

سالاد مغز

نویسنده

فاطمه صانمیان



انتشارات نسل روشن

سرشناسه: صائمیان، فاطمه، ۱۳۵۸-
عنوان و نام پدیدآور: سالاد مغز/ نویسنده فاطمه صائمیان.
مشخصات نشر: تهران: نسل روشن، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۱۸۷ ص.
شابک: ۴۵۰۰۰۰ ریال: ۲-۵-۶۶۷۶-۶۲۲-۹۷۸-
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: برنامه ریزی روانی و زبانی
موضوع: Neurolinguistic programming
موضوع: مغز
موضوع: Brain
رده بندی کنگره: ۲۱۳۹۸: ۴/ب/۶۳۷BF
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۱۲۵۵۳

نام کتاب: سالاد مغز



ناشر: انتشارات نسل روشن
نویسنده: فاطمه صائمیان
گرافیک و صفحه آرایی: علیرضا میرزایی
طراحی جلد: علیرضا میرزایی
چاپخانه صحافی: نسلیان
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸
شمارگان: ۱۰۰ نسخه
قیمت: ۴۵۰۰۰۰ ریال
شابک: ۲-۵-۶۶۷۶-۶۲۲-۹۷۸-

آدرس: تهران - میدان انقلاب، خیابان فخر رازی، خیابان شهید نظری شرقی، پلاک ۶۱ طبقه چهارم واحد ۴۴ ب

۶۶۹۵۳۱۲۶

www.nasleroshan.ir

@nasle_roshan

@nasleroshan

تمامی مسئولیتها و حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به نویسنده است.

هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق چاپ و برداشت تمام یا قسمتی از اثر را به صورت چاپ، فتوکپی و... را ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فهرست

مقدمه	۱۱	تقویت	۲۵
ان ال پی چیست؟	۱۱	ویژگی های نیمکره ی چپ مغز	۲۶
درمان ان ال پی	۱۱	موانع	۲۶
تأثیر اطرافیان	۱۲	راه های تقویت نیمکره چپ	۲۶
تکنیک های ان ال پی	۱۴	ضمیر ناخودآگاه چگونه ما را برنامه ریزی می کند؟	۲۷
شناسایی الگوهای مغز د چپ	۱۵	تولید رفتار	۲۸
یادگیری سریع و با الحوت با ذهن ناخودآگاه	۱۵	قانون زندگی و انگیزته ها	۳۰
ذهن ناخودآگاه سریع یاد می دهد	۱۶	قانون باورها	۴۱
تکنیک حذف افکار بد	۱۷	قانون فکر و اندیشه و بقای انرژی	۴۴
تکنیک تغییر حالات بد	۱۸	قانون بقای انرژی	۴۶
تکنیک تغییر خاطرات بد	۱۹	قانون هدف	۴۹
ذهن؛ خودآگاه و ناخودآگاه	۲۰	ساختن گانه شخصیت	۵۰
قوانین و نحوه عملکرد ضمیر ناخودآگاه	۲۱	ادامه قانون هدف	۵۱
اصول برنامه ریزی ضمیر ناخودآگاه	۲۲	در ادامه قانون هدف	۵۷
روش های دسترسی به ضمیر ناخودآگاه	۲۲	قانون سرنوشت	۵۹
شرایط استفاده از جملات تأکیدی	۲۲	قسمت های مختلف ذهن	۵۹
قوانین مهم ضمیر ناخودآگاه	۲۳	قانون باور	۶۱
شکل گیری عادت	۲۴	تمرین گام به گام تغییر در انگیزته های ناخودآگاه ..	۶۶
نیمکره های مغز و وظایف هر کدام	۲۴	قانون انعطاف	۷۰
ویژگی های نیمکره ی راست مغز	۲۵	قانون علت و معلول	۷۱
موانع پرورش نیمکره راست	۲۵	دلایل عدم تحول	۷۴

