

من می توانم آن را انجام دهم

لوئیز ال. هی

چگونه از عبارات تأکیدی برای
تغییر زندگی تان استفاده کنید

مینا اعظمی

همراه با لوح نشوده عبارات تأکیدی

اعشارات صورتگر

۱۳۸۵

Hay, Louise L.

ه. لویز، ۱۹۲۶ - م.
من می توانم آن را انجام دهم! چگونه از عبارات تأکیدی برای تغییر زندگی تان استفاده کنید / لویز ال. ه. مترجم
مینا اعظمی - تهران: صورتگر، ۱۳۸۴.
۱۳۳ ص: مصور + یک لوح لشرده.

ISBN 964-95709-2-6

عنوان اصلی:
I can do it. How to use affirmations to change your life:

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا:
۱. مثبت نگری. ۲. مکالمه با خود. ۳. تحول (روانشناسی). آلف. اعظمی، مینا ۱۳۳۵ - مترجم. م. ه. عنوان. ج.
عنوان: چگونه از عبارات تأکیدی برای تغییر زندگی تان استفاده کنید.

۱۵۸۱BF۴۹۷/۵/م ۲۵۹

۱۳۸۴

۴۳-۲۰۲۳۳م

کتابخانه ملی ایران

انتشارات صورتگر: تلفن: ۲۰۹۶۹۴۹

من می توانم آن را انجام دهم

نوشته: لویز ال. ه.

ترجمه: مینا اعظمی

حروف نگاری: دریاچه کتاب

لیتر گرافی: مردمک

چاپ: پیام غدیر

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۸۵، تهران

قیمت: ۳۷۰۰ تومان

حق چاپ و نشر مخصوص انتشارات صورتگر است.

شابک: ۹۶۴-۹۵۷۰۹-۲-۶ ISBN 964-95709-2-6

.....

مقدمه مترجم ۹
مقدمه نویسنده ۱۲
قدرت عبارات تأکیدی

۱
سلامت بودن ۲۱

۲
عنو و بخشش ۴۱

۳
نواگری ۴۹

۴
خلافت ۶۱

.....

.....

۵
رابطه‌ها/ رابطه مهرورزان ۷۱

۶
مراقبت شخصی ۸۱

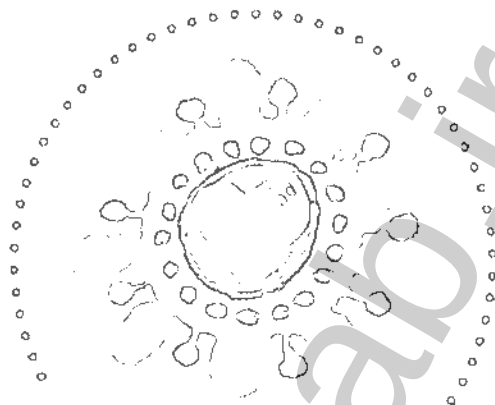
۷
زندگی به دور از فشار عصبی ۹۳

۸
عزت نفسی ۱۰۳

خاتمه ۱۱۳

دریاچه لرنیزاله می ۱۱۹

.....



مقدمه مترجم

اظهارات روزمره‌گی، بی‌صدا و خاموش و نرم نرمک، زندگی‌مان را آن‌گونه قلم می‌زنند که خود آگاه یا ناخود آگاه فرمان رانده‌ایم. شاید اظهار می‌کنیم که این روزها دغدغه‌های گوناگون که از آن جمله اند نان و آب، مسکن و تحصیل، روابط اجتماعی، بی‌عاطفگی، سطحی‌نگری، تجمل‌پروری، بخل، کینه، حسد، حيله و نیرنگ، سعایت و غیبت و... نمی‌گذارند که جرعه‌ای آب خوش فرو بریم و شکر ایزد کنیم. هر چند شاید این دلایل به ظاهر دور از ذهن نباشند، وجود آن‌ها نیز خود حکایت از چیزی دیگر دارند که همانا فکر و اندیشه و طرز تلقی ماست. ذهنی که پیوسته مفشوش است، و

بی‌امان تا فلکجای منفی‌گری سیر می‌کند، به حتم نمی‌تواند نیکبختی و شادمانی را وعده دهد.

