

قدرت ذهن و روش های کنترل ناخود آگاه

نویسنده : مهندس مرتضی الهی



ساده اما شگفت انگیز برای تغییر افکار و باورها
و تحقق آرزوها و اهداف

قدرت ذهن

و

روش های کنترل ناخودآگاه

ساده اما شگفت‌انگیز برای تغییر افکار و باورها

و تحقق آرزوها و اهداف

نویسنده: مهندس مرتضی الهی

- محقق و پژوهشگر در حوزه موفقیت مالی، قانون جذب، متافیزیک و کوانتوم
- سخنران انگیزشی
- مربی رشد و بهبود رفتارهای اجتماعی
- مدرس دوره‌های موفقیت مالی و کوچینگ ثروت

با خواندن این کتاب و استفاده از روش های شگفت انگیز آن

زندگی تان را به شاهکار تبدیل کنید!

خواندن این کتاب معادل شرکت در یک کارگاه ۶ ساعته است.

خواندن این کتاب به تمامی افرادی که جویای موفقیت هستند توصیه می شود.

با مطالعه این کتاب می توانید از قانون جذب و از آخرین دستاوردهای علم اعصاب و روان برای موفقیت خودتان در هر زمینه ای استفاده کنید و با ابزاری آشنا شوید که زندگی تان را تغییر می دهد.

این کتاب را بخوانید و آنرا به بهترین دوستانتان هدیه بدهید.



«فوق العاده ترین هدیه ای که انسان
می تواند به دیگری بدهد، اینست که به
نحوی زندگی او را کمی بهتر کند.»

جان اساراف

فهرست مطالب

۶.....	سخن آغازین.....
۸.....	عالم درون مغز انسان.....
۱۷.....	ضمیر خودآگاه و عملکرد آن.....
۱۰.....	ضمیر ناخودآگاه، مرکز اصلی قدرت.....
۱۳.....	تفاوت های خودآگاه و ناخودآگاه.....
۱۴.....	مثالی ساده برای درک بهتر ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه.....
۱۵.....	شکست های زندگی از دیدگاه ضمیر ناخودآگاه.....
۱۶.....	باور کنید و تجربه کنید!.....
۱۸.....	از قدرت جادویی ضمیر ناخودآگاه، برای پیشبرد و ارتقای زندگی خود استفاده کنید!.....
۲۰.....	چگونه ضمیر ناخودآگاه را برنامه ریزی کنیم تا به دنبال هدفی مشخص برود؟.....
۲۱.....	روش اول - تصویرسازی ذهنی.....
۲۴.....	تمرین (۱) تصویرسازی ذهنی.....
۲۵.....	روش دوم - تلقین مثبت ذهنی با ذکر عبارات تأکیدی مثبت.....
۲۸.....	قوانین پذیرش عبارات تأکیدی توسط ضمیر ناخودآگاه.....
۳۲.....	زمان و وضعیت ذهنی مناسب برای تلقین به خود.....
۳۲.....	تمرین (۲) تکرار عبارات تأکیدی مثبت.....
۳۳.....	با مهم ترین مانع رسیدن به اهدافتان آشنا شوید!.....

- ۳۴..... داندلود کلیپ ویدئویی برای درک بهتر RAS مغز
- ۳۶..... روش های عبور از سیستم RAS مغز برای برنامه ریزی بهتر ضمیر ناخودآگاه
- ۳۶..... امواج مغزی چیست؟
- ۴۰..... اولین روش پیشنهادی: برنامه ریزی ذهن با روش هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم
- ۴۰..... هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم چیست؟
- ۴۲..... بهترین زمان استفاده از روش خود هیپنوتیزم
- ۴۳..... استفاده از فایل های صوتی خود هیپنوتیزم
- ۴۴..... دومین روش پیشنهادی: هیپنوتراپی با پیام های پنهان (Subliminal Messages)
- ۴۶..... انواع پیام های پنهان (محرک های زیر آستانه ای)
- ۴۷..... مطالعات علمی انجام شده در زمینه پیام های پنهان
- ۴۹..... پیام های پنهان چگونه عمل می کنند؟
- ۵۲..... فرکانس های موسیقی درمانی برای کنترل امواج مغز و تلفیق آن با پیام های پنهان
- ۵۳..... موسیقی درمانی و کاربردهای آن
- ۵۵..... تمرین (۳) ریلکسیشن
- ۵۶..... موسیقی درمانی با (Binaural Beats)
- ۵۷..... موسیقی درمانی با (Isochronic Tones)
- ۵۸..... سخن آخر: با برنامه ریزی ضمیر ناخودآگاه، در هر زمینه ای موفق باشید!



سخن آغازین

یک لحظه چشمانتان را ببندید و تصور کنید بهترین چیزی که دوست دارید هم‌اکنون داشته باشید چیست؟

استقلال مالی...

زندگی فوق‌العاده...

رفاه...

آسایش...

خانه رؤیایی...

خانواده شاد و دوست داشتنی...

سلامتی و زیبایی...

داشتن دوستانی شاد و پر انرژی...

اعتماد به نفس فوق العاده...

داشتن همسری ایده آل و رؤیایی...

شاید تا به حال برای رسیدن به رؤیایی که در سر دارید تلاش زیادی کرده باشید ولی نتیجه دلخواهتان را کسب نکریده اید و فکر می کنید که همه چیز گیر کرده و مانعی سر راه شما برای رسیدن به خواسته تان وجود دارد.

نگران نباشید چون شما تنها نیستید! افراد زیادی همانند شما هستند که می خواهند به آرزوهایشان برسند ولی روش رسیدن به آن را نمی دانند و نمی دانند که چگونه می توانند این مانع را برطرف کنند.

رؤیای شما هرچه که هست فرقی نمی کند ولی اگر واقعیت زندگی شما با آنچه می خواهید متفاوت است پس این کتاب را تا انتها بخوانید و از راهکارهای ارزشمند آن بهره ببرید!

شما بعد از خواندن این کتاب درمی یابید:

ذهن و مغز انسان چگونه کار می کند؟

ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه کنترل چه کارهایی را بر عهده دارند؟

چرا نقش ضمیر ناخودآگاه در زندگی ما بسیار مهم است؟

چطور از ضمیر ناخودآگاه به نفع خودمان استفاده کنیم و زندگی بهتری بسازیم؟

چرا عده ای از افراد برای رسیدن به خواسته هایشان در حال تلاش بیهوده هستند؟

چگونه با روشی اساسی تر به اهداف خود برسیم؟

تلقین ها چگونه کار می کنند و تلقین های خوب چگونه بر زندگی ما تأثیر می گذارند؟

چطور با قدرت تلقین، پول بیشتر، روابط بهتر و زندگی شادتر داشته باشیم؟

عالم درون مغز انسان

مغز انسان، پیچیده ترین و قدرتمندترین دستگاه در جهان هستی است. مغز شما، شبکه ای به طول صد و پنجاه هزار کیلومتر رگ و صد و پنجاه میلیارد نورون یا سلول عصبی دارد. این نورون ها ظرفیت ده کوادریلیون (معادل 10^{15}) عمل در هر ثانیه را دارند! این سطح قدرت و ظرفیتی است که هر روز در اختیارتان قرار گرفته است. به عبارت دیگر، توانمندی شما برای رسیدن به چیزی که می خواهید نامحدود است.



