكون العقل قادرًا على إدراك الشيء الصحيح على المستوى اللاوعي وسيتم تحقيق الغرض. يفشل الكثير من الناس في رؤية استخدام بعض المنتجات التي تشجع التعلم اللاشعوري. على الرغم من وجود بعض الشك ، إلا أن الحقائق تقدمه أيضًا إلى هذه الكائنات أدوات مفيدة. ومع ذلك ، ما هو الخير الحقيقي لهم إذا لم يشجع الحديث عن النفس. الحديث الذاتي أمر طبيعي عملية لدينا من الخلق ، والتي أعطيت لنا كأداة لشفاء الجسد والعقل. التعلم على مستوى لا شعوري ، هل هو شيء إيجابي؟ الناس الذين يؤمنون بقوى الذات يؤمن الحديث أنه أفضل طريقة لتعلم أشياء كثيرة.

لأنه لن يأخذ طاقتك ووقتك ، فهو جيد. ومع ذلك ، هناك أشخاص آخرون من مدرسة أخرى الفكر لا يؤمنون بهذا. يعتقدون أن الحديث الذاتي قد يكون خطيرًا جدًا. إنهم يعتقدون أن الأقراص المضغوطة المستخدمة للتحدث الذاتي المموه قد لا تكون جيدة جدًا لصحتك. لو هذه الأقراص المضغوطة والبرامج لها أي تأثير ، يجب أن تكون سلبية. في الأساس نفس النقاش متواصل. نصف العالم باتجاه الجانب الأيمن من الخط والنصف الآخر باتجاه الجانب الأيمن من الخط على اليسار من الخط.

يعتقد كلا الجانبين بقوة أن وجهة نظرهما هي وجهة نظر صحيحة. كلا الطرفين ليسوا كذلك على استعداد لقبول وجهة نظر الآخرين. يستمر النقاش وسيستمر في القيام بذلك حتى يعطينا بعض العلماء دليلاً كافياً للاعتقاد بحدوث أو لا يحدث.

كثير من الناس لا يوافقون على هذا التخوف الأولي ، لأنهم يشعرون أنه ليس هناك ما يكفي دليل للتأكد من أن الحديث الذاتي يحدث من عمليات التعلم اللاشعورية أو الوسائل الموسيقية. يعتقد العديد من المتفرجين أننا بحاجة إلى المزيد من الأدلة التي يمكننا استخدام الحديث الذاتي لاستخراجها العقل الباطن.

سواء كانت هذه الأفراس المضغوطة خدعة أم لا ، في الحقيقة ، يمكننا استخدام الحديث الذاتي والانعكاسات الإيجابية شفاء الجسد والعقل. إذا كنت تمارس الحديث الذاتي كل يوم ، فستجد نفسك تشعر في الوقت المناسب إيجابية وجيدة عنك. يمكنك استخدام هذا العلاج دون مساعدة من المنتجات اللاشعورية. الأشخاص غير المقتنعين بأن عملية الحديث عن النفس التي يتم اكتسابها من العقل الباطن يمكن أن تحسن حياتهم ، يفقدون فقط فرصة العيش بسعادة أكبر. قد تستنتج هذه المجموعات من القبائل أن الحديث الذاتي لا يحدث طوال الوقت وأن هذا المعيار للتعلم من اللاشعوري ليس ذا صلة بعدد كبير جدًا ولكن يوجد أيضًا مجموعة أخرى من أصحاب الآراء الكبيرة للغاية.

تشعر بعض هذه المجموعات من الناس أنه داخل حدود خدمتنا الخفية للتعلم اللاشعوري هي موائيل مقيدة لا يجب على أي إنسان استكشافها. إنهم يعتبرون أن العديد من الحوادث مؤسفة بما فيه الكفاية ، والتي يمكن أن نخبرنا أن الفرد يدرك أكثر مما يعرف أنه يدركه.

الموقف الإيجابي: ما سبب الحاجة إليه؟

ما الذي يحتمل أن يُغلق أو يُفتح بموقف إيجابي وبواسطة وعبر؟ إذا كنت تعتقد أن الخبراء والمطلعين لا بأس به! هناك العديد من معلمي المساعدة الذاتية الذين يدركون أن العقل والجسد والروح كيان واحد شامل ، ونظام ديناميكي ، في التفاعل. عندما لا تكون سلبيًا)

على عكس الإيجابية) ، تغيرت نظرتك للحياة ، وكيف يتغير ما تفعله بشكل كبير
ويمكنك ببساطة القيام بالمزيد ، والأفضل ، والأسرع ، مما يساعدنا جميعًا على التعامل بسهولة أكبر ، وبسهولة ونجاح مع شؤون الحياة اليومية. أن تكون أكثر سعادة وإشباعًا على طول الطريق.

التفكير الإيجابي والموقف الإيجابي يجلب التفاؤل إلى حياتك ومستقبلك وتفاعلاتك ،
الملاحظات والمهن والحياة الشخصية والمهنية. يجعل الأمر أسهل بكثير أن لا تكون
القلق ، القلق ، التوتر أو الإحاطة بالنقد الذاتي ، أصوات الشك ، الاستجاب ، وكذلك
الأفكار السلبية التي تقلل من الحافز والاكتمال. سيكون لديك على الفور أقل ما يدعو للقلق بشأن ما إذا كان
أنت أكثر إيجابية. هل الكوب نصف ممتلئ أم نصف فارغ أم القليل من الاثنين لك؟

إذا أصبح هذا النوع من التفكير الإيجابي جزءًا من حياتك ، والطريقة التي تتعامل بها مع الأشياء وتتعامل معها ،
تصبح العوائق فرصًا ، ومشكلات ، ووعودًا ، وغدًا ، دعنا نقول فقط ، أن هناك
مستقبل عظيم ينتظر ، مع العديد من الاكتشافات والعجائب التي لا تزال تكشف ، حتى لو كانت موجودة
المصاعب والنكسات على طول الطريق.

لمرة واحدة من خلال استخدام الأفكار والقرارات والمواقف والأفعال الإيجابية القوية هناك
سوف ويمكن أن تكون أكثر تغييرات بناءة في وعبر حياتك ، بواسطة. سينتهي الأمر
جلب السعادة والسطوع والأمل والفرح والتفاؤل والتوقع ، واستعادة بعض من
القدرة البشرية والإمكانات والبراءة التي ننسى بسهولة لا تزال موجودة والكثير جدًا
جزء منا كمجتمع. يمكنك تطوير وتقوية هذه الحالة الذهنية للمحترفين
بنشاط وعمد.

هناك العديد من الطرق للعمل من أجل الحصول على حياة إيجابية أو الحصول عليها
أسلوب. فكر في الأفكار الإيجابية معظم الوقت إن لم يكن طوال الوقت. كن بناء ومبدع في الخاص بك
طاقة الفكر وأفعاله ، كن مبتكرًا ، فكر بشكل مختلف ، جديد ، من جميع الزوايا ، توقع نتيجة جيدة أو عظيمة ، احتضن النجاح والإيمان بالأمل وقوة الإيجابية
رغم ذلك ، التحفيز الذاتي ، تحقيق الأهداف ، الإلهام ، السعادة والإنجاز ، المثابرة والعزم ، والفشل كفرص للتعلم ، وليس للتفكير والتعاش ، وتوبيخ نفسك

على العقبات كفرص. كن بطلاً وحاملاً لعلم إمكاناتك و قدرات. تحلى بالثقة بالنفس وابحث عن الحلول بدلا من العوائق والعقبات. هذا هو هو الشيء الوحيد الذي يمكن أن يغير حياتك إلى الأبد. إنه معدي وسيحدث أيضًا تنتشر لكل من حولك.

الموقف الإيجابي: الارتباط بالثقة والأداء

يا له من اقتباس رائع هذا: "الموقف الإيجابي قد لا يحل جميع مشاكلك ، لكنه سيزعج عددًا كافيًا من الناس لجعله يستحق الجهد المبذول". (1876-1944) Herm Albright يرتبط الموقف الإيجابي بالثقة والأداء. فكر في ممثل مسرحي يعاني من رهاب المسرح.

يمكن للفكر الإيجابي أو السلبي أن يصنع أو يكسر ما يحدث في تلك المرحلة. كيف هل نحافظ على حالتنا الذهنية مركزة ، ومتنبهة عقليًا ومتكيفة مع الجانب الإيجابي والمتفائل للأشياء.

أو ماذا عن الكلمات الحكيمة التي تم نطقها: الموقف هو شيء صغير يحدث فرقًا كبيرًا. وينستون تشرشل. إنه كذلك بالتأكيد. نحن لا نقضي الكثير من الوقت في التفكير في الأمر حتى نرى التطرف في العمل في حياتنا وعلاقتنا ، على المستوى الشخصي والمهني ، إما إيجابية أو سلبية. سخر هيو داووز ذات مرة بلاغة متساوية أن الشخص السعيد ليس شخصًا في مجموعة معينة من الظروف ، ولكن بالأحرى شخص لديه مجموعة معينة من المواقف. فما هي نحن من كل هذا؟

الموقف الإيجابي ، والأفكار ، والأفعال ، والمعتقدات ، والسلوك المكتسب ، وعلم الوراثة ، والميول ، كلها أ الحالة الذهنية ، العقل فوق المادة ويسهل القيام به ، معظم الحكمة والأفكار موجودة حاليًا حمل. عندما يتعلق الأمر بالتطبيقات العملية ، تظل الأفكار المتعمقة متفرقة والمعركة مستمرة ذاهب. هيئة المحلفين في معظم الحالات خارجة عن كيفية اتصال هذا النوع من العقل والجسد والروح بالضبط الأعمال والأسرار وقوانين الجذب وقوة الفكر الإيجابي ، هناك بالتأكيد العديد التأمل المتاحة في هذا الموضوع.

فقط حاول التفكير في الأفكار التي راودتك في الدقائق الأخيرة كما كنت قد بدأت اقرأ هذا التأمل ، ما هي أفكارك؟ ماذا كنت تقول لنفسك؟ كانت الخاص بك افكار ايجابية ام سلبية؟ انظر ، سيجد معظم الناس أنه من الغريب أن يسأل أي شخص ، فهم لا يفعلون ذلك أبدًا فكرت كثيرًا في الأمر كثيرًا ونحن جميعًا على غير دراية بكل هذا التساؤل ، الحديث الذاتي ، التساؤل والنقد الذي يدور في أذهاننا!

لذا فإن نصيحة الجميع ببذل جهود واعية للتفكير بموقف متفائل وتوقع نتائج إيجابية تبدو مهمة لا يمكن التغلب عليها حيث سيكون لدينا الآلاف من

الأفكار حرفيًا كل يوم ، ساعة ، دقيقة ، ثانية واعتبار أي منهما ، قم بمراجعتها للأفكار الإيجابية بشكل ساحق حيث يبدو من المستحيل تقريبًا القيام بها والقيام بها بشكل فعال.