آنچه بر ما وارد می‌شود، هیچ نیست مگر آنچه که بر خود روا داشته‌ایم. وقتی خود را آن‌گونه قابل نمی‌دانیم که استحقاق طی پلکان ترقی در حیطه‌های موردنظرمان را داشته باشیم، به ناچار در همان‌جا که هستیم یا متوقف می‌شویم و در جا می‌زنیم یا نزول می‌کنیم و فرو می‌افتیم. نبود خودباوری کافی، ترسی هول‌انگیز در دل‌مان جاری می‌کند به گونه‌ای که پیشاپیش خود را بازنده می‌بینیم، هر چند که به شدت نیز تلاش می‌کنیم تا این فکر آزاردهنده را از خود دور سازیم.

به خود اعتماد نداریم چون اعتماد به نفس را نیاموخته‌ایم. از هر تلاش مثبت به صرف آن‌که طالب هیاو یا مبارزه نیستیم، دوری می‌کنیم زیرا عزت نفس را باور نکرده‌ایم. از سرکشی به منزلگاه‌های تازه، به بهانه کنجکاو و اهل مداخله نبودن پرمیز می‌کنیم چون با تجربه برخاستن پس از زمین خوردن بیگانه‌ایم. چنین حالات و نظایر آن، جملگی به تجربه‌های روزمره زندگی مان نقش می‌دهند. هر چه از کشف و شناخت خود واقعی‌مان بیش‌تر فاصله بگیریم، یعنی با خود بیگانه‌ایم، خود را باور نداریم و دیده و دل، هر دو را به همه آنچه که به ظاهر در بیرون از ما هستند و امدادگرشان می‌پنداریم، سپرده‌ایم.

خود را بشناسیم، به خود اعتماد داشته باشیم و خود را با همه قدرت و توانایی‌های شناخته و ناشناخته‌مان بپذیریم. بدانیم که نقطه آغاز و حرکت به پیش، در درون‌مان، در فکرمان و در ذهن‌مان وجود دارد که شاید با توهمات و پیش‌پندارهای گاه متزلزل و گاه بسیار محکم پنهان شده است. یاد بگیریم که درست فکر کنیم، نیکو بیندیشیم، مثبت ببینیم و نفز بگوییم، پس آن‌گاه حلاوت تجربه‌ای دلنشین و به یاد ماندنی را مزه مزه و کمی بعد گوارای وجود می‌کنیم.

خداوندا! اندیشه‌ای پاک به ما عطا کن که نوربخش جان‌مان گردد!
خداوندا! کلامی نیکو بر زبان‌مان جاری ساز که میوه‌ای جز نیکبختی و سمادت، نه برای خود که برای دیگران نیز به بار ندهد!
خداوندا! نور الهی را بر سراسر وجودمان بتابان تا سراسر الهی ببینیم!

میثا اعضا می



مقدمه نویسنده قدرت عبارات تأکیدی

امروز، روز تازدای است. امروز، روزی است برای شما که زندگی شورانگیز و شکوفایی را ایجاد کنید. امروز، روزی است که از همه محدودیت‌ها تان رها شوید. امروز، روزی است برای شما که به راز زندگی پی ببرید. شما می‌توانید زندگی‌تان را برای بهتر شدن تغییر دهید! پیشاپیش ابزار انجام این کار را در درون‌تان دارید. این ابزار، افکار و باورها تان است. در این کتاب من به شما می‌آموزم که چگونه این ابزار

را به کار برید تا کیفیت زندگی‌تان را بهبود بخشید.

می‌خواهم برای کسانی که با مزایای عبارات تأکیدی مثبت آشنا نیستند، کمی توضیح دهم. عبارات تأکیدی در واقع هر چیزی است که بر زبان جاری می‌کنید یا می‌اندیشید. بسیاری از چیزهایی که به طور طبیعی می‌گوییم و می‌اندیشیم، کاملاً منفی‌اند و تجربه‌هایی نیکو برای‌مان به ارمغان نمی‌آورند. اگر می‌خواهیم زندگی‌مان را تغییر دهیم، باید افکار و گفتارمان را به سوی الگوهای مثبت سوق دهیم.