مغز از لایه های مختلفی تشکیل شده که هر یک از آنها به دورانی متفاوت از تکامل انسان برمی گردد. چیزی که مهم است اینست که عملکردها و جنبه های متعدد، همه در دو قسمت بزرگ تر و اساسی تر مغز قرار می گیرند.

این دو قسمت عبارتند از:

۱- ذهن هوشیار یا ضمیر خودآگاه

۲- ذهن نیمه هوشیار یا ضمیر ناخودآگاه.

برای درک ضمیر ناخودآگاه و قدرت بالقوه آن، در ابتدا باید ضمیر خودآگاه را شناخت و سپس تفاوت آن با ناخودآگاه را فهمید. وقتی که با عملکرد این دو بخش آشنا شوید می توانید پی ببرید که چرا عده ای از افراد برای رسیدن به خواسته هایشان در حال تلاش بیهوده هستند و همچنین می فهمید که چگونه می توانید از این تلاش های واهی رها شوید و با روشی اساسی تر به اهداف خودتان برسید.

ضمیر خودآگاه و عملکرد آن

ضمیر خودآگاه، همان ذهنی است که هنگام فکر کردن با آن سروکار دارید. هنگامی که مطلب جدیدی یاد می گیرید، ضمیر خودآگاه شما فعال است. این ضمیر قدرت این را دارد که اطلاعات دریافتی را قبول یا رد کند. قدرت انتخاب افکار را دارد و می تواند احساسات را تحلیل کند، اما بر روی باورهایتان قدرت کمی دارد.



وظایف ضمیر خودآگاه به طور خلاصه عبارتند از:

- (۱) فکر کردن اراده
- (۲) تجزیه و تحلیل
- (۳) اراده و تصمیم گیری
- (۴) تصور و خیال پردازی
- (۵) به حافظه سپردن و یادگیری

اعمال و شعور ضمیر خودآگاه ما از مغز سرچشمه می گیرند. اندیشه شما توسط مغز یعنی همان عضوی که خودآگاهی از آنجا متجلی می شود، آشکار می گردد. وقتی ضمیر خودآگاه شما اندیشه ای را می پذیرد، آن اندیشه به مغز شما منتقل می گردد و در آن تجلی می یابد. در حقیقت شما با مغز خودآگاه خودتان فکر می کنید و آن را در درون خودتان به ضمیر ناخودآگاه می سپارید.

ضمیر خودآگاه به کمک حواس پنج گانه، جهان پیرامون را شناسایی می کند و هر چیزی را به همان گونه که واقعاً دیده می شود می بیند و اطلاعات خود را به ضمیر ناخودآگاه منتقل می کند. وقتی ذهن خودآگاه مملو از ترس، نگرانی و ... باشد، این حالت در ضمیر ناخودآگاه نیز نفوذ می کند و انسان را به سمت ترس و نگرانی می برد. اما اگر ضمیر خودآگاه دارای افکار مثبت باشد روی ضمیر ناخودآگاه اثر گذاشته و انسان را به سوی موفقیت سوق می دهد.

ضمیر ناخودآگاه، مرکز اصلی قدرت

همان طور که گفته شد ضمیر ناخودآگاه ۹۰ درصد از فعالیت ذهن ما را به خود اختصاص می دهد. تقریباً اکثر کارهایی که در طول روز انجام می دهید، بدون فکر کردن است و ضمیر ناخودآگاه به شما کمک می کند تا آن کارها را انجام دهید. ضمیر ناخودآگاه، ضربان قلب، گردش خون و ... را تحت کنترل دارد و تمام وظایف شما را کنترل کرده، هرگز نمی خوابد و استراحت نمی کند.





به عنوان مثال، وقتی می‌خواهید راه بروید شما فکر نمی‌کنید که چگونه یک قدم بردارید.

فکر نمی‌کنید که اول باید پای راست را بگذارید بعد پای چپ و یا اینکه فکر نمی‌کنید که باید کدام ماهیچه پایتان را منقبض کنید.

شما یک بار وقتی بچه بودید این کار را یاد گرفته‌اید و آن را در ضمیر ناخودآگاهتان ضبط کردید و بعد از آن ضمیر ناخودآگاهتان تمام کارها را خودش انجام داده است.

وظایف ضمیر ناخودآگاه به‌طور خلاصه در ادامه بیان شده است.

اولین وظیفه: زنده نگه‌داشتن ما

شاید بتوان گفت که مهمترین وظیفه ضمیر ناخودآگاه حفظ جان ماست که به طور خلاصه عبارتند از:

- کنترل‌های فیزیکی
- کنترل فشار خون، ضربان قلب، ترمیم زخم‌ها و بیماری‌ها و...
- کنترل‌های روانی
- ترس از تاریکی، ارتفاع، جنگل مخوف، دادن شجاعت برای عبور از یک بحران و...

دومین وظیفه: بایگانی خاطرات، باورها و تجربه‌ها و عادات

در این مورد در قسمت های بعدی بیشتر توضیح خواهم داد.

سومین وظیفه: نگه داشتن انسان در وضعیت امن و شرایط موجود

به مثال های زیر دقت کنید:

- فرزندان کارمندان دوباره کارمند می شوند.
- فرزندان نظامیان دوباره نظامی می شوند.
- فرزندان پزشکان دوباره پزشک می شوند.
- فرزندان کارآفرینان دوباره کارآفرین می شوند.
- ترس از شروع یک کار جدید
- ترس از سرمایه گذاری و...
- مقاومت در برابر هر نوع تغیر، آموزش، کاهش وزن و...
- مقاومت در برابر تغییر شغل، ترک کارمندی و شروع کسب و کار شخصی



تفاوت های خودآگاه و ناخودآگاه

شاید تاکنون بارها از زبان دانشمندان شنیده باشید که افراد تنها از ۱۰ درصد ذهن خودآگاه خود استفاده می نمایند. باید توجه داشت که ضمیر ناخودآگاه بسیار بزرگتر و نیرومندتر عمل می کند و در حدود ۹۰ درصد دیگر از واکنش های ذهنی ما را تحت کنترل ضمیر ناخودآگاه است. شاید بتوان گفت که مسئولیت بخش عظیمی از وقایع زندگی به عهده ضمیر ناخودآگاه است.

همچنین توان پردازش ضمیر خودآگاه در حدود ۲۰۰۰ بیت اطلاعات در ثانیه است در حالی که ضمیر ناخودآگاه می تواند در حدود چهارصد میلیارد بیت اطلاعات را در ثانیه پردازش کند.

ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه با هم در تضاد کاری هستند، به این معنی که اگر ضمیر خودآگاه در حال کار باشد، ضمیر ناخودآگاه نمی تواند در حال کار باشد و اگر ضمیر ناخودآگاه در حال کار باشد، حتماً ضمیر خودآگاه در حال استراحت است. ضمیر خودآگاه فقط هنگام بیداری فعال است و اعمال ارادی انسان را کنترل می کند. در صورتی که ضمیر ناخودآگاه از چهار ماه قبل از تولد فعال بوده و کلیه اعمال غیر ارادی انسان تحت کنترل اوست.