۱۲۰.....	علائم بیماری تصویر ذهنی.....	۷۵.....	دلایل عدم تحول.....
۱۲۰.....	قانون بخشایش.....	۷۵.....	ارتباطات.....
۱۲۴.....	قانون سایه زنی.....	۸۰.....	قانون ارزش ها.....
۱۲۹.....	قانون نقشه ی ذهنی (ارتباط مؤثر).....	۸۸.....	ادامه قانون ارزش ها.....
۱۳۶.....	قانون شناخت کانال ها.....	۹۲.....	اصول تلقین و تصورات ذهنی.....
۱۴۰.....	قانون خط زمان (TimeLine).....	۹۳.....	تصورات ذهنی، تعیین کننده ی هدف ها هستند.....
۱۴۲.....	قانون متاپروگرام.....	۹۶.....	موفقیت.....
۱۴۳.....	قانون شناخت زبان بدن، گفتار و کردار.....	۱۰۲.....	قانون دعا.....
۱۵۳.....	قانون فرضی circled exelence.....	۱۰۴.....	مراقبه و دعا.....
۱۵۴.....	قانون پیش فرض ها.....	۱۰۵.....	مدیتیشن.....
۱۵۷.....	قانون پیش فرض ها.....	۱۰۵.....	قانون اختیار.....
۱۶۲.....	قانون هپنوتیزم.....	۱۰۶.....	قانون نگرش و بینش.....
۱۶۶.....	قانون فن بلاغت.....	۱۰۷.....	قانون انتخاب.....
۱۷۱.....	قانون همگام سازی.....	۱۰۷.....	قانون آرزو.....
۱۷۳.....	قانون شناختی.....	۱۱۴.....	قانون تصاویر ذهنی.....
۱۷۶.....	تئوری یادگیری.....	۱۱۵.....	به صورت انتزاعی.....
۱۷۶.....	انتقاد چپ.....	۱۱۹.....	تصاویر ذهنی معیوب.....
۱۷۷.....	انتقادپذیری چیست؟.....	۱۱۹.....	تصویر ذهنی بی انضباطی.....
۱۷۷.....	مدیریت انتقاد و انتقادپذیری.....	۱۱۹.....	تصویر ذهنی بیماری.....
۱۸۵.....	سخن پایانی نویسنده.....	۱۱۹.....	تصویر ذهنی حادثه ساز.....
۱۸۷.....	نتیجه.....	۱۲۰.....	تصویر ذهنی قطعیت.....
		۱۲۰.....	تصویر ذهنی ورشکستگی.....

مقدمه

ان ال پی چیست؟ ۸

ان ال پی (NLP) سیوهایی بسیار قدرتمند است که برای بالا بردن امکان رشد فردی و حرکت به سوی پیشرفت و تحول زندگی بکار گرفته می شود. NLP مخفف عبارت برنامه ریزی عصبی کلامی است و اولین بار در دهه ۱۹۷۰ میلادی توسط ریچارد بندلر (Richard Bandler) و جان گریندر (John Grinder) مورد بحث قرار گرفت. (ضمیر ناخودآگاه بخش قدرتمندی در مغز انسان ها و محلی است که آموخته ها، رفتارها، تفکرات، خاطرات و عادت ها، همه در آنجا ساخته می شوند. کل تصاویر ذهنی انسان ها از جهان برآمده و جزئیات همه آنچه آنها در زندگی شان انجام می دهند، می شنوند یا بو و مزه می کنند همه و همه در این مکان جادویی ساخته می شوند. آیا چنین چیز جالب نیست؟)

درمان ان ال پی

درمان با روش ان ال پی و آموزش آن می تواند بسیار تأثیرگذار باشد؛ چون به جای بکارگیری مهارت پرسش و پاسخ، برای اینکه باعث شود افراد درباره موضوعی صحبت کنند، تکنیک های دیگری را بکار می گیرد تا به افراد کمک کنند تفکرات و رفتارهایشان را تغییر دهند. NLP به افراد مختلف اجازه می دهد از خاطرات منفی، افکار با احساساتی که آنها را از پیشرفت باز می دارد، رهایی یابند. روش های زیادی در تکنیک NLP بکار گرفته می شود؛