عبارات تأکیدی در می‌گشاید؛ و نقطه آغاز جاده تغییر است. در اصل شما به ذهن نیمه هشیار‌تان می‌گویید: «من مسئولیت را بر عهده می‌گیرم. من می‌دانم کاری وجود دارد که می‌توانم برای تغییر دادن انجام دهم.» وقتی درباره انجام عبارات تأکیدی حرف می‌زنم، منظورم آن است هشیارانه کلامی را انتخاب کنید که کمک می‌کند چیزی را از زندگی‌تان بیرون بفرستید، یا کمک می‌کند چیزی تازه در زندگی‌تان ایجاد کنید.

هر فکری که می‌اندیشید و هر کلامی که بر زبان می‌آورید، نوعی عبارت تأکیدی است. همه خودگفتاری‌ها و گفت‌وگوهای درونی‌مان، جریانی از عبارات تأکیدی است. شما آگاهانه یا ناآگاهانه، هر لحظه، از عبارات تأکیدی استفاده می‌کنید.

شما با هر واژه و با هر فکری، تجربیات زندگی‌تان را تأکید و ایجاد می‌کنید. باورهایتان صرفاً الگوهای فکری عادی هستند که در خردسالی آموخته‌اید. بسیاری از آن‌ها، برای ما کارایی وافر دارند، اما برخی باورهای دیگر ممکن است توانایی‌تان را برای ایجاد چیزهایی که می‌گویید می‌خواهید، محدود کنند. آنچه را که می‌خواهید و آنچه را که معتقدید استحقاق دارید، بسیار با هم فرق دارند. لازم است به افکار‌تان توجه کنید تا بتوانید کنار گذاشتن افکاری را که بارآور تجربه‌های ناخواسته‌تان در زندگی هستند، آغاز کنید.

خواهش می‌کنم درک کنید که هر گله و شکوه‌ای، عبارتی تأکیدی است برای همان چیزی که فکر می‌کنید در زندگی‌تان به آن احتیاج ندارید. هرگاه خشمگین می‌شوید، تأکید می‌کنید که خواستار خشم بیش‌تر در زندگی‌تان هستید. هر وقت احساس قربانی بودن می‌کنید، تأکید دارید که می‌خواهید همچون یک قربانی ادامه دهید. اگر احساس می‌کنید زندگی آنچه را که در دنیاتان می‌خواهید، به شما عطا نمی‌کند، به طور قطع شما هرگز به آن نیکویی‌هایی که زندگی به دیگران عطا می‌کند، دست نخواهید یافت. مگر آن‌که شیوه فکر کردن و حرف زدن‌تان را تغییر دهید.

شما به دلیل آن‌که این‌گونه می‌اندیشید، آدم بدی نیستید؛ فقط نیاموخته‌اید که چگونه فکر کنید و حرف بزنید. اکنون مردم سراسر جهان به تدریج یاد می‌گیرند که

افکارمان، تجربیاتمان را ایجاد می‌کنند. احتمالاً پدر و مادرهاتان به این موضوع واقف نبودند، بنابراین نمی‌توانستند چنین چیزی را به شما یاد دهند. آنان چگونه نگاه کردن به زندگی را به همان شیوه‌ای که پدرها و مادرهاشان به آنان یاد داده بودند به شما آموختند. بنابراین هیچ‌کس در اشتباه نیست. با وجود این اکنون وقت آن رسیده است که بیدار شویم و هشیارانه زندگی‌مان را به شیوه‌ای که راضی و حمایت‌مان کند، بنا سازیم. شما می‌توانید این کار را انجام دهید. من می‌توانم آن را انجام دهم. ما همگی می‌توانیم انجام دهیم - فقط لازم است یاد بگیریم چگونه. بنابراین اجازه دهید به این موضوع بپردازیم.

در سراسر این کتاب، من دربارهٔ عبارات تأکیدی به طور کلی سخن می‌گویم و آن‌گاه به حیطه‌های خاص زندگی سر می‌زنم و به شما نشان می‌دهم که چگونه در سلامتی، اوضاع مالی، زندگی مهرآمیزتان و از این دست تغییراتی مثبت ایجاد کنید. این کتاب نسبتاً مختصر است زیرا وقتی شما یاد بگیرید چگونه از عبارات تأکیدی استفاده کنید، آن‌گاه می‌توانید اصول را در اوضاع و شرایطی خاص به کار ببرید.