ضمیر ناخودآگاه همانند یک کامپیوتر عمل می کند که باید برنامه ریزی شده و اطلاعات مورد نیاز به آن وارد شود تا بر اساس آن کارش را انجام دهد. همان طور که گفته شد ضمیر ناخودآگاه با تمام نیرو و قدرتش، قوه استدلال و منطق و تعقل ندارد و پیغام هایی را که وارد آن می شود بی چون و چرا پذیرفته و اجرا می کند، حتی اگر این پیغام ها غیرمنطقی و دروغ باشند. به عنوان مثال اگر منطق $2+2=6$ به آن داده شود، مثل کامپیوتر در کلیه محاسبات از این منطق استفاده خواهد کرد.

کلود بریستول معتقد است همان قدر که خودآگاه منبع اندیشه است و ناخودآگاه، منبع قدرت است. بنابراین مسائلی را که در طول روز و در طی زندگی روزمره با آن ها مواجه می شوید و در نظر شما بسیار بزرگ و مشکل جلوه می کند، می تواند از نظر ضمیر ناخودآگاه بسیار کوچک و حل شدنی باشد. به عبارت دیگر، ضمیر ناخودآگاه بخشی از ذهن است که تمامی اطلاعات و تجربیات انسان در آن وجود دارد و میزان استفاده از این اطلاعات بستگی به توانمندی حافظه دارد. البته ممکن است در همان ابتدا پاسخ آن سؤال را دریافت نکنید ولی وقتی انتظارش را ندارید پاسخ به شما داده می شود.

زیگموند فروید ذهن انسان را به یک کوه یخ تشبیه می کند. مقدار کمی که در بیرون آب است ضمیر خودآگاه و توده عظیم درون آب که دیده نمی شود نیز ضمیر ناخودآگاه انسان است.



مثالی ساده برای درک بهتر ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه

بهترین راه درک ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه اینست که به آنها به صورت یک باغچه نگاه کنیم. فرض کنید شما کشاورز هستید و در طول روز مشغول کاشتن بذر هستید و بعد از رسیدن محصول هر آنچه را که کاشته اید، درو می کنید. در حقیقت بذرهای همان اندیشه هایی هستند که هر روز به فکر خودتان راه می دهید و در نتیجه چیزی جز نتیجه افکارتان برداشت نمی کنید. همین الان تصمیم بگیرید که برای همیشه افکار مثبت بکارید تا بتوانید محصول خوبی را درو کنید و زندگی تان را زیباتر کنید.

شکست های زندگی از دیدگاه ضمیر ناخودآگاه

ضمیر ناخودآگاه، قدرت مطلق است و بدون مسیر و جهت، هر فرمانی را که به آن بدهند انجام می دهد و جالب است بدانید که ضمیر ناخودآگاه قدرت انتخاب ندارد و تحلیل نمی کند، اما قدرت اجرایی بالایی دارد و هر چه به آن بدهید قبول می کند. بنابراین نمی تواند تفاوتی بین اندیشه های مخرب و سازنده قائل شود و هر چه به او بدهیم با آن تغذیه می شود و همه چیز بستگی به اندیشه هایی دارد که در خودآگاه ماست.

هر کلمه و اندیشه ای روی ضمیر ناخودآگاه اثر می گذارد و با دقتی حیرت آور آن را به عینیت درمی آورد. حالا فرض کنید اگر انسانی در ضمیر ناخودآگاهش برنامه «من شکست می خورم» را ایجاد کند در نتیجه در هر کاری شکست می خورد. پس هر چیزی که در ضمیر ناخودآگاه تثبیت شود، به شکل واقعیت ما درمی آید.

به همین دلیل شما باید مراقب ایده ها و افکارتان باشید چون پاسخ اتوماتیک ضمیر ناخودآگاهتان بر اساس اندیشه هایتان است. به عبارت دیگر، ضمیر ناخودآگاه شما یک دستگاه ضبط صوت است که افکارتان را همان طور که در ضمیر خودآگاه ضبط کرده اید، به شما تحویل می دهد.

اگر ضمیر ناخودآگاه به مرور زمان با حجمی از افکار منفی پُر شده باشد، در نتیجه بر اساس همان تجربیات منفی، عمل خواهد کرد. به همین دلیل در موقعیت های مختلف و در برخورد با رویدادها و وقایع، عملکرد نظام ذهنی ما بر اساس افکار منفی می باشد که باعث به وجود آمدن احساسات ناخوشایند مثل افسردگی و شک و تردید می شود. شکست های زندگی نیز به دلیل وجود همین افکار، باورها و تجربیات منفی در ضمیر ناخودآگاه است.

البته باید توجه داشته باشید چون کارکرد ضمیر ناخودآگاه بسیار شگفت انگیز است، در بسیاری از موارد ممکن است توجه بیش از اندازه به افکار مثبت یا منفی، ذهن شما را به شدت درگیر کند. در این مواقع بهتر است که آن ها را رها کنید و به عبارت دیگر، رهایی را به ذهن خودتان هدیه بدهید.



بیشتر مردم نمی توانند ذهنشان را در جهت مثبت هدایت کنند و آنرا همواره در راه های دیگری بکار می گیرند. مهم اینست که اگر می خواهیم از قدرت ذهن برای رسیدن به نتایج مثبت استفاده کنیم، باید به آن غذای سالم بدهیم.

اگر از راه درست بروید و از قدرت ذهن نهایت استفاده را ببرید، به نتایج برجسته ای دست می یابید که برای دیگران شاید غیرممکن به نظر برسد. حقیقت این است اگر از قدرت ذهنی درست استفاده کنید، می توانید یک زندگی بهتر و رضایت بخش تر داشته باشید.

باور کنید و تجربه کنید!

دانشمندان برای بررسی تعیین میزان قدرت باورها بر کیفیت زندگی انسان ها آزمایشی را در «هاروارد یونیورسیتی» انجام دادند. آن ها ۸۰ پیرمرد و ۸۰ پیرزن را برای این پروژه انتخاب کردند. یک شهرک را به دور از هیاهو برابر با ۴۰ سال پیش ساختند. غذاهای ۴۰ سال پیش در این شهرک پخته می شد. خط روی شیشه های مغازه ها، فرم مبلمان، آهنگ ها، فیلم های قدیمی و حتی اخباری که از رادیو و تلویزیون پخش می شد را مطابق با ۴۰ سال قبل ساختند. بعد این ۱۶۰ نفر را از هر نظر آزمایش کردند. تعداد موی سر، رنگ موی سر، نوع استخوان، خمیدگی بدن، لرزش دست ها، لرزش صدا، میزان فشار خون و... سپس این ۱۶۰ نفر را به داخل این شهرک بردند.

نتیجه این تحقیقات بسیار جالب است. بعد از گذشت ۵ الی ۶ ماه کم کم پشتشان صاف شد، راست می ایستادند، لرزش دست ها به طور ناخودآگاه از بین رفت، لرزش صدا خوب شد، ضربان قلب مثل افراد جوان، رنگ موهای سر شروع به مشکی شدن کرد و حتی چین و چروک های دست و صورتشان از بین رفت!