البته در اکثر اوقات درمانگر یا مربی مربوط در این مورد که چطور برای کنار گذاشتن رفتارها و عادت‌های منفی و مضر گذشته و جایگزینی آنها با رفتارها و عادت‌های جدید به فرد کمک می‌کند باید خلاقیت به خرج دهد. اینکار چیزی مثل عملکرد موتور ماشین است. اما به جای آن فرد به تقویت جسم و ذهن خود می‌پردازد.

هریک از انسان‌ها دارای یک سیستم پالایش فکری بی‌همتای مخصوص به خود هستند که از آن برای پردازش اطلاعاتی که از طریق حواس‌شان در می‌یابند، استفاده می‌کنند. تمامی اطلاعاتی که انسان‌ها به صورت روزانه از طریق حواس خود دریافت می‌کنند، بوسیله سیستم غربالگری ذهن آنها (باورها، ارزش‌ها و ...) پالایش می‌شود و در نتیجه آن، هر آنچه افراد می‌بینند، می‌شنوند، می‌چشند یا استشمام می‌کنند، به سیستم پالایش فکری آنها انتقال می‌یابد. این پالایش فکری از طریق تجربیات افراد سرچشمه می‌گیرد؛ چیزی مثل زمانی که کسی کیک می‌پزد. چگونه پختن کیک، ترکیب مواد سازنده آن و حتی درجه حرارتی که کیک با آن پخته می‌شود، تمام در مزه کیک، شکل و طعم آن اثر می‌گذارد. این گونه است که طعم و مزه کیک‌های مختلف با هم متفاوت است. این مسئله حتی می‌تواند در مورد اثر انگشت افراد نیز صادق باشد.

در هر حال و با توجه به تمام این مثال‌ها، انسان‌ها دارای شخصی و منحصر به فرد خود را از همه چیز، با اطلاعاتی که از جهان پیرامون‌شان بدست می‌آورند تعیین می‌کنند و نقشه ذهنی خودشان را بوسیله انتقال مفاهیم بیرونی به تصاویر و حس‌های ذهنی خود شکل می‌دهند؛ در نتیجه اینکار، آگاهی روزانه آنها ساخته می‌شود. اطلاعاتی که افراد از طریق پیرامون‌شان دریافت کرده و آنها را در ضمیر ناخودآگاه‌شان پردازش و ذخیره‌سازی می‌کنند، سرانجام از طریق صحبت‌های آنها و زبان بدن‌شان بازتاب پیدا می‌کنند. انسان‌ها اکثر اوقات و بدون اینکه خودشان متوجه بشوند، در زمان صحبت کردن درباره وقایع، آنها را بزرگنمایی کرده یا برخی از جزئیات آنها را حذف یا تحریف می‌کنند!

رفتارها، عادت‌ها و دیدگاه‌ها به دو صورت در ذهن افراد ساخته می‌شوند.

اطلاعاتی که افراد در طول زندگی از محیط پیرامون خود دریافت می‌کنند:

تأثیر اطرافیان

عادت‌ها از طریق تمرین و تکرار ایجاد می‌شوند. زمانی که افراد مکرراً کارهایی جدید از جمله رژیم غذایی، عادت غذایی یا حتی سخن گفتن را انجام می‌دهند، مغز آنها سیرهای عصبی جدیدی را می‌سازد و اینگونه است که این عادت‌های جدید در ذهن‌شان نهادینه می‌شود. این عادت‌ها می‌توانند در مواردی به سود افراد و در مواردی هم به ضرر آنها باشند که هریک از آنها، با توجه به مفید یا مضر بودن‌شان می‌توانند اثرات مثبت یا منفی بر زندگی افراد داشته باشند. ذهن و جسم همواره به یکدیگر متصل هستند و احساسات همواره از طریق زبان بدن، خدشان را نشان می‌دهند. جالب است که گاهی افراد اصلاً آگاه نیستند که چگونه از طریق زبان بدن‌شان احساسات خود را نشان می‌دهند! به هر حال ۹۰ درصد ارتباطات افراد از طریق زبان بدن آنها انتخاب و درونی‌سازی می‌شوند، پس به لحاظ زبان‌شناسی ممکن است فردی چیزی را بگوید. در حالی که زبان بدنش چیزی متفاوت از آن را بیان کند. زبان بدن هر فردی پنجره‌ای به سوی ضمیر ناخودآگاه او است.

NLP می‌تواند در رفع چالش‌های ارتباطی کم‌کم به شما کمک کند.

زمانی که فرد به جای زندگی در لحظه حال، دائماً در گذشته‌اش زندگی می‌کند.

زمانی که فرد دائماً در انجام کارها و تکمیل پروژه‌هایش تأخیر می‌کند.

زمانی که فرد دائماً دچار اضطراب و افسردگی بی‌دلیل است.

زمانی که فرد عملکرد موفقی در محیط کار خود ندارد.

زمانی که فرد دائماً رژیم غذایی می‌گیرد، اما پس از مدت کوتاهی بازگشت مواجه می‌شود و عمدتاً بعد از یک هفته یا یک ماه، آن رژیم را کنار می‌گذارد و نسبت به خودش احساس ناامیدی می‌کند.

زمانی که فرد درگیر شرایطی طاقت‌فرسا شده یا دچار مشکلاتی در روابط خود می‌شود و نمی‌داند چگونه می‌تواند از آن شرایط و مشکلات رهایی یابد.

زمانی که فرد دچار کمبود اعتماد به نفس است و این مسئله مانع می‌شود که بتواند در جهت بهبود شرایط خود حرفی بزند یا اقدامی بکند.

زمانی که یک فروشنده در کسب و کار خود دچار بی‌رونتی است.

زمانی که فردی عملکرد فیزیکی و ذهنی مطلوبی ندارد.

زمانی که فرد می‌خواهد از موانعی که او را در یک وضعیت خاص محصور و محدود کرده‌اند، رهایی یابد، به دنبال کسب استقلال و آزادی فردی بیشتر است.

همه این‌ها رید این هستند که NLP چگونه می‌تواند به انسان‌ها کمک کند. در کل آن ال‌پی می‌تواند در مواردی که افراد می‌خواهند عملکرد، امور زندگی و فکر و احساس خود را بهبود دهند، بکار گرفته شود.

تکنیک‌های ان.ال.پی

ان.ال.پی یا برنامه‌ریزی عصبی زبانی، دانشی است که می‌توان از آن برای ایجاد تغییرات سریع استفاده کرد. تکنیک‌های ان.ال.پی به انسان‌ها کمک می‌کند که بتوانند با به کار بردن آنها به صورت سریع و دائمی تغییر کنند.

این تغییرات می‌تواند تغییر احساسات بد، فراموشی خاطرات تلخ، ترک سیگار، ترک اعتیاد، ترک عادت‌های بد، درمان ترس‌ها و فوبیاها، درمان اضطراب، درمان افسردگی و هر نوع تغییری که انسان می‌تواند در خود ایجاد کند.

شاید پیش خود فکر کنید که مگر می‌شود با تکنیک‌های ان.ال.پی تغییراتی به این گستردگی در ذهن ایجاد کرد. در جواب لازم است بگوییم که ذهن ناخودآگاه انسان بسیار قدرتمند است و مانند کامپیوتر قابل برنامه‌ریزی است.

به همین دلیل است که پدیدآورندگان ان.ال.پی نام این دانش را برنامه‌ریزی عصبی کلامی گذاشتند.