الموقف الإيجابي: ما الذي يمكن أن يقدمه لك؟

مرة واحدة وإلى الأبد ، يمكنك تغيير النبوءات السلبية التي تتحقق ذاتيًا والتحدث السلبي عن النفس ، مما يجعل نفسك عرضة للفشل. يمكنك القيام بدور نشط بزاوية 180 درجة بشكل نشط وتعتمد البدء في التفكير بطريقة إيجابية في نفسك وحياتك ومستقبلك. يمكنك أن تكون سعيدًا وناجحًا ،

تجربة الحياة على أكمل وجه. قم بعمل اختيارات أفضل وأكثر إيجابية ، اختر العملية الخاصة بك والنتيجة وتكون أكثر سيطرة ، وليس ضحية للظروف.

السعادة على الحزن ، البسمة على الدموع ، لا تحرم نفسك من الانفعالات والانزعاج ، فقط ضع تدور وضوء مختلفان (منظور) عليها وسترى الحياة والتوقعات والآفاق وتغير المزاج. ابحث عن البطانة الفضية في كل سحابة مظلمة وستبدأ في رؤية أشياء لن تراها أبدًا خلاف ذلك.

كن ، وكن متفائلًا وإيجابيًا وابق متفائلًا على الرغم مما قد يمثل تحديًا لك تحت الحق في هذه الدقيقة بالذات. خذ نظرة أطول ، مستقبلية وتركز على المستقبل. كن جيد مرح وصبور وبحث عما تقدمه لك الحياة والغد. تجاهل المخاوف و التوتر والتفكير السلبي وحظر القلق من حياتك. تأكد من أنك تحيطك بالآخرين الذين هم إيجابيون أيضًا ، يكونون ملهمين ، أكد لنفسك السعادة والصحة والإيجابية القوية العبارات التي تحفزك وتسمح لك بالوصول إلى أعلى ، وثق بنفسك ، وتقبل الإمكانيات ، والوعود والفرصة. هذه هي طبيعة ونطاق الموقف الإيجابي! يجرؤ على التحدث إلى الواقع ما تتمناه أن تكون ، أتعن تفكيرك وعقلك الضال ، ركز ، ركز وتفكر في كثير من الأحيان ، في كل فرصة وقد تفاجأ بمدى اختلاف الأشياء في الصباح!

فوائد الموقف الإيجابي كثيرة ، تمتد عميقًا ، تصل إلى أعلى ، بعيدًا وواسعًا ، من أجل أ مجموعة متنوعة من الأشياء في الحياة. هناك العديد من الوجوه والأشكال والطرق التي ستظهر بها في كليهما حياتك الشخصية والمهنية. إذا كان لديك موقف إيجابي فستتعرف عليه أنت والآخرين:

-قدرة فطرية لا يمكن إنكارها لإلهام وتحفيز الذات والآخرين.

-الثقة والاعتقاد بالنفس

-تحقيق الهدف

-سعيد وحيوي ، وأكثر قوة في الحياة ، ومدفوعًا وتصميمًا ، وأكثر قدرة على التحمل ، وقدرة على التحمل و المثابرة ، أعظم القوة والقوة الداخلية.

-النجاح أسرع ، بسهولة ، بسهولة ، دون الكثير من المتاعب - يبدو سلسًا وتقريبًا
جهد افتراضيًا

-أقل عقبات وعقبات وصعوبة للتغلب على طريق الحياة

-التغلب على المشاكل والمشاكل بسهولة ، وإيجاد الحلول بسرعة ، تقريبًا عند الطلب

-أكثر انفتاحًا وترحابًا

-اكتساب احترام الذات من قبل الآخرين

-يؤمن الموقف الإيجابي أنه يمكنك ، أن تقول نعم ، الموقف السلبي هو العكس تمامًا!

الموقف الإيجابي: فك شفرة الموقف الإيجابي

يتم تعريف الموقف من قبل ممارسي علم النفس والمطالعين والخبراء ، وفقاً لمصادر وكتيبات عبر الإنترنت ، على أنه بناء افتراضي ، ومفهوم من تحديد المثال والإشارة إلى ما يفضله الناس ، أو الإعجاب ، أو الإعجاب ، أو عدم الإعجاب. ما نفكر فيه ، ونؤمن به ، ونتخذ قراراً بشأنه ، وما إلى ذلك.

يمكن أن تشمل الأنواع المختلفة من المواقف وجهات نظر إيجابية أو سلبية أو محايدة لشيء ما أو لشخص ما. يمكن أن تتعلق بفرد معين أو مجموعة من الأشخاص أو الأفعال أو الوقائع ،

الأحداث والأحداث في وحول حياتنا وواقعنا. لذلك ، تقول شيئاً عن كيف وماذا نختار أن نتفاعل ونفعل في العالم ، مع الآخرين. يمكن أن يكون هناك التناقض بين الإيجابية تماماً والسلبية إلى حد ما وكل شيء بينهما و وراء هذه الحدود القصوى. يمكنك تجربة كلاهما كفرد ، إيجابي في نفس الوقت والأفكار والعواطف والمواقف السلبية.

كيف نرى ، نحكم ، نفسر ، نقيم ، نقدر ، إلخ ، كل تأثير وإظهار مواقفنا.

يشير علماء النفس وعلماء السلوك إلى هذا على أنه تسلسل ABC أو نموذج السلوك / التمثيل:

أولاً: يؤثر ثانياً: سلوك ، عادات تتغير ، وثالثاً: الإدراك ، المعرفة ،

فهم. هذه الاستجابات الفسيولوجية تنبع من البقاء على قيد الحياة وغيرها من الأمور ذات الصلة

الغرائز والسلوكيات المكتسبة والتفاعل مع البيئة والآخرين - إلى حد ما أ

نتاج التطور. تفضيلاتنا أو مواقفنا تساعدنا في التعامل مع الحياة وتظهر ما نريد

ولا تريد. التقييم والنية اللفظية والتعلم القائم على الملاحظة يلعب جميعها في مواقفنا ،

إيجابية و / أو سلبية ، والتي بدورها تؤثر وتؤثر على تصرفاتنا / سلوكنا ، وبعضها

يمكن أن يكون في بعض الأحيان سلبياً تماماً أو مريباً أو حتى غير عقلاني.

يمكن أن تتغير المواقف بناءً على تجاربنا وتعلمنا ونضجنا وممارستنا ، مما يوحي

أنه يمكننا أن نختار بنشاط أن نكون إيجابيين أو سلبيين أو كليهما. تكنولوجيا المعلومات هي عمل من إرادتنا ، مرة أخرى

إظهار ما يميز البشر. في بعض الأحيان نستسلم للإقناع أو التأثير. هنا

هي بعض العوامل التي يمكن أن يكون لها تأثير على مواقفنا: الذكاء واحترام الذات والمزاج ،

الخبرة والثقة والمصادقية والجاذبية وكيفية مشاركة المعلومات والأجندات الخفية و

الدوافع في بعض الأحيان تمكن ، في بعض الأحيان تقوض المواقف. وفقاً لكارل يونج ، فإن تعريفه للموقف هو "استعداد النفس للتصرف أو الرد بطريقة معينة". باختصار ،

هذه هي الطريقة التي توجه بها نفسك إلى العالم والآخرين من حولك ، وتتفاعل وتعيش.

الموقف الإيجابي: مجرد طريقة أخرى للتفكير؟

تبدأ معظم المواقف بشعور أو عاطفة تجاه شيء ما. فعل متعمد ، واعي وغير واعي نحن نعيش على أساس هذه. تعرّفها بعض المصادر على أنها إطار ذهني لصالح أو معارضة شخص أو سياسة أو معتقد أو مؤسسة ، وتحدد مكانك ، وكيف

وجه نفسك للحياة ، البيئة ، الذات ، الآخرين. فأين أنت على هذا الميزان؟ أنت إيجابي ، سلبي ، في مكان ما بينهما؟

لذلك قد يكون الموقف الإيجابي إذن أكثر من مجرد حالة ذهنية معقدة تنطوي على معتقدات والمشاعر والقيم والميول إلى التفكير والتحدث والتصرف بطرق معينة.

تُظهر الأبحاث الطبية الحيوية روابط واضحة هنا بين أفكارنا وعقولنا المعرفية وأجسادنا -نحن هي كيان كلي وذاتي الإدارة ونظام تفاعلي. هناك العديد من الارتباطات والدراسات والنتائج التي تشير إلى أنه كلما كنا أكثر إيجابية وسعادة ، قل احتمال حصولنا على الحقيقة مريض أو مريض أو مريض. العلاقة بين العقل والجسم حقيقية وإذا أخذنا أكثر من متفائل نظرة مستقبلية يمكننا تحسين أكثر من مجرد الصحة العقلية ، وكذلك رفاهيتنا الجسدية.

هناك أدلة مؤكدة تشير إلى أنه يمكننا بالتأكيد أن ننسب التفكير الإيجابي و المواقف من تحسين الحالة الجسدية أو وضعها بشكل مختلف إذا كانت هناك مستويات عالية من الحالة النفسية الرفاه الحالي يمكن أن يفيد الصحة الجسدية وسيفيدها.

مستويات أعلى من المرضى من نوع الرفاه ، لديهم مخاطر أقل لأمراض القلب والأوعية الدموية ، ومستويات أقل من التوتر الهرمونات وانخفاض مستويات الالتهاب ، وكلها دليل على أن جهاز المناعة يعمل ، يعمل على النحو الأمثل. فلماذا وكيف لا نكون إيجابيين طوال الوقت ، معظم الوقت ، في الجميع؟ ربما لأننا لا نفهم تمامًا بعد كيفية تسخيرها على الإطلاق ، ناهيك عن ذلك تمامًا تحسين إمكاناتنا وقدراتنا كبشر.

ماذا وكيف نفكر ، كل يوم ، يمكن حقًا تشكيل وتأثير كل حياتنا ، سواء على المستوى الشخصي ومهنيًا في جميع مجالات حياتنا اليومية. ما نقوله لأنفسنا وللآخرين سوف في النهاية ، بمرور الوقت ، تكشف عن سلوك نمطي فينا من شأنه أن يؤثر على العمليات والتفاعلات والتبادلات وديناميكيات حياتنا اليومية. حتى وعلى وجه التحديد عندما يتعلق الأمر بكيفية التعامل مع الحياة والتعامل معها والتوتر والصراع والحياة اليومية والنكسات والمزيد. لدينا الكثير من التأثيرات السلبية والأفكار والرسائل في أذهاننا والتي تؤثر على كيفية وماذا نفعل ، نتصرف ، نقول و

يتصرف حسب. يمكن للتقلبات الهرمونية والعواطف وصحتنا الجسدية أن تشهد جميعًا على هذه الحقائق و الروابط. النوم الكافي ، تجديد الجسم عندما يكون في أمس الحاجة إليه ، والمحافظة عليه ، واستبداله موارد الطاقة ، وتعزيز فعالية نظام المناعة لدينا ، والوضوح العقلي والعاطفي و الجودة الشاملة للحياة ممكنة مع التأكيدات القوية والإيجابية من جميع الأنواع. ابطئ في بعض الأحيان ، استعد جيدًا ، وخفف من التوتر ، وقم بإزالة الفوضى والتبسيط ، واهدأ ، وأحيط نفسك مع جمال ومتع الحياة وتطوير موقف إيجابي أصبح الآن في متناول اليد يصل. إنها صناعة مساعدة ذاتية بمليارات الدولارات تستمر في النمو كما نريد احتضانها حقيقة أننا نسيطر أكثر فأكثر على ما يحدث ويحدث في و من خلال حياتنا الخاصة.