برخی می‌گویند «عبارات تأکیدی کارایی ندارند» (که این هم خود نوعی عبارت تأکیدی است)؛ به این معنی است که آنان نمی‌دانند چگونه از عبارات تأکیدی به طریق درست استفاده کنند. ممکن است آنان بگویند: «روتق و توانگری‌ام روبه رشد

است، اما در ضمن فکر کنند، آه، حماقت است، من می دانم که این روش مؤثر واقع نمی شود.» به نظر شما کدام عبارت تأکیدی درست از آب در می آید؟ البته که عبارت تأکیدی منفی. زیرا بخشی از شیوه نگرش عادت‌ی درازمدت شما به زندگی است. گاه مردم عبارات تأکیدی‌شان را روزی یک بار اظهار می کنند و بقیه مدت را به شکوه و گلایه می گذرانند. اگر آنان این گونه عمل کرده اند، اثربخشی عبارات تأکیدی زمان زیادی طول خواهد کشید. عبارات تأکیدی معترضانه، همیشه برنده خواهند شد زیرا زیاد هستند و معمولاً نیز با احساسی عمیق اظهار می شوند.

به هر صورت، ادای عبارات تأکیدی، فقط بخشی از فرایند است. آنچه که بقیه روز و شب انجام می دهید، مهم تر است. راز کارایی سریع و دائمی عبارات تأکیدی آن است که فضای رشد را برای شان فراهم کنید. عبارات تأکیدی همچون بذرهایی هستند که در دل خاک می کاریم. خاکی نامرغوب، رشدی ضعیف به دنبال دارد. خاکی غنی، رشدی قوی خواهد داشت. هر چه افکاری که می اندیشید احساس خوب بیش تری در شما ایجاد کند، عبارات تأکیدی تان سریع تر مؤثر واقع می شود.

بنابراین، افکاری شادی آور و نیک ببینید، به همین سادگی است؛ کارآمد نیز هست. شیوه انتخاب تان برای اندیشیدن در این لحظه، مطلب اصلی است - انتخاب شما. ممکن است این مسأله را درک نکنید زیرا زمانی بس دراز به این گونه

اندیشیده‌اید، اما در واقع فقط نوعی انتخاب است. اکنون... امروز... این لحظه... شما می‌توانید انتخاب کنید افکار تان را تغییر دهید. زندگی شما یک شبه تغییر نخواهد کرد، اما اگر محکم و مقاوم باشید و انتخاب کنید که روزانه افکاری بیندیشید که احساس خوبی در شما ایجاد کنند، در هر حیطه زندگی تان، تغییراتی مثبت ایجاد خواهید کرد.

(من این راز را از ایستر هیکس / ابراهام^۱ آموختم. ایستر هیکس سخنرانی مشوق است که با گروهی از آموزگاران معنوی که خود را ابراهام می‌نامند، گفت‌وگو می‌کند. آموزگار ابراهام یکی از بهترین آموزگاران این سیاره است.)

هر صبح با شکرگزاری و قدردانی از زندگی شگفت‌انگیزی که دارم از خواب بر می‌خیزم و انتخاب می‌کنم صرف‌نظر از آنچه دیگران انجام می‌دهند، افکاری نیکو و شادی‌افزا بیندیشم. البته نمی‌گویم که در صددرصد اوقات روزانه‌ام چنین عمل می‌کنم، اما در حال حاضر هفتاد و پنج تا هشتاد درصد این‌گونه عمل می‌کنم و این امر در میزان لذت‌ام از زندگی و جریان نیکویی‌ها در دنیای روزانه‌ام، فرق بزرگی ایجاد کرده است.

تنها لحظه‌ای را که زندگی می‌کنید، همین لحظه است. این تنها زمانی است که

1. Esther Hicks / Abraham

بر آن تسلط دارید. دیروز به تاریخ پیوسته است، فردا نیز رازی است، امروز، موهبت
پیشکش است و از آن رو آن را هدیه می‌نامیم.^۱ معلم یوگای من، مائورین مک
جینیس^۲ در کلاس‌اش این مطلب را تکرار می‌کند. اگر انتخاب نکنید که در این لحظه
احساسی نیکو داشته باشید، پس چگونه می‌توانید دقایق آینده را پربار و خوشایند
بیجاد کنید.