شناسایی الگوهای مخرب ذهن

ذهن ناخودآگاه انسان قدرت بسیار زیادی در یادگیری دارد و از همان بدو تولد با الگوبرداری از رفتارهای پدر و مادر راه رفتن، صحبت کردن و حتی احساسات، آنها را می‌آموزد. ذهن ناخودآگاه انسان با الگوبرداری می‌آموزد و علاوه بر این خصوصیت توانایی یادگیری سریع را دارد.

به همین دلیل است که گاهی اوقات ذهن انسان با یادگیری موارد نادرست برای او دردسر ایجاد می‌کند.

یادگیری سریع و با الگو توسط ذهن ناخودآگاه

فرض کنید شبی تاریک از یک کوچه خلوتی در حال عبور هستید. شاید غرق در تفکرات خود باشید. در این زمان، شاید، در حال راه رفتن و عبور از این کوچه باشید ولی در عالم خیال به موارد دیگری فکر می‌کنید. در این لحظه گریه‌ای از روی دیوار خانه‌ای پایین پریده و با صدای جیغ وحشتناکی از کنار شما عبور می‌کند. شما یک دفعه به خودتان می‌آیید و با صحنه وحشتناک، همراه با صدای جیغ، یا گریه، می‌شوید.

در این زمان ترس همه وجود شما را فرا می‌گیرد. فرار گریه و صدای وحشتناک آن باعث می‌شود که بترسید. آن شب می‌گذرد. شاید بار دیگر از آن کوچه تاریک و خلوت دیگری بیاftد. در این لحظه احساس می‌کنید که دیگر نمی‌توانید از آن کوچه عبور کنید. وقتی که پایتان به کوچه تاریک می‌افتد ترس کل وجودتان را فرا می‌گیرد.

شما در آن زمان که گریه را دیدید و صدای آن را شنیدید برنامه‌ریزی شده‌ای که بترسید. به این نوع ترس که به یکباره سراغ شما می‌آید فوبیا یا ترس‌های بیمارگونه می‌گویند.

در این مثال ذهن انسان الگو و سریع ترسیدن را یاد گرفت. تکنیک‌های ان. ال. پی هم به گونه‌ای طراحی شده‌اند که با الگو و تکرار و سرعت همراه هستند. ذهن انسان با تکرار یک رفتار و یا احساس می‌تواند یادگیری‌های خود را قوی‌تر کند.

تکرار رفتار باعث تقویت آن رفتار می‌شود.

کودکی را فرض کنید که برای بار اول سوار دوچرخه می‌شود. به نظر شما آیا او می‌تواند بلافاصله پس از سوار شدن به دوچرخه آن را براند و کنترل کند؟ شاید به یاد زمانی بیافتید که خودتان برای اولین بار سوار دوچرخه شده بودید.

شما نمی‌توانستید همزمان فرمان دوچرخه را کنترل کنید و تعادل خود را حفظ کنید و رکاب بزنید. این دو کار برای دوچرخه‌سواری امری لازم و عادی است. ولی شما همان بار اول نمی‌توانستید این دو کار را با هم انجام دهید.

شاید بدین بار تعادل خود را از دست دادید و پس از تمرین و تکرار و زمین خوردن‌های زیاد در نهایت دوچرخه‌سواری را آموخته‌اید. آیا اگر تمرین و تکرار نداشتید الآن می‌توانستید دوچرخه‌سواری کنید؟ دوچرخه‌سواری، رانندگی اتومبیل، راه رفتن، حرف زدن، دویدن و هر نوع رفتاری که به صورت عادت درآمده‌اند با تمرین و تکرار آموخته شده‌اند.

جناب بندلرو گریندر با استفاده از این خصوصیات ذهن ناخودآگاه تکنیک‌های ان. ال. پی. را پایه‌گذاری کردند. برای حل مسائل مختلف، تکنیک‌های ان. ال. پی. می‌توانند به کار بیایند. اجرای تکنیک‌های ان. ال. پی. همراه با سرعت و تکرار هستند.