استمع وانتبه إلى ماهية أفكارك ، إيجابية كانت أم سلبية واستبدل السلبية بالأفكار الإيجابية لمدة أسبوع وانظر ماذا سيحدث. اكتبها إذا وجدت صعوبة في القيام بذلك

ثم اقرأها لاحقًا.

الموقف الإيجابي: نصائح للنجاح

فيما يلي بعض الطرق الرائعة للحصول عمليًا على موقف إيجابي والحفاظ عليه وما يمكن أن يفعله لك في حياتك ومستقبلك:

-تقبل نفسك ومشاركتها مع الأفكار والأفعال الأخرى ، التي تحملها السلام الداخلي العميق و الهدوء والثقة بالنفس والموقف الإيجابي -شاهد التغيير في اليوم والحياة والمستقبل أمام عينيك.

-تجنب كل أشكال النقد الذاتي الحكمي السلبي ، الحديث الخلفي ، الثرثرة الذاتية التي هي الذات هزيمة (ما يسميه البعض ناقدنا الداخلي أو ضميرنا).

-التواصل والقدرة على التعبير عما تريد ، قول ، تفكر ، تشعر هو أمر بالغ الأهمية. إذا أنت تأتي من موقف إيجابي سيكون من الأفضل أن تظهر لك على أنه ثقة ، مصداقية ، موثوقة ، إلخ.

-إليك بعض الكلمات الأكثر حكمة من كارل يونغ: "من ينظر إلى الخارج ، أحلام. من ينظر من الداخل ، يستيقظ ."

-اجعل اللحظات الثمينة مهمة واجمع الذكريات التي تدوم مدى الحياة. لا تتحملوا أعباء من الماضي تصالح واسأل / امنح المغفرة ، لا ضعيفة ، لا ندم ، منع السلبية من حياتك ، يمكن أن يكون لها آثار بعيدة المدى وتأثير على صحتك وحتى طول العمر. أنت واحد يعمل بشكل كامل والاستغناء عنه هو السبيل الوحيد لاحتضان ما سيأتي. -اعتن بالأشياء الصغيرة والعاطفية والمهمة والأشخاص في حياتك وحولها ، تفعل الأشياء التي تستمتع بها. اجعل الأشياء إيجابية وحافظ عليها. اجعل نقطة منه لتطويقه لنفسك بطاقة وأفراد متفائلين وإيجابيين. انظر الى اللذة في القليل وأشياء بسيطة.

-مد يد العون وآمن بخير الإنسان مرة أخرى.

-قدم معروفًا لشخص آخر ، وادفعها إلى الأمام ، وقم بإجراء مهمة لشخص ما ، أو تطوع أو استمتع بالترفيه عن شخص مسن من خلال قراءة كتابه أو شعره المفضل ، وخدمة مجتمعك الذي تنضم إليه مجموعة مصالح خاصة تعمل مع المراهقين والشباب المضطرب وبنك الطعام وما إلى ذلك. -ابحث عن ذاتك الداخلية وفكر أكثر في سلامك ومساهمته ومشاركته لكي أعطي.

-فكر في نفسك على أنك تحقق شيئًا رائعًا في الحياة -أن يكون لديك هدف ومعنى ، وتوجه لحياتك ووجودك.

-توقع الأفضل والأكثر من أجل نفسك. تعلم من كل من النجاح والفشل في النجاح ، وهي مجرد طريقة أخرى لتعلم المزيد ، أشياء جديدة ، حتى لو كان

فقط ما لا تفعله

(مرة أخرى). حافظ على الأمل حيا ...

-أن نحب ونحب هو شيء حقيقي للغاية ، وبدونه ستميز حياتنا
عدم الثقة وعدم الثقة والخوف والاكتئاب والشعور بالذنب والغضب وعدم التسامح وكل فكرة سلبية و
عاطفة يمكن تخيلها. قم بإعادة الاتصال وشاهد الفكاهة والجانب الممتع للحياة على الإطلاق
في كثير من الأحيان. عزز ثقتك وكن متعلماً مدى الحياة ، وحافظ على كلياتك حادة مثل
تك. إشراك وإشراك الذات والآخرين في الأنشطة العقلية والألعاب والشبكات الاجتماعية ، من أجل
تحسين مستويات الثقة وتوفير آليات التعامل المشتقة من المواقف الإيجابية. تَعْدِيَة.
التمرين والعافية والمزاج والموقف يسيران جنباً إلى جنب.

الموقف الإيجابي: كيف تبقى إيجابياً

الموقف هو كل شيء هذه الأيام ، حتى عمليات التوظيف ومقابلات التوظيف التي تم فحصها مسبقاً لها تقييمات وسيناريوهات مدمجة لمعرفة كيف سيتعامل الموظفون المحتملون ، تفاعل ، حل مشكلة ، ما هو موقفهم ، إيجابي ، سلبي ، متناقض ، متردد ، هادف وما إلى ذلك في بعض التعاليم البوذية مصدر كل السعادة إذا كان عن طريق إيجابية النظرة إلى الحياة إذا كنت إيجابياً بشكل أساسي ، فمن غير المرجح أن تعاني أو تواجه حتى المصاعب باعتبارها سلبية ، بدلاً من بناء الشخصية. قيم مثل التعاطف والرحمة والامتنان تأتي من مكان تشعر أنه يمكنك فيه التبرع والمشاركة والاعتراف بحرية وما إلى ذلك. أنت أيضاً يمكن أن يكون أكثر سعادة ومرونة وأقل اكتئاباً.

يمكن تلخيص آخر جنون المساعدة الذاتية ، بدعة ، على أنه الاستيقاظ والذهاب إلى العمل متوقفاً أفضل شيء إيجابي وسيحدث على الأرجح. عندما يتعلق الأمر بالجزر الحرفي معنى وأصل الكلمة ، وهي مخالفة تعود إلى الفرنسية ، من الموقف الإيطالي ، من أواخر اللاتينية: aptit d, aptit din-, faculty، تلميحا إلى الإطار الذهني الذي يؤثر على المرء الأفكار أو السلوك: النظرة ، الموقف ، الموقف ، يمكن أن يكون لديك موقف جيد أو إيجابي يعني أن ما يلي موجود في أفكارك ، وكلماتك ، وأفعالك ، ونظرتك إلى الحياة ، وما هو الآخرون قد تقول عنك ، أو كيف ستصف نفسك إذا سُئلت عن ذلك:

- اللطيف
- الإحسان
- ثقة
- اعتبار
- الشجاعة
- جاذبية
- تواضع

مقابل الجانب الآخر للعملة والموقف السلبي الذي قد ينطوي على أشياء مثل:

- الغطرسة
- الهبوط بالمستوى
- القسوة
- ساخر

-الانفصال

-صفاقة

-الحقد

-المتكبر

عندما تتم مقارنة هذه الجوانب والصفات ومقارنتها ووضعها بهذه الطريقة ، فإنها تكون كذلك

من السهل أن نرى كيف سيكون الموقف الإيجابي أكثر تمكينًا والموقف السلبي أكثر تدميرًا

يحتمل. هناك دائمًا بالطبع الحياد و / أو التناقض وهو عبارة عن غلاية أخرى للأسماك تمامًا وتمثل ما يختبره الكثير منا مع استمرار اكتشافنا لذاتنا. سواء

كنت تقرأ في هذه الحالة الذهنية الخاصة بك ، وطريقة تحمل نفسك ، أ

التوجه ، التوجه ، الرأي ، تجاه شيء ما ، شخص ما أو حدث ما ، التدريب العقلي ، التنويم المغناطيسي الذاتي ، العبارات الإيجابية والتأكيدات ، نصائح من نوع

المساعدة الذاتية التحفيزية كثيرة في السوق ، لتبدأ في هذا المسار. يبدأ كل شيء بالخروج من السرير وكونك أكثر إيجابية بشكل متعمد ، يبدو أنه يجذب

أفضل الأشياء الإيجابية في الحياة نحوك ، إلى الواقع والاستمتاع بثمار عملك. (على الأقل حسب أوبرا ومؤلف (The Secret)

الموقف الإيجابي: بناء الثقة

كيف هذا لبيان قوي؟ المواقف هي الأسس العاطفية للتحفيز.

لذا ، كيف نستفيد ونستفيد مما يجب أن يقدمه هذا عندما يتعلق الأمر بالأداء والتميز في الحياة ، شخصيًا ومهنيًا ، في جميع المجالات والجوانب هنا والآن والآن

السنوات القادمة؟

الموقف والثقة والممارسة والاستعداد هم رفقاء جيّدون في هذه الرحلة التي نطلق عليها حياة. كيف ندرك ونحكم على ما نراه ونختبره ونعيشه معًا ، التأزر والجمع لتشكيل مواقف حياتنا (إيجابية ، سلبية ، متناقضة ، متغيرة باستمرار ، في حجر ، كل هذا يتوقف).

الاستعداد ، والتقارب ، والاستحسان ، والاحترام كلها أشياء تنبض بالحياة من خلال الإيجابية سلوك. الاهتمام والشعور بالانخراط والمشاركة والتدريب العملي في الحياة هو كل ما يدور حوله.

نحن مدفوعون بالاحتياجات إلى حد كبير مثل البشر وكلما تعاملنا مع هذه الاحتياجات الموقف الإيجابي كلما كان التغيير أكثر ديمومة وأسرع ، وليس فقط من أجل التغيير ، ولكن التقدم الحقيقي والتغيير والتعدلات والتكيف الجوهرية الكبير. نريد ويجب أن نفهم ، أن نكون في الحلقة ، لاتخاذ القرار ، والعمل ، والتحدث ، والمساهمة ، وإنشاء ملف الإحساس الخاص بالمجتمع والقبول والانتماء والاعتراف والبحث عن الإيجابية الخبرات التي تبيننا وترفعنا ، وتستفيد من حماسنا وتلهمه. من المهم أن اكتشاف وتعزيز الشعور بالهدف وتقييم التقدم وتبعه والاحتفال به للحفاظ على ذلك موقف ايجابي. لتعزيز الموقف الإيجابي وبناء الثقة وكذلك التركيز على الكفاءة على أشياء مثل التعليقات البناءة.