به نظر شما علت این واکنش چه بود؟

خیلی ساده است. آن ها چون مطابق با ۴۰ سال پیش زندگی کردند، در حقیقت باور کرده بودند ۴۰ سال جوان تر شده اند.



انسان ها همان گونه
که باور داشته باشند
می توانند بیندیشند
چون قانون زندگی
قانون باورهاست.

از خصوصیات اصلی انسان، توانایی فوق العاده او در فکر کردن است. به خصوص توانایی او در تفکر درباره ی نحوه ی فکر کردن خود و شاید این ویژگی یکی از بی نظیرترین ویژگی های اوست. همان طور که انسان با افکار و اندیشه های خیالی و غیرمنطقی مایه اضطراب و نگرانی خود را فراهم می کند، از طریق تفکر صحیح و منطقی نیز می تواند خود را از شر ناراحتی های خودش رها سازد.

وقتی تفکر و رفتار انسان عاقلانه باشد، فردی کارآمد، شادمان، سرزنده و توانا می شود؛ پس می توان گفت هر انسانی با اندیشه و افکار خود، زندگی اش را می سازد و جهت می دهد.

هر انسانی در مراحل زندگی با توجه به باورها، نگرش ها، ارزش ها و اعتقادات خود تصمیم گیری می کند و اعمال و رفتارهای او ناشی از فکر و اندیشه ای است که از خانواده، مدرسه، جامعه، فرهنگ و ارزش های

اجتماعی کسب نموده است.

در حقیقت، باورهای آدمی است که در هر لحظه به او القا می کند که چگونه بیندیشد. باورهای عالی سرچشمه همه موفقیت های بزرگ است. انسان های موفق با باورهای عالی، موفقیت را برای خود خلق می کنند. انسان های ثروتمند، باورهای عالی و ثروت آفرین دارند که با اعتماد به نفس عالی خود و بدون توجه به تمام مسائل به دنبال کسب ثروت می روند و به لحاظ باورهای مثبتشان به ثروت دلخواهشان می رسند.

اصولاً فرق بین انسان ها، فرق میان باورهای آنهاست و توانمندی یک انسان را باورهای او تعیین می کند. انسان ها هر آنچه را که باور دارند خلق می کنند. باورهای شما نیز دستاوردهای شما را در زندگی می سازند. زیرا باورها تعیین کننده کیفیت اندیشه ها، اندیشه ها عامل اولیه اقدام ها و اقدام ها عامل اصلی دستاوردها هستند.

«هیچ گاه برای تبدیل شدن به آن فردی که می خواهید، دیر نیست.»

جورج الیوت، نویسنده انگلیسی

از قدرت جادویی ضمیر ناخودآگاه، برای پیشبرد و ارتقای زندگی خود استفاده کنید!

آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده اید که اگر بتوانید به طور کامل از ضمیر ناخودآگاه خود استفاده کنید، ممکن است در زندگی شما چه اتفاقاتی رخ دهد؟ باید به شما بگویم که شما با قدرت و نیروی خاصی که در ضمیر ناخودآگاهتان وجود دارد، پا به این دنیا می گذارید و از ابتدای زندگی تان، ضمیر ناخودآگاه تحت کنترل شما بوده و می توانید از آن برای رسیدن به خواسته های تان کمک بگیرید. فقط باید یاد بگیرید که چگونه تا بیشترین حد از آن استفاده کنید.

برخی روانشناسان مدعی شده‌اند که: «انسان‌ها تنها قادرند از پنج تا ده درصد ظرفیت و قدرت ذهنشان استفاده کنند». این ادعا را شاید بتوان اینطور برداشت کرد که با دستیابی به بخش ناخودآگاه، به نود درصد چیزهایی که در زندگی هرگز نداشته‌ایم، خواهیم رسید.

با استفاده از ضمیر ناخودآگاه خودتان می‌توانید موفقیت، ثروت، شغل مناسب، خانه زیبا، ماشین دلخواه، و هر چیزی را به زندگی خود وارد کنید. فقط کافیست در ابتدا تمایل شدیدی به موفقیت داشته باشید و سپس با ابزارهای مناسب آشنا شوید تا بتوانید قدرت، نیرو و توان ضمیر ناخودآگاه خودتان را آشکار کنید.

قدرت ضمیر ناخودآگاه خود را درک کنید؛ اگر واقعاً قصد دارید که در زندگی خود به موفقیت و کامیابی دست پیدا کنید، باید بدانید که ذهن ناخودآگاهتان به چه صورت کار می‌کند و چگونه از خود واکنش نشان می‌دهد و همچنین باور کنید که هیچ‌گاه برای دستیابی به رؤیایها و آرزوها دیر نیست.



چگونه ضمیر ناخودآگاه را برنامه ریزی کنیم تا به دنبال هدفی مشخص برود؟

تا به اینجا با قدرت شگفت انگیز ضمیر ناخودآگاه آشنا شدید و دریافتید که ذهن قابلیت های فوق العاده ای دارد و هرچقدر بیشتر بتوانید از قابلیت های ذهنی تان استفاده کنید، نتیجه بهتری در زندگی تان خواهید گرفت.

همچنین دانستید که رویدادهای زندگی ما آینه ای است که اندیشه های من و شما را به سمت ما باز می تاباند. ما با کلامی که بر زبان می آوریم و با فکری که به ذهن می آوریم موجب بروز رخداد های زندگی می شویم.

با من همراه باشید تا به شما روش هایی را معرفی کنم که با استفاده از آنها بتوانید از قدرت ذهنی تان بیشتر استفاده کنید و بتوانید ضمیر ناخودآگاهتان را برای رسیدن به رؤیاهای و آرزوهایتان برنامه ریزی کنید.



روش اول - تصویرسازی ذهنی

جهان و هر آنچه که در آن موجود است، از طریق تصورات ما در ذهنمان انعکاس یافته است. به عبارت دیگر، این ذهن انسان است که همه چیز را کنترل می کند، از ادراکات، تصورات، تفکرات، اعتقادات گرفته تا تمام جنبه های شناختی رفتار انسان.

ما می توانیم از طریق روش های کنترل ذهن این تصورات را تغییر دهیم و آن وقت خواهیم دید که واقعیت های زندگی ما نیز دست خوش تغییر خواهند شد. به عبارت دیگر، اگر ما توان آن را داشته باشیم که ذهن خودمان را تحت کنترل درآوریم قادر خواهیم بود دنیای مطابق با آرمان ها و ایده آل های خودمان بسازیم.



تصویر ذهنی که ما از خویش داریم بر اساس اعتقادات، باورها، ارزش های حاکم بر جامعه، تجارب گذشته، موفقیت ها، شکست ها، تحقیرها و پیروزی ها شکل گرفته است و از مجموعه این عوامل است که در ذهن تصویری از خود می سازیم.