به همین دلیل است که می‌گوییم تکنیک‌های ان. ال. پی. را با سرعت انجام دهید. اگر تکنیک‌های ان. ال. پی. را سریع انجام ندهید ذهنتان در ترانز الگویی پیدا کند و رفتار جدیدی را برگزیند و آن را جایگزین رفتار قبلی کند.

ذهن ناخودآگاه سریع یاد می‌گیرد

شاید اگر خصوصیات سرعت در یادگیری و الگوبرداری ذهن نبود ما نمی‌توانستیم از پدر و مادرمان الگوبرداری کنیم و راه رفتن و حرف زدن را بیاموزیم. شاید الآن رانندگی کردن برای ما دشوار بود. یادگیری‌های ذهن ما سریع و گاهی وقت‌ها آنی می‌باشد.

در مثال داستان کوچه تاریک عامل سرعت در یادگیری ذهن باعث شد که فوبیا و ترس‌های بیمارگونه را یاد بگیریم. این سرعت عملکرد ذهن در یادگیری است که گاهی اوقات باعث ایجاد دردسر می‌شود.

هرگونه رفتاری که با سرعت و الگو روی ذهن تأثیر بگذارد می‌تواند به نوعی رفتار اتوماتیک و خودکار تبدیل شود. مثال ناخن جویدن نوعی رفتار است که در بیشتر افراد جامعه دیده می‌شود. ناخن جویدن با الگویی همراه است که برای درمان آن می‌توان از همان نوع الگو استفاده کرد.

هم‌اکنون در مورد چند مسأله که باعث می‌شوند انسان به در دسر بیافتد صحبت می‌کنیم و راهکار و تکنیک‌های آن. ال. پی را که منجر به حل این مسائل می‌شوند را توضیح می‌دهیم. یکی از این تکنیک‌های آن. ال. پی تکنیک ترک عادت‌هاست. تکنیک‌های آن. ال. پی همگی از افرادی که قبلاً چالش داشتند و چالش آن‌ها حل شده است الگو برداری شده‌اند.

هر انسانی با دست‌زدن این تکنیک‌ها می‌تواند به حل چالش بپردازد، فقط کافی است که این تکنیک‌ها را به صورت درست و سریع انجام دهد.

باز هم تأکید می‌کنیم که تکنیک‌های آن. ال. پی را باید سریع و با الگوی خاصی انجام دهید، وگرنه به نتایج اثرگذار نخواهید رسید. اگر می‌بینید که فردی می‌گوید که با انجام تکنیک‌های آن. ال. پی به نتیجه نرسیده است مطمئن باشید که او این تکنیک‌ها را به درستی و با سرعت انجام نداده است. رمز رسیدن به نتیجه با تکنیک‌های آن. ال. پی سرعت عمل در انجام آنهاست.

در ادامه نحوه اجرای دو تکنیک مهم از تکنیک‌های آن. ال. پی را با شما به اشتراک می‌گذاریم. امیدواریم بتوانید این تکنیک‌ها را به درستی و سریع انجام دهید و تغییرات دلخواه را در خود ایجاد کنید.

تکنیک حذف افکار بد

۱- دقت کنید و به یاد بیاورید که چه افکار بدی از ذهنتان می‌گذرد و چه چیزهایی به خودتان می‌گویید که در شما احساسات بدی ایجاد می‌کند؟

۲- شاید با خودتان با لحن بد حرف می‌زنید، هرگاه این کار را می‌کنید به خودتان بگویید آرام باش و چیزی نگو

۳- هر وقت که به شکل منفی و بد با خودتان صحبت کنید، از این جملات استفاده کنید.

۴- با خودتان با مهربانی صحبت کنید و از خودتان به خوبی تعریف کنید.