-التأكيد على التقدم ورؤية الإيجابية في الأشياء

-الإنجاز الخارجي والتقدير والمكافأة لا يحفزك كثيرًا ، فأنت أنت

معايير الأداء الخاصة

-التركيز على بناء الكفاءات وإتقان المهارات

-الأهم من ذلك بالنسبة للذات وللآخرين هو أن يظلوا إيجابيين مع إعطاء الأهمية الحقيقية لأشياء مثل ما تم إنجازه وإنجازه حتى الآن ، وإلى أي مدى يجب أن

نصل إليه ، وكيف نصل إلى هناك عمليًا وأن تظل متحمسًا ذاتيًا وإدارة ذاتية لتحقيق النجاح. ستقطف ثمار عملك وتفانيك في الشكل أو مكاسب الأداء

الفردية في أي وقت من الأوقات. سوف تأتي

مثل الطبيعة الثانية لك ، دون بذل الكثير من الجهد.
-اعترف بكل الإنجازات الإيجابية ، وشجع نفسك على مزيد من التفكير و
الاستبطان والتقييم الذاتي والتصحيح الذاتي.

الموقف الإيجابي: الاختيار الفعال أن تكون إيجابياً

وفقاً لبعض الدراسات ومجموعات الاهتمامات ، يمكن للموقف الإيجابي أن يضيف طول العمر وسنوات إلى حياتك وصحتك! حسناً ، تقريرياً. الموقف الإيجابي يؤخر الشيخوخة هو العنوان الرئيسي الذي سيتعرف عليه معظم تقارير البي بي سي في عام ، 2004 والذي ظهر مرة أخرى مؤخراً بسبب

التركيز على المنشورات مثل The Secret والميزات ، وإدراجها في أوبرا وبعضها الآخر برامج حوارية تتعلق بالتفكير في طريقك في الحياة ، والمطالبة ، والتأكيدات الإيجابية ، واستخدام قوانين الجاذبية لتجلب لك الحظ السعيد والسعادة والوفاء والأفضل من جميع النواحي

لقد تم تعزيز جودة الحياة والدفاع عنها ، مرة أخرى ، الموضة العصرية والأحدث مرة أخرى.

لكن لا يخفى على أحد أن التفكير والشعور بإيجابية ، وجود نظرة متفائلة ورؤية

الخير والإيجابي في الأشياء ، الحياة ، الناس ، حتى المصاعب يمكن أن تحدث فرقاً.

تخيل أن تكون قادراً على قمع كل الأفكار السلبية والحديث الذاتي والنقد وما زالت تلك الأفكار الداخلية

أصوات لمدة دقيقة واحدة فقط ، تدعي المواقف الإيجابية وستجعلك تشعر وتبدو وتفعل بشكل أفضل ،

تعزير المزيد من الأداء الفعال والنجاح والنتائج وأكثر من ذلك بكثير في و

طوال اليوم ، والحياة ، والمستقبل؟ من لا يريد أن يحتضن كونه مسيطراً وقادراً على ذلك

تؤثر على قدر كبير من مصيرك ورفاهيتك.

كلنا نتقدم في العمر ونتقدم خلال الحياة ، ولدنا مواقف إيجابية حول التقدم في السن ، ربما فقط

تساعدك على التأقلم بشكل أفضل مع التحديات ، جسدياً وذهنياً للمضي قدماً في سنواتك.

مع استعداد جيل الطفرة السكانية للتقاعد ، هناك الكثير من المهتمين على الأقل

الأساليب أو التقنيات التي تعد بتأخير عملية الشيخوخة.

يمكن أن يكون للتفاؤل ، كونه أقل تشاؤماً ، وأنياباً وظلاماً ، آثار نفسية اجتماعية رائعة ،

تؤثر حتى على صحتنا الجسدية ورفاهيتنا. أفكارنا ، معتقداتنا ، حديثنا الذاتي ، أفعالنا كلها يمكن أن تفعل

المساهمة في مدى سرعة تقدمنا في العمر ، وننظر ونقترب من الحياة. المعاناة من المشاعر الإيجابية و

يمكن أن يكون للمواقف تأثير كبير على العلاقة بين العقل والجسد. دراسة أولية

نظرت في آثار أشياء مثل ظهور الضعف في شيخوخة السكان ، كما تم قياسها و

يشار إليها بأشياء مثل فقدان الوزن والإرهاق وسرعة المشي وقوة القبضة.

إذا كنت أكثر سعادة ، فقد تعيش لفترة أطول! كم مرة نسمع ونستهزئ بعبارات الحكمة الشائعة مثل هذه. نحن نرفض بسهولة التداعيات التي قد يكون لها في

الواقع بعض ذرة من الحقيقة! يوجد الآن دليل تم بحته على أن المواقف السعيدة والإيجابية مليئة بالإرادة

والاختيار المتعمد والتدخل والتعديل ، وتداول الأفكار السلبية بمزيد من الإيجابية
نوع الانعكاس ، يمكن أن يغير في الواقع التوازن الكيميائي للجسم والدماغ. النجاح في
الحياة لم تعد فرصة عشوائية. هذه الأنماط والأفعال الإيجابية والأكثر تفاعلاً
وأنماط الحياة ، "إعادة البرمجة تقريبًا" ؛ لنا للنجاح وسوف تؤثر على الأداء البدني
الصحة والعافية ، وتعزيز المناعة ومساعدتنا على البقاء على اتصال والتواصل. كثير
يجادل بأن هذا هو السبب وراء قيام العديد من كبار السن بتسجيل الدخول والتواصل والبقاء على اتصال والتواجد
القوة الدافعة الرئيسية وراء العديد من مبادرات شبكات الدعم الاجتماعي حول العالم
والمجتمعات عبر الإنترنت ، وجهود التعاون وما إلى ذلك.

الموقف الإيجابي: نبذ الفكر السلبي

تخيل كيف يمكن أن يتأثر أداؤنا الجسدي بالموقف العقلي ... لدقيقة واحدة فقط.
التأمل ، كيف نفكر ونشعر حيال الأشياء ، سيؤثر على ما نقوله ونفعله وننجزه ونسعى إليه؟ ثم قم ببعض التمرين: ألق نظرة على هاتين القائمتين من الكلمات
ثم كيف يتم ذلك

تجعلك تشعر أثناء قراءتها وبعدها. هل واحد أكثر تحفيزية أم حزينة؟ لماذا
الذي -التي؟ أي واحد سينقلك لتحريك الجبال أو تقلب مرة أخرى على الأريكة؟

مشوش

غريب الأطوار

بسيط التفكير

ضعيف

حتى ذلك الوقت

مضغوط

فرييل

قابل للكسر

ضحية

مُتَفَوِّق

نشيط

كريمة

ذو معنى

معروف

مميز

نخبة

حكيم

مفوض

تحت السيطرة

نحن نعيش ، نتنفس ، أنظمة بشرية ، تتفاعل مع بعضنا البعض والبيئة التي نعيش ونعيش فيها. جادل البعض بأننا جميعًا متصلون وكلنا جزء من نفس
الواقع والوجود وديناميكيات الطاقة. إن التفكير والشعور بإيجابية تجاه أنفسنا ، وصحتنا ، وقدراتنا ، ومستقبلنا ، ونجاحنا ، ونهارنا ، وفرصنا ، يمكن أن يكون
لهما تأثير بالتأكيد على كيفية عملنا.

الاقتراب من الآخرين ، والنظر إلى أنفسنا والتعامل مع ما يتعين علينا القيام به وتحقيقه.

ترتبط أفكارنا ومشاعرنا ارتباطًا وثيقًا ، وهناك الآن دراسات التصوير بالرنين المغناطيسي تؤكد أن السيطرة على هذه الأفكار ، وزيادة التركيز العقلي ، والأفكار الإيجابية تتفوق يمكن أن يكون للسلبية تأثير حقيقي للغاية ، والذي بدوره له مستقبل كبير للشفاء الذاتي الممارسات ، واستكشاف كيف يمكن أن يؤثر التصرف الإيجابي على صحتك.

أظهرت الدراسات أيضًا أن الأشخاص الأكثر تفاعلًا ، يميلون إلى أن يكونوا أكثر صحة ، ويميل المتفاعلون إلى العيش لفترة أطول (قد تصل إلى 7 سنوات ، كما يدعي البعض) ، ويمكن أن يقلل التفكير والتأمل في الواقع من التوتر. مستويات الهرمون في جسمك ، لدرجة أنه يمكنك بطبيعتها تقوية جهاز المناعة لديك والعيش ، تكون أكثر صحة. في منشور حديث بعنوان "Pivot" بواسطة Zimmerman ، استجد الاقتباس التالي: "سلوكك ، حتى أكثر من أهليتك ، هو الذي يحدد ارتفاعك."

وفقًا لهذا التأمل والرؤى المشتركة ، الحكمة ، يبدو أننا جميعًا نكافح بغزارة للحصول على الحارة والحفاظ عليها ، والبقاء إيجابيين. نحن على خلاف مع مواقفنا ، غير قادرين على الاستفادة منها لتعبئة وتحسين حياتنا. من الأساسي أن نغير تفكيرنا بشأن ما نحن عليه وكيف نكون ، وسنكون سعداء وناجحين ، ونبذ الفكر السلبي ، والنقد ، ونفعل الحديث السلبي المخرب عن النفس. تسخير قوة ليس فقط الفكر الإيجابي ، ولكن القرارات الإيجابية والعمل والخطط والمعيشة. لقد أصبح الأمر شاسعًا ليصبح الكلمة الطنانة والبدعة والاتجاه الكبير التالي - هل أنت على دراية بذلك؟

التفكير الإيجابي - قوة الحديث الذاتي

إذا لم يكن الأمر كذلك ، فافراً كل شيء عن تسخير الطاقات الإيجابية من حولك لتحقيق الهدف النهائي للتفكير الإيجابي من خلال الحديث الذاتي الفعال ، ولكن أولاً نحتاج إلى تغطية أساسيات هذا المفهوم لفهم نطاقه وفائدته تمامًا في حياتنا.

يؤمن علماء النفس بقوة الذات وخاصة قدرة الإنسان الواعي على تسخير والتحكم في الرغبات والأفكار الناشئة عن نفسية الفرد بطريقة

إيجابية ومرضية لذا فهي تضيف إلى جودة الحياة. يعتقد قسم واحد من الناس أن هناك ملف الفاعل الداخلي موجود في كل شخص يوجه الطريقة التي نتصرف بها: لفظيتنا و طرق الاتصال الجسدي كما تعكسها لغة جسدنا. ترجمة تقريبية ، هذا يعني أنه يمكننا أن نكون شخصين في نفس الوقت - أحدهما يفكر بشكل سلبي والآخر يسكنه الجوانب الإيجابية في حياتنا.