کلیه افکار، رفتارها و تجربیاتی که از طریق ذهن خودآگاه درک می شوند، در ضمیر ناخودآگاه ثبت و ضبط می شوند، اما نکته جالب اینکه ضمیر ناخودآگاه نمی تواند بین تخیل و واقعیت هیچ گونه تفاوتی قائل شود و همه نوع اطلاعات و پیشنهادات را چه مثبت و چه منفی، چه واقعی و چه غیرواقعی، به عنوان واقعیت قبول می کند. بنابراین می توان از این قابلیت استفاده کرد و تصورات مثبت و هدفدار خود را به جای واقعیت در ضمیر ناخودآگاه بارگزاری نموده و آن را تحت کنترل خود درآورد.



فکر کردن به چیزهای خوب و مثبت همچنین می تواند ضمیر ناخودآگاه را در رسیدن به موفقیت ترغیب کند. به هر چیزی که فکر می کنید، از قسمت خودآگاه مغز به قسمت ناخودآگاه فرستاده می شود و ضمیر ناخودآگاه نیز آن را به عنوان یک حقیقت می پذیرد.



شما این قدرت را دارید که افکار خودتان را انتخاب کنید. پس نسبت به چیزهایی که فکر می کنید، آگاه باشید و آن ها را به طور کامل تحت کنترل خودتان درآورید.

هیچ گاه به خودتان نگوئید که: «من شکست می خورم»، «من توانایی انجام این کار را ندارم» یا «قابلیت انجام چنین کاری را ندارم» چون ضمیر ناخودآگاه آن را باور کرده و به عنوان یک حقیقت آن را می پذیرد. باید به ضمیر ناخودآگاه خود آموزش دهید که فقط به موفقیت، شادی، کامیابی و سلامت و عشق فکر کند.

«هر آنچه هستیم، همانست که اندیشیده ایم. ذهن همه چیز است. هر آنچه را باور کنیم، همان می شویم.»

بودا

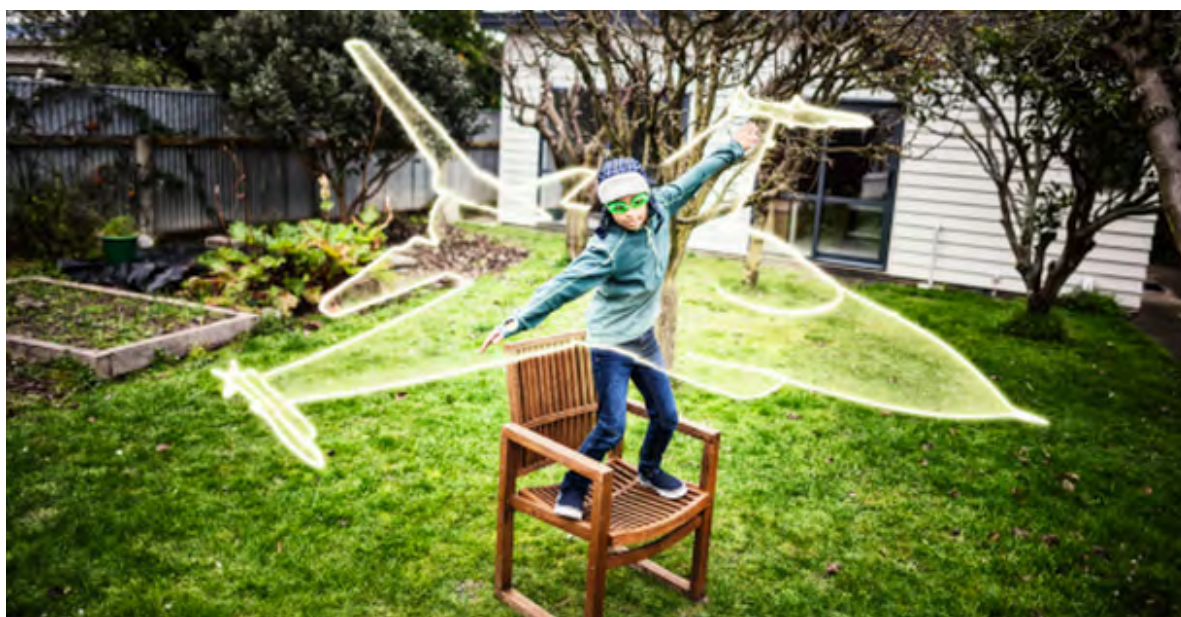
تمرین (۱) تصویرسازی ذهنی

یکی از بهترین تکنیک‌هایی که از طریق آن می‌توانید ضمیر ناخودآگاه خود را برنامه‌ریزی کنید، این است که موفقیت را در ذهن خود به تصویر بکشید. این کار به شما کمک می‌کند تا بتوانید به صورت خودآگاه چیزهایی را جذب کنید که آن‌ها را می‌خواهید. برای همین می‌بایست تصاویری را که برایتان خوشایند هستند در ذهن خود مجسم کنید. برای تمرینی کوتاه، چشمانتان را ببندید و خودتان را در موقعیتی تصور کنید که به آنچه دوست دارید رسیده‌اید و برای چند لحظه مکث کنید.

در اینجا هدف خیلی مهم است. شما باید به هدف فکر کنید و نگران نباشید که چگونه به این هدف می‌رسید. همین که شما هدفتان را انتخاب می‌کنید، ضمیر ناخودآگاه شما احساس نیاز می‌کند و راه حل ارائه می‌دهد و در نتیجه شرایط لازم برای رسیدن به هدف فراهم می‌شود.

در این تصویرسازی ذهنی، سه نکته مهم را باید در نظر داشته باشید:

- ۱- دقیقاً خودتان را همان‌طور که می‌خواهید باشید تصور کنید و ببینید.
- ۲- این تجسم باید هم شامل احساسات شما و هم شامل افکار شما باشد.
- ۳- این تصویرسازی ذهنی باید هر روز تکرار شود تا به ضمیر ناخودآگاه منتقل شود.



روش دوم - تلقین مثبت ذهنی با ذکر عبارات تأکیدی مثبت

شاید هزاران بار کلمه تلقین را شنیده باشید. از هر سخنران انگیزشی گرفته تا مدرس حوزه بازاریابی نیز از این کلمه استفاده کرده است. تا به حال فکر کردید که چرا این کلمه این قدر زیاد به کار می‌رود؟ آیا تأثیر زیادی هم دارد یا نه؟

به هیچ‌وجه خرافات نیست؛ زیرا دانشمندان بزرگی همچون اینشتین، نیوتن یا روانشناسان بزرگی مثل فروید در نوشته‌هایشان به قدرت باور و تلقین اشاره کرده‌اند و البته تمامی پیامبران با شیوه تدریس خودشان یکی از اصولی که به انسان‌ها آموختند این بود: «باور کنید تا ببینید...»

شما در طول روز جملات مختلفی را به خودتان می‌گویید و جملات مختلفی هم از دیگران می‌شنوید و اگر کنترلی بر آن‌ها نداشته باشید همین جملات به ظاهر بی‌اهمیت به راحتی می‌تواند مسیر زندگی شما را تغییر بدهد. این جملات در ضمیر ناخودآگاه شما می‌نشیند و به سختی می‌توانید آن‌ها را تغییر دهید.



کلمات و جملات در زندگی تأثیر خارق‌العاده‌ای دارند و هر چیزی چه مثبت و چه منفی به ذهنتان تلقین کنید، همان‌گونه برای شما اتفاق خواهد افتاد. پس به آنچه می‌گویید دقت کنید و همیشه جملات مثبت را درباره خودتان به کار ببرید و مثبت اندیش باشید.