اکنون چه احساسی دارید؟ آیا حس خوبی دارید؟ احساسی بد دارید؟
بیجانان معمول‌تان چگونه‌اند؟ حس غریزی‌تان چیست؟ آیا مایل‌اید احساس بهتری
داشته باشید؟ پس به دنبال حس یا فکر بهتر باشید. اگر به گونه‌ای احساسی بد دارید
غم‌گین‌اید، یا عبوس، بداخلاق، غضب‌آلود، خشمگین، ترسناک، گناهکار، افسرده،
صعود، عیب‌جو و نظایر آن - پس به طور موقت ارتباط‌تان را با جریان تجربیات خوب
که جهان در انتظار عطا کردن به شماست از دست داده‌اید. افکار‌تان را صرف

۱. در زبان انگلیسی واژه حال و هدیه present است. بنابراین نویسنده در آن واحد از هر دو معنا مدد گرفت.
۲. م.

2. Maureen MacGinnis

سرزنش نکنید. هیچ شخص یا چیزی، احساسات شما را در مهار ندارد زیرا آن‌ها در ذهن شما نمی‌اندیشند.

به همین دلیل است که شما نیز بر دیگران تسلط ندارید - می‌دانید که نمی‌توانید افکارشان را مهار کنید. هیچ‌کس نمی‌تواند دیگری را در مهار بگیرد مگر آن‌که آن شخص به او اجازه دهد. بنابراین، شما می‌خواهید از این ذهن قدرتمندی که دارید آگاه باشید. شما می‌توانید بر افکار تان نظارتی کامل داشته باشید. این تنها چیزی است که شما کاملاً در مهار دارید. آنچه را که برای اندیشیدن بر می‌گزینید همان چیزی است که در زندگی به دست می‌آورید. من انتخاب کرده‌ام که افکاری سرورانگیز و تحسین‌کننده بیندیشم، شما هم می‌توانید چنین کنید.

چه افکاری در شما احساس خوب پدید می‌آورند؟ افکاری از سر عشق، مهر، سپاسگزاری، قدردانی، تجربه‌های سرورانگیز دوران خردسالی؟ افکاری که شما در آن‌ها از این‌که زنده‌اید شادی می‌کنید و جسم‌تان را با عشق متبرک می‌کنید؟ آیا واقعاً از این لحظه کنون لذت می‌برید و برای فردا هیجان می‌یابید؟ اندیشیدن به چنین افکاری، عمل دوست داشتن خود است و دوست داشتن خود نیز در زندگی‌تان اعجاز می‌آفریند.



اجازه دهید به عبارت تأکیدی بپردازیم. ادای عبارات تأکیدی انتخاب هشیارانه اندیشیدن افکاری معین است که در آینده نتایج مثبت ایجاد خواهند کرد. آن‌ها موجب می‌شوند که شما شروع به تغییر افکار تان کنید. عبارات تأکیدی فراتر از واقعیت حاضر می‌روند و از طریق واژه‌هایی که اکنون به کار می‌برید، آینده را خلق می‌کنند.

وقتی انتخاب کنید که بگویید، "من بسیار توانگرم"، در واقع ممکن است در این هنگام پول کمی در بانک داشته باشید، اما کاری که انجام می‌دهید، کاشتن بذر توانگری در آینده است. هرگاه این عبارت را تکرار کنید، بذری را که در فضای ذهن تان کاشته‌اید، تأکید می‌کنید. از این روست که می‌خواهید فضای شادی و سرور وجود داشته باشد. همه چیز در خاکی بارور و غنی سریع‌تر رشد می‌کند.

حائز اهمیت است که همیشه عبارات تأکیدی تان را در زمان حال و بدون اختصار ادا کنید. (هر چند من در روند متن کتاب‌هایم از اختصار استفاده می‌کنم، مرکز آن‌ها را در عبارات تأکیدی به کار نمی‌برم زیرا نمی‌خواهم از قدرت‌شان بکاهم.) برای مثال، عبارات تأکیدی معمول این‌گونه اظهار می‌شوند: "من... دارم" یا "من... هستم" اگر بگویید، "من قصد دارم..." یا "من... خواهم داشت" آن‌گاه افکار تان در آینده اقامت می‌گزینند. جهان، افکار و کلام تان را کاملاً لفظ به لفظ می‌گیرد و آنچه را

که می‌خواهید به شما عطا می‌کند. همیشه چنین است. این دلیل دیگری است برای آن‌که از فضای ذهنی شادی‌آور برخوردار باشید. بهتر است وقتی احساس خوبی دارید، به عبارات تأکیدی مثبت بیندیشید.