ما يجب القيام به بعد ذلك ، لإحداث تغييرات إيجابية في حياتنا هو الاستماع والالتزام الاحتياجات والإرشادات التي تقدمها الذات الإيجابية والصحية والسعادة أي التفكير الإيجابي الذات. يشعر بعض الناس أنه ليس من السهل التخلص من الأفكار السلبية والكثيرة التي يشعرون بها تمسكت به لفترة طويلة خوفاً من المغامرة في التضاريس غير المستكشفة حتى الآن تتحدى الأفكار الإيجابية المرء أن يتدخل ، لكن هذا ليس صحيحاً تماماً. أولئك الذين عملوا للتغلب على قيود المشاعر السلبية من داخل وخارج أنفسهم سيؤكدون التفكير الإيجابي باعتباره تفكيراً متحرراً حقاً مثل استخدام الحديث الذاتي (التحدث عن النفس إلى فعل و تحقيق الأشياء الجيدة بطريقة متوازنة وإيجابية من خلال التفكير في هذه الخطوط بعد أن حققت بالفعل درجة من النجاح كما هو متصور) فعالة للغاية للتحكم و توجيه الأفكار في أي اتجاه تريده.

إذا استخدم المرء الحديث الذاتي بشكل فعال ، فيمكنه ليس فقط التحكم في العقل ولكن في قاعدة كل الرغبات ،

كل من الخير والشر ، ثم كن سيد كل عمل بدلاً من إلقاء اللوم عليه

الظروف والأشخاص خارجها ، وهو الاتجاه العام لدى معظم البشر.

بهذه الطريقة ، يمكنك الاستمرار في الاستماع إلى الأصوات في رأسك التي تخبرك بالخروج والقيام بأشياء جيدة ، ورؤية نفسك تقوم بها ، ثم الخروج بثقة للتغلب على مخاوفك وتحقيق الإنجازات بدلاً من السماح للسلبيات بذلك. يضغط عليك.

أنت أيضًا لا تسمح للأفكار السلبية بإخبارك بما يجب عليك فعله وما إذا كان بإمكانك الفشل كما تفعل ببساطة
أغلق هذه الأصوات من رأسك تمامًا كما تفعل مع أي شخص حقيقي: هذا هو الواقع
الغرض من الحديث الذاتي الصحي -للرد على تفكيرك الإيجابي ومساعدتك على أن تكون
منجز في الحياة.

ركز على الإنجازات السابقة حتى تشعر بالإيجابية تجاه نفسك ، واستعد وعيك
من خلال الحديث الإيجابي مع الذات حتى تحفز نفسك على القيام بالمزيد من هذه الأنشطة التي ترفع من شأنك
الروح المعنوية وستجد الأشياء التي تمنعك من النجاح تنصفي ببطء لتؤدي إلى ظهور
أحدث ، أسعد أنت.

الحديث الذاتي والتفكير الإيجابي -أهمية

اقتراحات

المزيد عن هذه العملية الفريدة لإحياء الأشياء الجيدة (نعم ، تمامًا مثل جنرال إلكتريك
الشعار ، حتى العقل البشري يستجيب بشكل أفضل للتفكير الإيجابي ولهذا السبب علماء النفس
يشدد العالم على استخدام هذه القوة الدماغية لإضفاء الحيوية على حياتنا اليومية) في هذه الميزة الخاصة
-لذا ، ابقي حولك وجدد حيوبتك. أنت تعلم أنك تستحق ذلك ، يا صديقي!

لذا ، لا تتخلي عن نفسك -فأنت أفضل صديق يمكنك الحصول عليه ولا تنسى
أنه إذا كنت ترغب في تحقيق جودة حياة أكثر من مجرد ما يأتي في نطاق
على قيد الحياة أو موجود. عليك أن تعيش حياة بحجم الملوك ، إذا استطعت -لأن هذا هو المجد ، و
السعادة والشعور بالإنجاز هو كل شيء -في الأشياء الكبيرة والصغيرة. بعد كل شيء ، نحن جميعا
لدينا 24 ساعة في اليوم ولكن ما نفعله في ذلك الوقت هو الذي يقرر مصيرنا ، فلماذا لا
استخدم قوة عقولنا وقلبنا لتوجيه عقولنا والتحكم فيها وتوجيهها نحو الإيجابية
العمل من خلال تقنيات بسيطة مثل التحدث مع النفس خلال وقت هادئ (وتسمى أيضًا ، Me-time من قبل العديد من المتحدثين التحفيزيين في العصر
الجديد الذين يوصون بهذا لتعديل أفضل لمقابلة

مطالب الطحن اليومي)؟

بعد كل شيء ، فإن استخدام الاقتراح التلقائي الذي يأتي من داخل أنفسنا للتوجيه والاستماع فقط للأفكار الإيجابية والفعالة حقًا التي ستؤدي بالتأكيد إلى إحياء
الأشياء الجيدة هو مثل امتلاك تعويذة سحرية ترددها لنفسك حول ما هي ستكون نعمة اليوم -ومن يدري ، بهذا النوع من الطاقة الإيجابية ، ما يمكنك تحقيقه
بتوجيهه نحو المهام التي تجعلك سعيدًا ومُرضيًا.

لا يمكن تقويض أهمية تقوية نفسك نحو التفكير الإيجابي المستمر لسبب بسيط وهو أن هذه أدوات نفسية تفيد المرء ليكون بمثابة دليل لممارسة الحديث
الذاتي بطريقة تساعد على التأمل ؛ يتعرف الشخص على المزيد عن نفسه ومشاعره وردود أفعاله تجاه الأشخاص والمواقف ، ويمكنه العمل لضمان اتخاذ أفضل
الإجراءات للتأكد من النتائج الإيجابية في حالة مواجهة ظروف مماثلة في

المستقبل. هذا يسمح للفرد بالبقاء مفعماً بمعرفة الذات والاستعداد للإيجابية
الخيارات -هذه هي قوة التفكير الإيجابي!

الحديث الذاتي ليس علاجًا فقط عند ممارسته في عزلة مع موقف مركز تجاه الضبط في أفكارك الإيجابية ، ولكنه يشجع الأشخاص أيضًا على فتح قنوات جديدة لـ التواصل من أجل حياة شخصية ومهنية أفضل. على سبيل المثال ، الحديث الذاتي من خلال الاقتراحات حول سبب حدوث خطأ جسيم في قرار معين والعمل على الإجابة على ما كان العامل الدافع وراء الخطأ. ثم تحليل وفهم طبيعة الخطأ و العمل على القضاء على هذه التجربة السيئة ، لكن حافظ على الدرس للتعلم في المستقبل.

يمكنك في الواقع أن تجعل الحديث الذاتي ممتعًا من خلال الاقتراحات الممتعة من الشخصيات الخيالية والأصدقاء الخياليين من أيام طفولتك ، وهي طريقة ممتعة حقًا للتحدث مع نفسك للقيام بأشياء إيجابية.

التعلم الإيجابي للعقل المغمور -التفكير في الحديث الذاتي!

نلقي نظرة على هذا الجانب من التفكير الإيجابي ونكتشف السبب وراء كل هذه النظرية الرائعة لإضفاء الحيوية على الأشياء الإيجابية ، في هذه الميزة الخاصة على أنواع مختلفة من الكلام ، بما في ذلك الحديث الذاتي ، لغرض نهائي هو جلب حول التغيير الإيجابي في

نظرة الشخص ومساعدته في النهاية على تحقيق أهداف الحياة.

أن تكون متفانلاً بشأن الأشياء الجيدة في الحياة وبدء اليوم بشكل إيجابي مع الارتقاء الأفكار هي إحدى الطرق لتعزيز الخير بداخلك وكذلك مقاومة القوة السلبية الأفكار بحيث كل ما تتخيله هو أشياء جيدة تحدث لك. هذه حقيقة لنا جميعا يعرف ويفهم ؛ ولكن ، كيف يمكن لهذا التفكير الإيجابي والإطار الذهني الجيد أن يتلاعب بهما معلمو البوب الرخيصون وما يسمى المتحدثون التحفيزيون / المبتزون تحت ستار الإيجابية يمكن إساءة استخدام المفكرين هو مجال الاهتمام الرئيسي للمفكرين الحقيقيين.

في حين أن مجموعة واحدة من علماء النفس لا تعطي أي مصداقية للتعلم الكامن وبالتالي لا تستخدم للحديث مع الذات ، والتي يزعمون أنها كلها هراء بالمناسبة لأن كل ما هو في العمل هنا هو إنسان البراعة في استخدام ما يسمى بالتفكير الواضح لاستخراج الأفكار الإيجابية من الدماغ ، وهي عنصرى على الأكثر - لا يوجد شيء ذكي ، يعتقد الآخرون أن لديهم أكثر من دليل كاف على ذلك إعطاء هذا الدفق من الوعي دفعة.

ومع ذلك ، يتم إجراء البحوث التجريبية على نطاق واسع لمعرفة المزيد عن آثار الحديث الذاتي وما يحدث في الواقع في عالم التعلم اللاشعوري والدراسات الأولية تكشف أنه قد يكون هناك شيء ما للقوة الكاملة لأشياء التفكير الإيجابي ؛ لكن المشككين بحاجة أن يتم إسكاتهم لبعض الوقت أولاً قبل أن يخرج أي خير من هذا ، كما نعتقد.

بالانتقال إلى قوة التعلم المخفي ، هناك العديد من الأشخاص الذين لديهم بالفعل استفادوا من التحدث عن أنفسهم لفعل الخير بعد أن اعتقدوا أن هناك فعلاً جيداً لهم عندما قيل لهم أن يقترحوا على أنفسهم أنهم يستطيعون فعل ذلك. يمكن أن يكون هذا فقط تم تحقيقه في هؤلاء الأشخاص في المجموعة الذين نجحوا في إغراق الأفكار السلبية وضبط فقط الإيجابيات. هذه هي قوة التعلم اللاشعوري التي أصبحت فعالة من خلال الإحياء الذاتي والتفكير الإيجابي ، حيث لا يكون التحصيل بنفس أهمية العمل الحق في الوظيفة.

تعتقد الطبيعة الحقيقية للتفكير اللاشعوري أن الشخص يعرف أكثر بكثير مما يعتقد يعرف أو يستطيع أن يدرك بالفعل ؛ يثبت البحث أن هذا صحيح مثل العديد من علماء النفس صاغوا ودعموا نظرياتهم عن التفكير الذاتي فيما يتعلق بالتفكير الإيجابي لإثبات وجود - Aplomb Talk سواء حدث بالفعل أم لا .

لطالما كانت ألعاب العقل والألغاز المحفزة للتفكير جزءاً لا يتجزأ من هذا النظرية التجريبية وكان لكل جانب آرائه القوية فيما يتعلق بوجهات النظر الشخصية إلى مفهوم الحديث الذاتي ، حتى في الخمسينيات من القرن الماضي.