البته منظور از مثبت اندیشی، نفی افکار منفی نیست چون افکار منفی وجود دارند اما می‌خواهیم آن‌قدر مثبت و قوی بشویم که منفی‌ها روی ما تأثیر نگذارند نه اینکه نفی بشوند. برای رسیدن به مثبت اندیشی باید جملات تأکیدی به کار برد اما دقت داشته باشید بعد از اینکه شروع به مثبت اندیشی می‌کنید افکار منفی هجوم می‌آورند که باید در برابر آن‌ها مقاومت کرد.

اگر بخواهید فهرستی از تلقین های منفی که روزانه به ضمیر ناخودآگاه خود وارد می کنید را تهیه کنید، خودتان از وجود این همه عبارت و جمله های منفی تعجب می کنید و این می تواند دلیل مهمی باشد که پیشرفت عمده ای در زندگی اتفاق نمی افتد و همان آدمی هستیم که قبلاً بودیم.

ولی نقطه مقابل آن را در نظر بگیرید، حالتی که فقط جملات مثبت به خودتان می گوئید. مثلاً شما در طول روز بی وقفه به خودتان بگوئید «امروز روز خوبی است.» حتی اگر روز خوبی هم نباشد کم کم آن را احساس خواهید کرد که نکند «روز خوبی است» و شما خبر ندارید؟ به همین راحتی

برای تحول و پیشرفت در زندگی باید ابتدا ذهن خودتان را از جملات منفی خالی کرده و سپس با عبارات مثبت و سازنده، جایگزین نمایید.

کارآفرینانی که ثروت میلیونی دارند میزان IQ آنها عددی معمولی است ولی این افراد در کودکی مورد خطاب جملاتی کاملاً مثبت و امیدوارکننده بوده اند و باعث شده آنها باور کنند که شخص بزرگی خواهند شد. درواقع آنها تحت تأثیر تلقینات مثبت قرار گرفته اند.

تلقین همانند بذری است که در خاک وجود انسان کاشته می شود. اگر به موقع به آبیاری و باغبانی آن پردازید، از آن دانه کوچک کم وزن، درخت قطور و تنومندی ایجاد خواهید کرد که با بالا رفتن از آن درخت از فراز قله های موفقیت خواهید گذشت.



شما هنگامی که یک جمله را یک بار می گویند، ضمیر خودآگاه شما روی جمله قضاوت می کند ولی اگر جمله ای را چندین بار و در چندین ساعت مختلف روز بگویید ضمیر خودآگاه شما قادر به جلوگیری از آن نخواهد بود و کار را به ضمیر ناخودآگاه می سپارد. ضمیر ناخودآگاه هم بعد از چندین بار تکرار آن را قبول می کند چون قدرت تجزیه و تحلیل ندارد و فقط اجرا می کند و نمی تواند تشخیص بدهد این جمله به نفع شماست یا به ضرر شما!

تلقین به نفس درواقع یعنی تکرار کردن عبارات تأکیدی مثبت برای به ظهور رسیدن خواسته ها. دانشمندان معتقدند که اگر تلقین به نفس در مدت زمانی طولانی مثلاً چند ماه (۳ الی ۴) ادامه داشته باشد، ضمیر ناخودآگاه را دوباره برنامه ریزی می کند و در نتیجه ناخودآگاه در پی به دست آوردن موارد ذکر شده در تلقینات برمی آید. در این صورت می توانید به قدرت واقعی ناخودآگاه پی ببرید و شاهد اعجاز آن باشید.



تلقین یکی از مهم ترین رموز موفقیت است. تلقین قدرتی دارد که می تواند از شما انسان دیگری بسازد و می تواند شخصیت شما را که در سال ها شکل گرفته، تغییر دهد به نحوی که باعث تعجب همگان بشود و می تواند شما را به موفقیت برساند، موفقیتی که شاید برای دیگران باورنکردنی است.

قوانین پذیرش عبارتهای تأکیدی توسط ضمیر ناخودآگاه

ضمیر ناخودآگاه یک کامپیوتر جوینده هدف است و هر هدفی به آن داده شود، ضمیر ناخودآگاه در جستجوی برآورده کردن آن برمی آید. یک هدف زمانی در ضمیر ناخودآگاه ثبت می شود که شما انتظار وقوع آن را داشته باشید و وقوعش را قطعی و از پیش اتفاق افتاده بدانید. برای همین باید در بکارگیری عبارتهای تأکیدی (تلقینی) نکات مهمی را رعایت نمایید.

۱- عبارتهای تأکیدی باید مثبت باشند.

جملات و عباراتی را که برای هدفتان انتخاب می کنید باید شامل کلمات مثبت و افعال مثبت باشند. از بکارگیری کلمات و عبارات منفی پرهیز کنید. به عنوان مثال به جای «من ترسو نیستم!» بگویید «من شجاع هستم!»

۲- عبارتهای تأکیدی مثبت باید در زمان حال باشند.

عبارات تأکیدی را در حالت دستیابی بیان کنید، به گونه ای که در حال حاضر آنها را دارید. البته اگر در حالت عادی این عبارتها بیان شوند ممکن است ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه در مقابل هم قرار بگیرند. به عنوان مثال وقتی می گوید «من خوشبختم» در حالی که اوضاع چندان هم مناسب نیست، ضمیر خودآگاه که منطقی عمل می کند، خوشبختی فعلی را نمی پذیرد و آن را رد می کند و اجازه ورود آن را به ضمیر ناخودآگاه نمی دهد.

برای حل این مشکل، برخی افراد عقیده دارند برای همسو کردن ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه جملات خودتان را به صورت حال استمراری بیان کنید مثلاً بگویید «من می خواهم خوشبخت بشوم» یا «من روز به روز به خوشبختی نزدیک تر می شوم» ولی در ادامه روشی را به شما معرفی می کنم که با بکارگیری آن می توانید از منطق ضمیر خودآگاه عبور کنید و عبارتهای تأکیدی تان را وارد ضمیر ناخودآگاهتان کنید.

۳- عبارتهای تأکیدی را باور کنید.

بعضی ها علی رغم بکار بردن عبارات تأکیدی مثبت به نتیجه نمی رسند که دلیل آن دو چیز می تواند باشد.

- برنامه ریزی و تلاش جسمی را شروع نکرده اند.

- عبارات تأکیدی را در ذهنشان باور ندارند یا شک و تردید دارند یا می گویند این عبارات و جملات صرفاً برای دل خوشی هستند. مثلاً اگر بگویم «خوشبخت می شوم» خوشبخت می شوم؟! چه فایده دارد؟! نه! من همان آدم بدبخت هستم!

دقت کنید که لزوماً این شما نیستید که عبارات را باور ندارید، این طعنه ها و تمسخرها می تواند از جانب اطرافیان هم باشد و نکته مهم اینجا است که یا باید آن قدر قوی باشید که بتوانید بر انرژی های منفی دیگران غلبه کنید و یا اینکه اطرافیان را در جریان حرکت خود در مسیر تحول و رسیدن به موفقیت قرار ندهید.