این‌گونه فکر کنید: هر فکری که می‌اندیشید به حساب می‌آید، بنابراین افکار ارزشمندتان را هدر ندهید. هر فکر مثبت، نیکویی را به زندگی‌تان فرا می‌خواند. هر فکر منفی، نیکویی را عقب می‌راند؛ و دور از دسترس‌تان قرار می‌دهد. چند بار در زندگی‌تان تقریباً به چیز خوبی دست یافته‌اید و بعد ظاهراً در آخرین لحظات از دست‌تان رفت؟ اگر می‌توانستید به خاطر آورید که فضای ذهنی‌تان در آن هنگامه‌ها چگونه بود، به این پرسش پاسخ می‌دادید. بسیاری از افکار منفی، در مقابل عبارات تأکیدی مثبت، مانع ایجاد می‌کنند.

اگر بگویید، "من دیگر نمی‌خواهم بیمار باشم" عبارت تأکیدی سلامت بودن را اظهار نمی‌کنید. شما باید آنچه را که می‌خواهید انجام دهید، شفاف و واضح اظهار کنید: "من اکنون سلامتی کامل را می‌پذیرم."

اظهار "من از این خودرو متنفرم"، خودروی جدید و زیبایی را برای‌تان به ارمغان نمی‌آورد زیرا شما شفاف و واضح و صریح اظهار نمی‌کنید. حتی اگر صاحب خودروی تازه‌ای هم شوید، به احتمال زیاد، در اندک زمانی از آن بیزار

خواهید شد زیرا خودتان تأکید کرده‌اید. اگر خودروی جدیدی می‌خواهید، پس این‌گونه بگویید: "من خودروی تازه‌ای دارم که با تمام نیازهایم همخوانی دارد." گاه می‌شنوید برخی اظهار می‌کنند، زندگی جان می‌گیرد! (که البته عبارت تأکیدی بسیار وحشتناکی است). آیا می‌توانید تصور کنید که این اظهار چه تجربه‌هایی را به سوی‌تان جذب خواهد کرد؟ البته این زندگی نیست که جان می‌گیرد، بلکه فکر شماست که جان می‌گیرد. این فکر به شما کمک می‌کند که احساس بدی داشته باشید. وقتی احساس ناخشنودی کنید، به هیچ‌وجه خوبی و نیکویی به سوی زندگی‌تان نخواهد آمد.

برای محدودیت‌ها و کمبودهاتان، این همه جر و بحث نکنید: رابطه‌هایی بی‌لطف، مشکلات، بیماری، فقر و نظایر آن. هر چه دربارهٔ مشکل بیش‌تر حرف بزنید، آن را با ثبات‌تر خواهید ساخت. دیگران را برای آنچه که ظاهراً در زندگی‌تان اشتباه است، سرزنش نکنید - آن هم اتلاف وقت است. به خاطر داشته باشید که شما تحت قوانین آگاهی خود و افکار خود هستید و به منزلهٔ نتیجهٔ شیوه تفکرتان، تجربه‌های ویژه‌ای را به سوی خود جذب می‌کنید.

وقتی فرایند فکری‌تان را تغییر دهید، آن‌گاه هر چیزی در زندگی‌تان تغییر خواهد کرد. وقتی می‌بینید چگونه مردم، مکان‌ها، چیزها و شرایط تغییر می‌کنند،

متحیر و مسرور خواهید شد. سرزنش و ملامت کردن فقط نوعی عبارت تأکیدی منفی است و شما نمی‌خواهید افکار ارزشمندتان را برای آن تلف کنید. در عوض یاد بگیرید که عبارات تأکیدی منفی را با عبارات مثبت عوض کنید. به این نمونه‌ها توجه کنید:

من از جسم‌ام بیزارم. می‌شود من جسم‌ام را دوست دارم و سپاس می‌گویم.

من هیچ‌گاه پول کافی ندارم. می‌شود پول به حد وفور در زندگی‌ام جاری می‌شود.

از بیمار بودن خسته‌ام. می‌شود اجازه می‌دهم جسم‌ام به وضعیت طبیعی و درخشان‌اش بازگردد.