بحلول التسعينيات ، كان هناك اهتمام أكبر من قبل علماء النفس العالميين حول الضمير البشري والجوانب الأخرى مثل ، weltanschauung إلى جانب قوى الحديث الذاتي والتعلم اللاواعي الذي يعتمد في الغالب على إدراك الأفكار والتعلم من قبل الدماغ وكيف يمكن أن يكونوا موجهة نحو الطابق الأخير من الإحساس بالتقدير أي منطقة اللاوعي. من هنا ، يمكن للناس العمل على هذا التفكير وتوجيهه نحو أفكار أكثر إيجابية لتحقيق أهدافهم النهائية وعيش حياة أكثر إرضاءً.

التفكير الإيجابي - أهمية الحديث الذاتي

نلقي نظرة على كل هذه الجلبة حول التعلم اللاشعوري ورفع قدرات الفرد في الوعي إلى مستوى اللاوعي بحيث يمكن للمرء أن يتعلم في النهاية فهم هذه الأفكار الإيجابية وتسخيرها وإعادة توجيهها نحو العمل الإيجابي حتى تكون النتيجة النهائية. أ

مرغوب فيه. إذا تم القيام به بشكل صحيح ومتسق على مدى فترة من الزمن ، فمن نافلة القول ذلك يعتقد أولئك الذين يدافعون عن فوائد نظرية التفكير الإيجابي هذه أيضًا أنها ستحسن نوعية الحياة والشعور العام بالرفاهية في أي فرد يؤمن حقًا

أكبر ميزة يمكن أن يجلبها التفكير الإيجابي للأفراد هي أنه يعمل على البناء ثقمتهم بأنفسهم وثقتهم بأنفسهم إذا مارسوا الحديث الذاتي بطريقة منضبطة وممتعة (مثل مثل تخيل شخصيات خيالية لتحفيزك أو تذكيرك بصفاتك الجيدة ، كثيرًا مثل أصدقاء خياليين منذ الطفولة). يشعر علماء النفس الآخرون أن هذا يمكن أن يكون علامة من نوع ما من المرض العقلي ، ولكن يتم تحدي هذا الرأي باستمرار من قبل أولئك الذين يؤمنون بشكل إيجابي بـ قوة الحديث الذاتي كعملية شفاء.

هذا لأن المدرسة الفكرية الثانية تجد ذلك عندما ينغمس الناس في حرية القيادة الحديث الذاتي ، يتم توجيههم تلقائيًا نحو العثور على إجابات لمشاكلهم ، وهو شيء جيد لأنهم يشعرون أنهم توصلوا إلى حل لمشكلتهم من خلال الذات الاعتماد. هذا يزيد من احترامهم لذاتهم وشعورهم بالثقة عندما يجدون أنفسهم قادر على حل المشكلات من خلال أسلوب الحديث الذاتي ، والذي يحد أيضًا من اللاوعي التعلم في نظرية التفكير الإيجابي لسبب وجيه.

إذا لم تكن مرتاحًا لاستخدام أسلوب الحديث الذاتي للوصول إلى الإيجابية والمشجعة الأفكار ، يمكنك اختيار تدوين مشاعرك والأشياء التي تزجك حتى الاحتفاظ بدفتر يوميات عن مشاعرك ، والاضطرابات العاطفية والنقاط المرتفعة بما في ذلك الأعمال المنخفضة لشحنك بشكل إيجابي بمعرفة الذات ، والتي هي أساس معرفة نفسك وفعلها أشياء لتحسين وضعك.

عندما تتعرف على نفسك الداخلية الحقيقية بشكل أفضل وأكثر حميمية ، تجد ذلك من خلال التعرف على ما يحركك ، وما الذي يفضيك ، وما الذي يثيرك وما يخيفك على سبيل المثال ، تجد أيضًا طرقًا للتعامل مع الموقف الخاص بك. ملك. خاصة عندما تتخطى الارتفاعات الإيجابية في حياتك بعد أن أدخلت في دفتر يومياتك ، فإنك تحصل على الدافع للمحاولة و

حقق شيئاً مشابهاً مرة أخرى إذا كان بإمكانك قمع الأفكار السلبية التي تأتيك
الطريق في أعقاب هذه الطاقة الإيجابية أن تفعل شيئاً!

يُنظر إلى الحديث الذاتي أيضاً على أنه حل لتخفيف التوتر إذا تم استخدامه بفعالية كما يمكن لأي شخص في كثير من الأحيان
ابحث عن الحل الصحيح للمشكلة مع التحديق مباشرة في الوجه أو في هذا الصد ،
الاضطرار إلى مواجهته مقدماً كما في حالة الكتابة أو حتى أثناء المحادثة كما هو الحال
إعطائها بطاقة هوية -مثل نوع ، نعم ، إنها موجودة ولا ، لن تختفي بقدر ما أحاول
إخفائها تحت السجادة حتى يواجهها ويحلها. بعد ذلك ، يساعد الخوض الإيجابي في المشاكل أو المواقف السابقة التي واجهتها وحلها المرء على تسخير الأفكار
الإيجابية من خلال الحديث الذاتي ويمنح الأشخاص الناجحين مكافأة العقل الهادئ.

الحديث الذاتي المقترح - جانب شائع من التفكير الإيجابي

لقد قدمنا لك أحد أفضل جوانب نظرية التفكير الإيجابي لك في هذه المقالة وهو الحديث الذاتي المقترح. كأسلوب من أساليب التفكير الإيجابي ، فإن الحديث الذاتي المقترح ليس أكثر من اقتراح تلقائي للنجاحات السابقة لتحقيق ذلك.

تحول في الشخص ورفع مستويات احترام الذات.

يُعتقد أن هذا يعمل معجزات لأولئك الذين تم تأخيرهم بسبب الخوف من أي نوع (على سبيل المثال الرفض ، أو التفكير السيئ ، أو العبث بشيء جيد ، وما إلى ذلك) على أنه عدم ثقة في المرء المهارات والقدرات هي ما يمنع الكثير من الناس من الخروج من منطقتهم الآمنة إلى أكثر صعوبة ولكن بالتأكيد مجال الحياة مجزية. ولكن ، في وقت ما ، يحتاج المرء إلى المواجهة خوف المرء من تلبية متطلبات مجتمع متغير وأيضًا من أجل النمو والتطور شخص خارج الصدفة يستخدمه الشخص بشكل وقائي للابتعاد عن جوانب الحياة الصعبة.

يُعد الخوف من أكثر المشاعر الإنسانية تأثيرًا ، فهو عالمي للبشر ويحتاج إلى معالجته بمجرد أن يرفع رأسه لأنه إذا ترك لنفسه ، فقد يتسبب في حدوث على الشخص الانسحاب من عيش حياة طبيعية ويؤدي إلى توقف النمو ، وهو شيء خطير. في كثير من الأحيان ، يكون الخوف مسؤولاً أيضًا عن النجاح الذي يراوغ هؤلاء الأشخاص بحاجة إلى العمل في الواقع لحل مشاكلهم من خلال الاهتمام بالصراعات المختلفة تنشأ بداخلهم ومقاومة الأفكار السلبية من الاستيلاء على قوتهم في التفكير الإيجابي.

تمثل الخطوة الأولى في دراسة النوايا ووضع الحدود واستخدام عملية هيكلية للمساعدة عقليًا ترتيب الأفكار بحيث يمكن للمرء وضع أهداف لغرض الوصول إلى إيجابية الاستنتاج الذي يساعد الشخص على الوصول إلى قرار يكافئه.

تحديد الاستراتيجيات بناءً على المعلومات المكتسبة حول حقائق محددة عن الذات ، خاصة الأوقات التي تعاملت فيها مع سوء الفهم بطريقة ناضجة وقادرة وبعد ذلك ، أخذ الوقت الكافي لمعالجة هذه الأمور للوصول إلى نتيجة منطقية هو وسيلة جيدة للوصول إلى استنتاج مبني على السبب.

يوصي علماء النفس أيضًا بإيجاد فريق دعم جيد يمكنه توفير بيئة دافئة ومحبة ومستقرة للعملية الكاملة لبناء المشاعر الإيجابية ومساعدة الفرد

البحث عن إجابات من خلال الحديث الذاتي للمضي قدمًا في التفكير الإيجابي بطريقة أسرع
طريقة واحدة لبناء الثقة وتحويل التركيز إلى ما هو مهم في الحياة.

إن وجود مجموعة دعم يمكنك الوثوق بها أمر ضروري لإزالة أي ارتباك قد يكون لديك حيال ذلك
قدراتك ونقاط قوتك التي يمكنك تسخيرها من خلال قوة التفكير الإيجابي
ابحث عن الأمل وأنقل التوقعات لتحصل على مكافآت رائعة.

كما أنه يعزز التنفيس (تطهير المشاعر التي يمكن أن تطغى على الشخص إذا تم احتواؤه لفترة طويلة) ، ويخفف من التوتر ويساعد في القضاء على المخاوف ،
خاصة إذا كان المرء يعتمد على استخدام الإيجابيات في التفكير ، مما يؤدي إلى اتخاذ إجراءات إيجابية من خلال الأفكار الإيجابية التي ترفع من جودة حياة.

إزالة العوائق مع الحديث صورة ذاتية إيجابية و

تفكير إيجابي

التفكير الإيجابي - دور الصورة الذاتية في إزالة العوائق!

إن القيام بذلك بنجاح على مدى فترة زمنية يتطلب الكثير من التفكير الإيجابي بشكل فعال ومتسق من خلال التحسين والتفكير الجيد في الذات صورة.

لا يعتقد بعض علماء النفس أن هناك أي ترتيب منطقي محدد يحكم الطريق يفكر الناس ويتصرفون أو يتصورون الحياة وذلك لمواجهة تحديات الحياة دون الحاجة إلى ذلك يتطلب تحمل ضغوط لا داعي لها أن يتحكم المرء ويوجه الأفكار المعقدة نحو نهاية إيجابية.

إنه ليس ثرًا بالمصطلحات المادية التي يمكن أن تضمن صورة ذاتية إيجابية مثل حساب المرء النعم والنظر إلى الجانب المشرق من وجود ما يبدو عاديًا يمكن أن يساعد الفرد على اكتشاف مدى ثرائه ؛ إزالة اللبس في العقل وإدراك الخير حتى في

يمكن لصعوبات الحياة أن تساعد الأفكار الإيجابية في التغلب على الأفكار السلبية والكنيئة.

من أجل تحقيق حياة متناغمة حتى في خضم النضالات ومتطلبات الوجود الحديث ، يحتاج المرء إلى إزالة العقبات التي تمنعه من تحقيق أهدافه ، والوصول إلى

النتائج النهائية التي تكون مجزية بطريقة إيجابية حيث يساعد التمرين على تقوية القدرات العقلية للفرد لتحقيق نتائج إيجابية تغير الحياة.