باید یقین داشته باشید که امکان پذیر است و به خودتان بگویید که «من می توانم و من قادر هستم». وقتی این باور در کنار تلاش جسمی و عبارات تأکیدی مثبت قرار گیرد، اتفاقات خوبی در زندگی تان خواهد افتاد.

**نبردهای زندگی همیشه به نفع قوی ترین ها و سریع ترین ها پایان
نمی پذیرد بلکه دیر یا زود، برد با کسی است که بردن را باور دارد.**

«ناپلئون هیل»

البته در ادامه روشی را به شما معرفی خواهیم کرد که حتی اگر به آن عبارتهای تأکیدی باور نداشته باشید، می توانید باز هم از جادوی آن استفاده کنید و شاهد تأثیرات آن باشید.

۴- عبارات تأکیدی مثبت باید کوتاه و ساده و در عین حال واضح باشند.

بهتر است جمله ها طولانی نباشد تا بتوان به راحتی آن ها را تکرار کرد. همچنین باید در عین سادگی، واضح باشد و به طور کامل بیان کننده هدف شما باشد. البته این قاعده کلی نیست و به خاطر این گفته شده که تکرار و به خاطر سپاری آن ها آسان باشد.

۵- عبارات باید برانگیزاننده و محرک باشند به طوری که با بکار بردن و تکرار آن ها احساس خوبی به شما دست بدهد.

افزودن احساس به یک تلقین آن را مؤثر می کند. بهتر بگوییم تا زمانی که احساس همراه تلقین نباشد اصلاً اسم آن را نمی شود تلقین گذاشت. احساس قدرت است و باعث می شود خیلی ناممکن ها ممکن شوند.

هر فردی ممکن است عبارت خاص خودش را داشته باشد که با بیان آن احساس خوبی به وی دست می دهد، به طور مثال:

- همسر رؤیاهای من در راهه!

- من روز به روز به همسر گلم نزدیک تر میشم!

- به لطف خدا من روز به روز به خوشبختی در کنار همسر مهربونم نزدیک تر میشم!

۶- بهتر است در مواقع مناسب عبارات تأکیدی مثبت گفته شود.

بهترین حالت برای تکرار عبارات تأکیدی وقتی است که ذهنتان از دغدغه ها به دور است و آرامش دارید. بنابراین سعی کنید در مواقعی که استرس و اضطراب دارید عبارات تأکیدی را بکار نبرید.

۷- حتی الامکان سعی کنید عبارات تأکیدی را با صدای بلند تکرار کنید به طوری که صدای خودتان را بشنوید.

البته همان طور که گفته شد، چنانچه افراد منفی دور و بر شما هستند که با شنیدن عبارات شما را مسخره کرده و نسبت به ادامه کار دلسردتان می کنند، سعی کنید عبارات را با صدای آهسته تکرار کنید.

۸- تا رسیدن به نتیجه عبارات تأکیدی را تغییر ندهید.

تکرار یک عبارت ثابت در یک موضوع، برای ضمیر ناخودآگاه بهتر است. مثلاً چنانچه عبارات تأکیدی برای قبولی در دانشگاه است، سعی کنید تا رسیده به دانشگاه، عبارت تأکیدی قبولی دانشگاه را به همان صورت اولیه تکرار کنید. البته اگر هدف شما هنوز رسیدن به دانشگاه باشد. در صورتی که هدفتان را تغییر دادید می توانید عبارت تأکیدی خودتان را نیز تغییر دهید. به همین دلیل توصیه می کنم که حتماً در هدف گذاری خودتان دقت داشته باشید.

۹- در صورت تمایل بهتر است عبارات تأکیدی خودتان را به این صورت آغاز کنید:

«به لطف خدا...»، «با کمک خدا...»، «به لطف الهی...»

۱۰- عبارات تأکیدی را هر روز تکرار کنید.

هنگام برنامه ریزی ضمیر ناخودآگاه تکرار خیلی مهم است. اگر بخواهید چیزی از ضمیر ناخودآگاه به ضمیر ناخودآگاه منتقل شود باید تکرار شود و هر چیزی که به صورت عادت و تکرار دربیاید، کنترل عصبی آن از قسمت بالای مغز به جهت پایین مغز منتقل می شود.

شما می توانید تا زمانی تکرار عبارت های تأکیدی را ادامه دهید که توسط ضمیر ناخودآگاه پذیرفته شود. البته بعد از پذیرش باورها و مسائل باز هم باید در مقاطع مختلف این تکرار صورت گیرد تا این باورها قوی باقی بمانند.

زمان و وضعیت ذهنی مناسب برای تلقین به خود

کاشف تلقین به خود، دانشمندی فرانسوی به نام امیل کوئه است. او زمان و وضعیت ذهنی مناسب تلقین را بدین صورت کشف کرد.

یک روز پسر ۱۳ ساله او دیر از خواب بیدار می شود و بدین جهت مورد سرزنش و برخورد شدید پدر قرار می گیرد. عصر آن روز وقتی پسر کوئه از مدرسه به خانه برمی گردد، امیل متوجه می شود که هنوز اثر صحبت های صبح در چهره پسر مشخص است. مدتی بعد مجدد این ماجرا تکرار شد تا اینکه جرقه ای در ذهن کوئه پدید آمد.

او از خود این سؤال را پرسید که چرا اثر تنبیه یا تشویق از صبح تا عصر همان روز باقی می ماند. پس از تحقیق و آزمایش بسیار در این خصوص به این نتیجه رسید که انسان ها ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بعد از خواب و به همین مقدار قبل از خواب رفتن در شرایطی قرار می گیرند که هر نوع فکر، حرف و تصویری را که در رؤیا یا واقعیت با آن مواجه شوند در طول روز عیناً برای خود شبیه سازی می کنند. البته در این مورد بعداً به تفصیل صحبت خواهیم کرد.

روش های کوئه در دهه ۱۹۲۰ شهرتی جهانی پیدا کرد مخصوصاً جمله ابداعی او: «من هر روز از هر جهت بهتر و بهتر می شوم»

تمرین (۲) تکرار عبارات تأکیدی مثبت

هر روز این عبارات را با خودتان تکرار کنید و سپاسگزار خداوند مهربان به خاطر داشته هایتان باشید. این عبارات تأکیدی در زندگی شما معجزه خواهد کرد.

«من سزاوار بهترین ها هستم»

«من لحظه به لحظه و روز به روز از هر جهت بهتر و بهتر می شوم»

«خدایا شکرت!»

با مهم ترین مانع رسیدن به اهدافتان آشنا شوید!

امیدوارم تا به اینجای کتاب متوجه کارکرد ذهن شده باشید. شاید بتوان گفت که بزرگ ترین مانع رسیدن به اهدافمان وجود سیستمی در مغز به نام RAS می باشد. من همیشه در کارگاه ها و سمینارهایی که برگزار می کنم سعی می کنم که در این مورد با شرکت کنندگان صحبت کنم، چون یکی از مهمترین موضوعات در زمینه موفقیت و دستیابی به اهداف است و اگر کسی نتواند این موضوع را به درستی درک کند شاید نتواند موفقیت چشمگیری در زندگی اش داشته باشد!