بیش از اندازه چاق هستم. می‌شود جسم‌ام را محترم می‌شمارم و از آن به خوبی مراقبت می‌کنم.

کسی مرا دوست ندارد. می‌شود عشق را می‌تابانم و عشق نیز زندگی‌ام را سرشار می‌کند.

فردی خلاق نیستم. می‌شود استعدادی را در خود کشف می‌کنم که پیش‌تر از وجودش بی‌خبر بودم.

در شغل بدی گیر افتادم. می‌شود درهای شگفت‌انگیز تازه‌ای، تمام اوقات بر من گشوده‌اند.

به اندازه کافی خوب و می‌شود من در فرایند تغییری مثبت قرار دارم و شایسته بهترین هستم. شایسته نیستم.

البته مفهوم این گفتار آن نیست که باید برای هر فکری که می‌اندیشید، نگران باشید. وقتی پیش از هر کاری تصمیم بگیرید در افکارتان تغییری ایجاد کنید و در واقع به آن توجه نشان دهید، از این‌که چه مقدار از افکارتان منفی بوده‌اند، به وحشت می‌افتید. بنابراین وقتی به فکری منفی دست می‌یابید، فقط کافی است با خود بیندیشید، این فکری قدیمی است، انتخاب من دیگر این نیست که این‌گونه فکر کنم. آنگاه فکری مثبت پیدا کنید تا با سرعت هر چه تمام‌تر با آن جابه‌جا کنید. به خاطر داشته باشید شما می‌خواهید هر چه سریع‌تر به احساس خوب برسید. افکار ناخشنودی، رنجش، سرزنش و احساس گناه، شما را به بیچارگی می‌اندازند. این

عاداتی است که در واقع شما می‌خواهید از آن خلاص شوید.

مانع دیگری که برای عبارات مثبت وجود دارد، احساس به اندازه "کافی خوب و شایسته نبودن" است - یعنی احساس می‌کنید شایسته آن نیستید که از نیکویی زندگی‌تان برخوردار شوید. اگر مشکل شما این است، پس می‌توانید خواندن کتاب را با فصل هشت (عزت نفس) آغاز کنید. می‌توانید مشاهده کنید که چه شمار عبارات تأکیدی مربوط به عزت نفس را می‌توانید به خاطر بسپارید و آن‌گاه بیش‌تر مواقع آن‌ها را تکرار کنید. انجام این کار حس "بی‌ارزشی" را که ممکن است داشته باشید، به حس ارزشمندی تغییر خواهد داد. آن‌گاه به عینیت در آمدن عبارات تأکیدی مثبت‌تان را نظاره کنید.

عبارات تأکیدی، راه‌حل‌هایی هستند که هر مشکل احتمالی‌تان را تغییر خواهند داد. هر وقت با مشکلی روبه‌رو هستید، بارها و بارها تکرار کنید:

"همه چیز نیکوست. همه چیز به نیکوترین وجه برای من مؤثر واقع می‌شود. از این شرایط، تنها نیکویی‌ها ساطع می‌شوند.
من سلامت هستم."

این عبارات تأکیدی ساده، در زندگی تان اعجاز می آفرینند.

همچنین توصیه می‌کنم عبارات تأکیدی تان را با کسانی که نسبت به چنین عقایدی شک و تردید دارند، قسمت نکنید. وقتی آغاز به کار کردید، بهترین کار آن است که افکار تان را برای خود حفظ کنید تا به نتایج مورد نظر برسید. آن‌گاه دوستان تان خواهند گفت، "زندگی تان بسیار متفاوت است و شما بسیار فرق دارید. چه کار کرده‌اید؟"



این مقدمه را چندین بار مطالعه کنید تا اصول کار را کاملاً درک کنید و بتوانید به تجلی درآورید. همچنین به فصل‌هایی که برای تان بسیار معنا دارند، توجه ویژه نشان دهید و آن عبارات تأکیدی خاص را اجرا کنید. به خاطر داشته باشید که عبارات تأکیدی ویژه خودتان را ایجاد کنید.

در حال حاضر می‌توانید این عبارات تأکیدی را به کار ببرید:

"من می‌توانم نسبت به خودم احساس خوبی داشته باشم!"

"من می‌توانم تغییراتی منفی در زندگی‌ام ایجاد کنم!"

"من می‌توانم این کار را انجام دهم!"