إن القدرة على التركيز على الاحتياجات الفطرية للفرد ، والتعرف على المشكلات ومعالجتها بالإضافة إلى تذكر السمات الإيجابية ، خاصةً عندما يكون الشخص قد استجاب بمسؤولية ونضج في المواقف المعاكسة يساعد الشخص على تحقيق الشعور بالسلم.

تتمثل إحدى الطرق لضمان حصولك على هذه النتائج الإيجابية باستمرار في إحضار الإحساس بالأنشطة المنتظمة التي تساعد الشخص على التخلص من التوتر وتعزيز القدرات العقلية ، مثل ممارسة هواية ممتعة تثير الإبداع أو دمج التمارين البدنية المنتظمة التي تساعد على رفع

توازن الهرمونات السعيدة. حتى الخروج في نزهة سريعة أو نزهة من المعروف أنه يوفر لك ذلك الأشخاص الذين يشعرون بالامتنان لأن وجودهم في الهواء الطلق يكون واضحًا ونقيًا لديهم جو مهدئ ، مجددًا إلى حد ما على حواس معظم الناس التي كانت محاصرة في حواسهم

المشاكل والأفكار الغامرة الأخرى. يمنحك التواجد في الهواء الطلق إحساسًا بأنه صغير الحجم جزء من عالم كبير كبير ورؤية المرء لنفسه إما كجزء من الحل أو المشكلة كذلك يسعى المرء في الواقع ليكون في الجانب الإيجابي من الأشياء.

وبغض النظر عن الهدوء ، فإن النشاط البدني يساعد الشخص على النوم بشكل أفضل أيضًا ، خاصةً إذا تم تناوله قبل وقت النوم مباشرة حيث يعمل التمرين على إرهاق الشخص بطريقة سعيدة ومنجزات بشعور من الإنجاز أن يذهب المرء إلى النوم.

بالنسبة لأولئك الذين يواجهون مواقف مالية ضيقة ، فإن القدرة على تخيل طريقهم للخروج من a يعمل الموقف المحبط الذي يبدو سلبيًا على العجائب لمساعدتهم على تصور مخرج والوصول إلى حل للمشكلة حيث ينصح علماء النفس الناس بالانغماس في الحديث الذاتي ، ويقترحون على أنفسهم إعادة تأكيد إيمانهم بقدراتهم على التغلب على الموقف و عندما يتخلون إزالة العقبات ، فإنهم قد اكتسبوا الثقة بالفعل لمواجهة مشاكلهم وجهًا لوجه. هذه هي الخطوة الأولى نحو التصرف بمسؤولية ، دون عبء أي حواجز في طريق النجاح ، وهذا يساعد على إزالة المخاوف بطريقة عفوية وراقية ، وهي موضع ترحيب وتساعد على إحداث تغيير إيجابي في حياتهم.

اكتشف هذا بنفسك: يمكن أن يكون الاستماع إلى الموسيقى الهادئة ، والتمسك بالديكورات الاحتفالية المفضلة التي تبتهج حتى بعد انتهاء الموسم أو مجرد النوم فوقه ، ولكن التركيز الإيجابي على إزالة العقبات يعمل على تمكينك من الاعتقاد بأنك يقدر على

التفكير الإيجابي والانضباط الذاتي -العلاقة

بين الاثنين

نحاول إزالة الغموض عن هذه العلاقة بين الجانب الأكثر حيوية في التفكير الإيجابي ، أ النظرية التي تشجع المرء على غرلة الأصوات المختلفة في الرأس والانتباه فقط لتلك الأصوات إعطاء قيمة إيجابية معينة للشخص من حيث ما يمكن أن يفعله لتحسين نوعية الحياة بالنسبة لهم ، والتقنية الرئيسية لإحداث تغييرات إيجابية حولهم.

شخص يعتمد على قوة التفكير الإيجابي لرؤيته أو لها خلال وقت صعب فيه تحتاج الحياة أيضًا إلى فهم أن قدرًا معينًا من التأمل ، والاعتراف بالحقائق واحد وجهًا لوجه حول الذات ، وتواجه المعرفة بالصفات الأفضل والعيوب بطريقة إيجابية هي المفتاح لتعزيز مهارات التفكير الإيجابي اللازمة للتحقق من مستوى الانضباط الذاتي. يعد الحفاظ على هذا الجانب من التفكير الإيجابي تحت السيطرة أمرًا مهمًا جدًا لأولئك الذين يحتاجون إلى ممارسة درجة من الهدوء والنضج من السيطرة على حياتهم حتى يتمكنوا من تحقيق الأشياء الجيدة لأنفسهم والنجاح في الحياة.

التخلص من المشاعر السلبية والأصوات في الرأس والابتعاد عن الأشخاص الذين يثيرون ذلك الأفكار السلبية المحبطة بداخلك هي طريقة أخرى للمساعدة في ظهور الآراء الإيجابية على السطح والانضباط الذاتي من خلال أدوات مختلفة مثل التحدث مع النفس ، وكتابة المذكرات ، والاستماع إلى الموسيقى الهادئة ، وربما حتى ممارسة التمارين البدنية المنتظمة أمر حيوي لتعزيز الطاقات النفسية لتنفجر وتقوم بعملها! وذلك لأن الأفكار السلبية تمنع العقل من اكتشاف المشاعر الجيدة التي تؤدي بدورها إلى العمل الإيجابي بينما التفكير الإيجابي يساعد العقل على فتح مسارات جديدة ، مثل الزهور الممتدة نحو ضوء الشمس الذي يزيل ظلام الجهل.

وبنفس الطريقة ، يساعد التفكير الإيجابي والتركيز على نقاط القوة والصفات والقدرات الإيجابية في بناء احترام صحي للذات ، مما يمنح الفرد القدرة على تجاهل الأفكار السلبية والاستمرار في الاسترشاد بالإيجابيات ليخرج ناجحًا في الحياة مع الثقة التي يتمتع بها. استحضار.

منذ أن قلت أو أفكر ، "أوه ، هذا لن ينجح ،" أو "لست جيدًا بما فيه الكفاية ،" في الواقع يعمل على إضعاف احترام الشخص لذاته ويرتدي دروعه الرقيقة ، فإن المنطق يشير إلى الإيجابية الأفكار التي تعمل كمؤكدين في مساعدة المرء على الوصول إلى الأهداف وإيجادها قابلة للتحقيق يشعرون أن لديهم القدرة على التغلب على العقبات. يمكن أيضًا تخيل الأخير بعيدًا

تفكير قوي وإيجابي ، يشعر علماء النفس -يشبه إلى حد كبير الوصول إلى وعاء الذهب في النهاية من قوس قزح.

مكافأة الذات بعد تحقيق هدف صعب بشكل خاص من خلال قوة الذات الانضباط والتفكير الإيجابي (مثل الالتزام بنظام غذائي ، وعدم مقابلة أشخاص سلبيين ، أو الإقلاع عن العادة السيئة وما إلى ذلك) يقطع شوطًا طويلًا في تعزيز قوة التفكير الإيجابي. كذلك يساعد المرء على تحقيق توازن عقلي وجسدي أكثر صحة في الحياة لأنه يرمج الدماغ قبول التغيير بشكل إيجابي مع تحقيق نتائج إيجابية -لذلك التزم به واذهب إلى الأماكن! بعد كل شيء ، قد يكشف التواصل مع طفلك الداخلي عن بعض النقاط المظلمة التي لم تتم زيارتها منذ فترة طويلة وقد تكتشف جوانب لنفسك لم تتذكرها أبدًا ، ولكن يمكنك بنشاط

اعمل على إزالة مكامن الخلل ، وانتبه إلى سمات الشخصية الإيجابية وظهور شخص أحدث وأقوى ومتجددًا -فلماذا الانتظار؟

الحديث الذاتي واستراتيجيات لعب الأدوار الإيجابية

نحن نعلم عادةً القيمة الإيجابية لاستراتيجيات لعب الأدوار كذلك التي يتم تقديمها من خلال الانضباط الذاتي والتحدث الذاتي ووجود مجموعة دعم في متناول اليد بحيث يمكن اكتساب التأكيدات كلما واجه المرء عقبات مثل الأفكار السلبية والأشخاص. هذا الأخير يمكن

اختراق احترام الذات لدى الشخص الذي يعتمد على استخدام الحديث الذاتي كأداة شفاء أجسادهم وعقولهم. يُنظر إلى هذا على أنه الجانب الأكثر تكاملاً في الذات البشرية حيث يُعتقد أن جميع مشاكلنا تنشأ هنا: من الافتقار إلى الفهم الأساسي ل

الذات والآخرين من حولنا.

إنه عندما لا نعرف أنفسنا الحقيقية ونسعى إلى الإنجاز في الأشياء والناس من الخارج نشعر بعدم الرضا وعدم الرضا عن الردود التي نلقاها ، في حين أننا في الواقع الحاجة هي فتح قنوات الاتصال ، والتعرف على أنفسنا من خلال التأمل والتحدث مع الذات (والذي يمكن إجراؤه بطريقة ممتعة) للتخلص من صورة هذا الكائن دلالة على المرض العقلي. (تعتقد بعض مدارس علم النفس أن التحدث إلى الذات أمر مفيد من أولى علامات الجنون ، لكن هذا الرأي لا يؤمن به أولئك الذين يدافعون عن الانضباط الذاتي والتحدث مع النفس لتشجيع الصفات الإيجابية التي يتم إحضارها إلى الوعي الباطن للشخص بحاجة إلى قوة التفكير الإيجابي -مثل التي توفرها سلسلة من المحادثات الحماسية!

وضعت هذه النظرية الخاصة بالحديث الذاتي واستراتيجيات لعب الأدوار الإيجابية موضع التنفيذ من قبل دعاة الإيجابيات يعتمد التفكير على فرضية أنه من خلال الانضباط الذاتي وتسخير الإيجابي الطاقات من خلال تصور إزالة العقبات من مسار المرء ، يمكن للمرء في الواقع تحقيق النتائج أسرع ، بطريقة بطولية لا تقل! بعبارة أبسط ، يشبه الأمر أن تكون مستشارك الخاص أنت الشخص الذي يقدم الكلام التشجيعي -لنفسك!

يستخدم علماء النفس بشكل فعال بطريقة منضبطة ، ويشعرون بأن الحديث عن النفس واستراتيجيات لعب الأدوار يمكن أن تعمل على تقديم حلول لشفاء الجسد والعقل حيث يحتاج المرء لبدء العلاج هو أن يكون لديك الرغبة في الالتزام بعلاجات بديلة للشفاء ، مثل التي توفرها العمليات الطبيعية. تطبيق التفكير الإيجابي على الإقلاع عن العادات السيئة مثل التدخين ، صار بالصحة وغير مرغوب فيه أيضًا في العديد من الثقافات ، يمكن أن يكون فعالاً للغاية لتحقيقه كهدف دائم إذا استغل المرء الوعي اللاشعوري من أجل تحديد سبب تدخين الشخص ؛ بعد ذلك ، يمكنهم العمل من خلال مستويات مختلفة

(اقبل المسؤولية عن الفعل ، تحرك نحو التخلص من العادة بوعي والتزم بها
الأنشطة والأشخاص الذين يعززون هذا القرار بشكل إيجابي حتى يحققوا النجاح).