۵- وقتی که با خود صحبت می‌کنیم تصاویر ذهنی آن گفتگوها در ذهنمان ساخته می‌شوند اگر می‌خواهید که تأثیر گفتگوهای بد درونی را در ذهنتان کم کنید، باید کیفیت‌های فرعی این تصاویر ذهنی را تغییر دهید.

گاهی اوقات لازم است که کل تصاویر ذهنی را تغییر دهید و آنها را با تصاویر ذهنی که به شما احساس خوبی می‌دهد جایگزین کنید. در زمان‌هایی هم لازم است که خودتان را جا به جا کنید و مکان خود را تغییر دهید. وقتی که این کار را انجام می‌دهیم، احساس بهتری پیدا می‌کنیم. انسانی که احساس خوبی داشته باشد، می‌تواند تصمیمات بهتری بگیرد.

تکنیک تغییر حالات بد

۱- وقتی که در حالت بدی قرار دارید به چه اتفاقی می‌افتد:

الف- تصاویری می‌بینید که در شما احساس بای ایجاد می‌کند.

ب- با خودتان به گونه‌ی بدی صحبت می‌کنید.

ج- احساس بدی دارید.

به تصاویر، صداها و احساسات درون سرتان دقت کنید.

۲- در مورد آن چیزی که می‌خواهید انجام دهید، فکر کنید و درباری را که برای شما مفید هستند را پیدا کنید.

۳- تصاویر منفی را حرکت دهید و از خودتان دور کنید و آنها را با تصاویر مثبتی که احساس خوبی به شما می‌دهند جایگزین کنید.

۴- برای صداها و منفی درون سرتان که باعث ایجاد احساس بد در شما می‌شود از جملات ساکت باش و حرف نزن استفاده نکنید. به جای آن کلمات از کلمات تأکیدی مثبت استفاده کنید.

۵- به احساس بدی که دارید توجه کنید و ببینید این احساس به کدام جهت می‌چرخد؟ جهت چرخش احساس بد را تغییر دهید و به سمت عکس بچرخانید و سرعت چرخش به سمت عکس آن جهت را زیاد کنید.

۶- فیزیولوژی جسم خود را تغییر دهید. زمانی که احساس خوبی دارید با بازدم محکمی تصویر بد را کنار بزنید.

این تکنیک برای تغییر حالات بد به کار می‌آید و شما می‌توانید با انجام این تکنیک حالتان را از بد به خوب تغییر دهید. کتابی که هم‌اکنون پیش روی شماست در گام نخست شما را با قوانینی آشنا می‌سازد که انگیخته‌ها شکل می‌گیرند.

تکنیک تغییر خاطرات بد

۱- به خاطره‌ای فکر کنید که نمی‌خواهید به آن بازگردید.

۲- به کیفیت‌های فیزیکی آن خاطره توجه کنید، اندازه تصاویر ذهنی مربوط به آن خاطره را کوچک کرده و در آفتاب بگردانید.

۳- به آخر آن خاطره جهش کنید. چهارچوب آن را منجمد کنید و کل تصویر را با دانه‌های سفید بپوشانید و آن را سفید کنید.

۴- این کار را سه بار انجام دهید.

۵- خودتان را در آخر فیلم ببینید و فیلم خاطره را از آخر به اول برگردانید. ببینید که علائم و صداها به سمت عقب می‌روند و احساسات را در بدنتان در جهت مخالف بچرخانید.

۶- هر چقدر بیشتر سعی کنید به خاطرات بد فکر کنید و هر چقدر این کار را بیشتر انجام دهید یادآوری این خاطره برایتان سخت‌تر می‌شود.

برای اینکه بتوانید خاطرات بد را تغییر دهید، سعی و تلاش لازم است. چون شاید چندین سال است که شما این خاطرات بد را مرور می‌کنید و مرور باعث می‌شود که به دیدن آن خاطرات عادت کنید. پس تکرار و تمرین باعث کم‌رنگ شدن خاطرات بد شده و احساس شما کم‌کم تغییر خواهد کرد.