إن أبسط طريقة للتعامل مع الحديث الذاتي من أجل التفكير الإيجابي من خلال إستراتيجيات لعب الأدوار هي
ضع نفسه في بيئة مريحة مليئة بالذكريات السعيدة أو التي لا تعمل
معززات الثقة تخيل ترك عادة المخلب التي سلبت الكثير
من جودة حياتك وإعادة ترتيب صورتك الذاتية في هذا المكان الآمن ، أي تخيل نفسك
إيصال معتقداتك إلى شخص موثوق به وتلقي تأكيد بقيمتك في السياق
لهذا القرار.

التزم بمحادثة ودية ، و جلب الفكاهة ، واستعرض الأفكار المألوفة والقرارات الجديدة مثل الرغبة في الإقلاع عن التدخين وكيف تخطط للقيام بذلك ؛ ناقش في
السيناريو التخيلي كيف تخطط للقيام بذلك وقم بإنهاء المحادثة بملاحظة إيجابية -على سبيل المثال ، يمكنني القيام بذلك إذا تخيلت نفسي قد قمت بذلك
بالفعل.

حافظ على صحتك مع التفكير الإيجابي والحديث الذاتي

نعم ، الحقيقة هي أن قوة التفكير الإيجابي هي قوة عظيمة ودائمة وقيمة لأولئك الذين يبحثون عن معنى في الحياة ، ويرغبون في رفع جودة حياتهم وأيضًا لأولئك الذين يحتاجون إلى بناء ثقتهم بأنفسهم عن طريق إعادة-زيارة ذواتهم الداخلية ، وكل ذلك ممكن من خلال

جلسات منتظمة للحديث الذاتي.

الحديث الذاتي ليس أكثر من التحدث إلى نفسك: التأمل هو أساس الإيجابية التفكير ، الذي يعتمد على أدوات واستراتيجيات نفسية مختلفة مثل الانضباط الذاتي ، الوصول إلى مجموعة دعم مستقرة (الأصدقاء وزملاء العمل في الأسرة الذين يؤكدون قيمتك الحقيقية ورفع ثقتك بنفسك) ، والمشاركة في الأنشطة البدنية المنتظمة التي تضيف الجودة على حياتك الوجود وما إلى ذلك بالطبع ، بعض الناس يسخرون من أسلوب التفكير الإيجابي هذا كما هم يساوي الحديث عن النفس مع كونك مرشحًا رئيسيًا لـ Loony Bin كمدارس معينة لعلم النفس يشعر أيضًا أن التحدث إلى نفسه هو مؤشر على أولى علامات الجنون.

ومع ذلك ، نظرًا لأننا جميعًا نريد أن نشعر بالصحة والسعادة ولا يوجد حتى الآن طريقة مؤكدة لذلك تضمن عناصر الحياة الحيوية هذه ، فلا يوجد أي ضرر في تجربة الفوائد التي أفرتها يروج علماء النفس لقوة التفكير الإيجابي عندما لا يسلب أي شيء ومحاولات فقط أن تعطينا القدرة على التركيز على ذواتنا الداخلية ، نستمد القوة منها الأشخاص الذين نحن أساسًا ونعمل على تذكر هذه الصفات عندما نواجه قفل مسدود!

إن فكرة مواجهة مستقبل صحي ومُرضٍ ومُرضٍ للغاية دائمًا ليست بعيدة كل البعد عن ذلك عقل أي شخص وبمجرد أن يتعرف الناس أو حتى يعيدوا التعرف على ذواتهم الحقيقية ، فهو كذلك أقرب إلى إيجاد صيغة الحياة السعيدة حيث تقول التأكيدات "يمكنك فعل ذلك" ، ولديك القوة لتملأك بحماس جديد للحياة القديمة حتى تنظر إليها بقوة متجددة. تفكير إيجابي يمكن أن تساعد في تحسين احترام الذات ، وزيادة الثقة ، وقمع المخاوف غير المنطقية ، وإعطاء القوة ل تواجه الصعوبات ولا تطفئ عليها -بدلاً من ذلك أظهر طرقاً فردية يمكن من خلالها معالجة المشاكل من خلال العمل الإيجابي بعد تصور القدرة على إزالة العقبات و الناشئة منتصرة.

على سبيل المثال ، إذا كان المرء حريصًا على فقدان الوزن ويحتاج إلى التوافق مع نظام التمارين البدنية المنتظم في خطته اليومية ، فيمكن تسخير قوة التفكير الإيجابي للتحفيز والمساعدة

على الالتزام ببرنامج اللياقة البدنية إذا ركز المرء على مدى نشاطه عند التخلص منه تلك الكيلوغرامات الزائدة وربما تخيلوا كيف ستبدو خزانة الملابس الجديدة بمظهر واحد.

إن قوة التفكير الإيجابي المقترن بالحديث مع النفس هي مزيج من شأنه أن يغير الحياة إذا كان كذلك يسمح للعقل بتنقية الأفكار السلبية والاحتفاظ بالإيجابية التي تساعد الشخص فقط اقتراب أكثر من السعادة التي يستحقونها.

على سبيل المثال ، من أجل الحفاظ على قرار الإقلاع عن التدخين ، يمكن للمرء أن يذكر نفسه باستمرار بأن السعادة لا تعتمد على نفث النيكوتين ، والذي يبتعد عن الصحة الجيدة والعمر الطويل ، ناهيك عن ترك محفظة نحيفة للغاية. لذا ، فإن التفكير فعليًا في طريقك لتوفير المال ، بالإضافة إلى فترة حياتك ، وإعطاء نفسك نفسًا منعشًا بمجرد أن تضغط على مؤخرتك ، يُظهر ما يمكن أن يفعله الحديث الذاتي المقترن بالتفكير الإيجابي لمساعدتك على قيادة حياة سعيدة وصحية ومرضية.

حياة.

الإحساء - استراتيجيات للتفكير الإيجابي من خلال الذات

يتحدث

في هذا المقال حول قوى التفكير الإيجابي ، نلقي نظرة فاحصة على الأدوات المختلفة ، والدور استراتيجيات اللعب والتقنيات العليا لتسخير الأفكار الإيجابية بحيث تسفر باستمرار نتائج جيدة لحياة أفضل.

على سبيل المثال ، إذا كان لدى شخص ما خوف من الطيران ، فعليه أن يتأمل نفسه ويصل إلى أسفل حيث نشأ هذا الخوف من (تجربة سيئة ، شخص بالغ يخيفهم ، يشهد أ حادث مروع وما إلى ذلك) واستخدم قوة الحديث الإيجابي إلى النفس للتحكم و قمع الخوف ودع الحديث الإيجابي عن النفس يسيطر على عملية تفكيرهم. هذا يعمل لإعادة برمجة الدماغ وتغيير التصورات إذا سمح المرء للأفكار الإيجابية بالتصفية من خلال ذلك مثل الوصول إلى وجهتهم بشكل أسرع ، عبر وضع سفر مريح يوفر أيضًا فرصة للتسوق في الأسواق الحرة.

التفكير الإيجابي هو هدف يمكن تحقيقه من خلال أسلوب الإحساء ، والذي يتم استخدامه من خلال الحديث الذاتي الذي يمكن أن يكون ممتعًا ومتحررًا إذا تم استخدامه بشكل صحيح في بيئة سلمية.

البيئة التي تجعل الفرد يشعر بالأمان والانفتاح على إجراء التغييرات.

يمكن التأكيد على جميع الجوانب الإيجابية المحتملة للتغلب على خوف معين ، سواء كان ذلك السفر بالطائرة ، أو الرفض ، أو جعل المرء أحرق أمام حشد أثناء مخاطبة تجمع ، وما إلى ذلك ، للأشخاص الذين يعانون من هذا الرهاب ، لذا فهم يركزون على الخوف. عامل منهك والعمل على إزالته من حياتهم ، من خلال تقنيات مختلفة تطرحها النظرية.

في بعض الحالات ، من الضروري للصحة النفسية مواجهة الخوف بينما في حالات أخرى أقل حدة الحالات يمكن للمرء أن يقسم العلاج إلى مراحل مختلفة والعمل ببطء للتغلب عليها. عادةً ما يؤدي استخدام تقنيات الحديث الإيجابي مع الذات إلى ممارسة عملية بدء التكييف الذاتي ، بما في ذلك التنويم المغناطيسي الذاتي للوصول إلى أهداف إيجابية يجب تعزيزها بشكل مثالي من خلال المكافآت الصحية.

يمكن للمرء الاستفادة من العديد من الأشرطة والأقراص المدمجة وأقراص DVD / VCD المتوفرة بسهولة

مواد علاج النطق التحفيزية لاقتراح الإجابة على مخاوفهم و

تكمّن أوجه القصور بداخلهم وتعمل على فتح هذه الحقائق المخفية عن أنفسهم أثناء

هذه البرامج. هذه تساعد المرء على الخروج من منطقة الراحة ولكن في فترة زمنية

مريح لهم لأن وقتًا مبركًا جدًا يمكن أن يجعل المرء يقاوم فكرة التغيير والردع لهم من مواجهة مخاوفهم ، وهو ما يجب القيام به لإجراء جلسات منتظمة من حديث النفس.

يجب أيضًا معالجة الاعتقاد الخاطيء بأن الحديث الذاتي هو مؤشر على الجنون لأنه ليس كذلك حقيقي؛ الحديث الذاتي هو طريقة مثبتة للعصف الذهني ، وتعزيز الاستيطان ، مما يؤدي إلى إعادة تأكيد سمات الشخصية الإيجابية والصفات الرائعة للفرد الذي يعمل على المساعدة يستكشفون الدوائر الداخلية لأذهانهم للعثور على دليل ، فكرة لتوجيههم نحو حلول ممكنة وإيجابية لموقف يبدو صعبًا يواجهونه. لذا ، سواء كانت مشاكل في العلاقات ، أو الرغبة في الإقلاع عن عادة سيئة ، أو ممارسة هواية جديدة أو مهنة جديدة ، أو مواجهة الأخطاء -كل هذا يمكن القيام به بالبحث عن حلول من الداخل بعد اكتساب المعرفة الذاتية التي تساعد الفرد على تعلم المزيد عن نفسه وعن الذات. أفضل طريقة لتصوير المشاكل تتلاشى.

عدم الخوض في السلبيات ، والابتعاد عن الأشخاص السلبيين وقمع المشاعر السيئة التي تستنزف إحدى الطاقات الإيجابية هي طريقة أخرى للسماح لقوة الإيحاء بالظهور في مواقف الحياة الأكثر إلحاحًا وهذا هو السبب في الطبيعة التحررية للعلاج بالضحك تحظى بأهمية كبيرة.