در این قسمت می خواهم به زبانی ساده و با طرح یک مثال این موضوع را برای شما تشریح کنم تا بهتر بتوانید آنرا درک کنید و همیشه آنرا بخاطر بسپارید؛ چون تشریح این قسمت از مغز به زبان علم شاید برای شما مفید نباشد.



تصور کنید که شما می خواهید وارد یک ساختمان اداری شوید تا نامه درخواست خودتان را به آنها بدهید. در این حال نگهبان ها جلوی شما رو می گیرند و از شما می پرسند با چه کسی کار دارید و کجا می خواهید بروید؟

شما جواب می دهید که من می خواهم به قسمت کارگزینی بروم و نامه درخواست استخدام را به آنها بدهم.

در این حال نگهبان ها به شما می گویند لطفاً چند لحظه صبر کنید تا هماهنگ کنیم و تلفن را برداشته و با قسمت مربوطه هماهنگ می کنند و در صورتیکه «مجاز ورود» شما صادر شود، شما می توانید وارد ساختمان شوید، در غیر این صورت اجازه ورود به شما نمی دهند.

دقیقاً کار RAS مغز نیز مشابه همان گیت نگهبانی ساختمان است و تنها به اطلاعاتی اجازه ورود به قسمت بایگانی و آرشیو ذخیره اطلاعات در بخش ناخودآگاه ذهن داده می شود که مجوز ورود صادر شده باشد.



صدور مجوز ورود این اطلاعات جدید بر اساس اطلاعات قبلی موجود در آرشیو ذهن و باورهای قدیمی تر است و اگر اطلاعات ورودی با باورها و الگوهای ذهنی قدیمی هماهنگی نداشته باشد، به هیچ عنوان «مجاز ورود» صادر نمی شود.

دانلود کلیپ ویدئویی برای درک بهتر RAS مغز

برای آشنایی بیشتر با نحوه عملکرد RAS مغز، پس از اتصال به اینترنت روی باکس زیر کلیک کنید و کلیپ ویدئویی آنرا را مشاهده کنید.



**فیلتر RAS ذهن چگونه مانع از رسیدن شما
به اهداف و آرزوهایتان می شود؟**

برای دانلود این فایل ویدئویی بعد از اتصال
به اینترنت اینجا کلیک کنید

همچنین می توانید به قسمت دانلودهای رایگان سایت مراجعه
و به راحتی آن را دانلود کنید.

البته این نکته را بگویم که این اطلاعات وارد حافظه ضمیر خودآگاه می شوند اما ضمیر ناخودآگاه هیچوقت در تصمیم گیری های مهم خود از آنها استفاده نمی کند.

شاید به همین دلیل است که بسیاری از افراد علی رغم مطالعه کتاب های زیاد باز هم نمیتوانند شرایط خودشان را تغییر بدهند، چون تمامی اطلاعات مفیدی که آنها وارد مغزشان کرده اند فقط در قسمت حافظه خودآگاه ثبت شده و RAS مغز اجازه ورود آن اطلاعات را به قسمت مهم و کلیدی آرشیو ضمیر ناخودآگاه نداده است!

بنابراین علی رغم مطالعه کتاب های فراوان، باز هم زندگی روزمره این افراد تغییر نمیکند چون ضمیر ناخودآگاه آنها هنوز بر اساس اطلاعات قدیمی موجود در آرشیو خود تصمیم می گیرد و کارها را انجام می دهد!

ولی همیشه راه حلی وجود دارد ...



روش های عبور از سیستم RAS مغز برای برنامه ریزی بهتر ضمیر ناخودآگاه

همان طور که در قسمت های قبل به آن اشاره کردم، با تکرار زیاد یک عبارت تأکیدی مثبت می شود افکار را تغییر داد ولی اگر این عبارت های تأکیدی و تلقینی با باورها و اطلاعات آرشیو ضمیر ناخودآگاه تضاد داشته باشد، ضمیر خودآگاه اجازه ورود اطلاعات و عبارت های تلقینی جدید را به ضمیر ناخودآگاه نمی دهد و از منطق خود (فیلتر RAS) برای این کار استفاده می کند و آن ها را فیلتر می کند. ولی با پیشرفت علم، دانشمندان روش هایی را پیدا کردند که با استفاده از آن ها می توانید منطق ضمیر خودآگاهتان را خاموش کنید تا بتوانید بهتر و سریع تر اطلاعاتی که مورد نظرتان است را در ناخودآگاه بارگزاری کنید.

در ادامه چند روش را که بر اساس تحقیقات دانشمندان است و در دنیا بسیار مورد استفاده قرار گرفته است را به شما معرفی می کنم ولی قبل از این نیاز است که با امواج مغزی آشنا شوید.

امواج مغزی چیست؟

مغز انسان با فرکانس خاصی کار می کند، آزمایشات نشان می دهند که مغز در طول شبانه روز و در شرایط خاصی ارتعاشات متفاوتی از خود منتشر می کند و فرکانس این ارتعاشات نسبت به شرایط کاری مغز فرق می کند.



هرچه ارتعاش مغز کمتر باشد، به این معنی است که ضمیر خودآگاه فعالیت کمتر داشته و در عوض ضمیر ناخودآگاه که منبع قدرت است دارای حداکثر فعالیت است. بنابراین برای استفاده از قدرت ضمیر ناخودآگاه، باید تلاش کنیم که سطح ارتعاش مغزمان را کاهش دهیم، که همان رسیدن به آرامش مطلق است و هرچه ضمیر خودآگاهمان از سطح انرژی بالاتری برخوردار باشد یعنی مغز هوشیارتر است و در نتیجه ضمیر ناخودآگاه ما غیرفعال است و ذهن قدرت کمتری دارد.

بنابراین در کارهای روزمره و جاری که نیاز به فعالیت های مغزی است، نیاز به حضور ضمیر خودآگاه بوده و ضمیر ناخودآگاه به ناچار نمی تواند فعالیت انجام دهد و یا در سطح فعالیت بسیار پایین قرار دارد. در این حالت مغز فرکانس ارتعاشی بالایی دارد. جهت انجام تمرینات ذهنی هم باید فرکانس های ارتعاشی مغز پایین بیاید و در وضعیت آرامش کامل قرار بگیرد تا ضمیر ناخودآگاه بتواند فعالیت خود را آغاز کند، چون این ضمیر ناخودآگاه است که منبع خلاقیت و نوآوری است.

سطوح ارتعاش و فرکانس های مغز بر اساس دستگاه الکتروانسفالوگرام (موج نگار مغز) به شرح ذیل به چهار سری تقسیم می شوند:

حالت بتا: فرکانس مغز در این حالت ۱۴ الی ۲۱ هرتز است. مغز در این حالت سطح انرژی متوسطی دارد و در کمال هوشیاری است. تقریباً همه ما در انجام کارهای روزمره مان، در این سطح فرکانس قرار داریم. در حالت های خشم، نگرانی، ناراحتی و عصبانیت، فرکانس مغز به ۲۸ هرتز یا بیشتر هم می رسد و در فرکانس های بالاتر احتمال حمله مغزی وجود خواهد داشت.

حالت آلفا: فرکانس مغز در این حالت ۷ الی ۱۴ هرتز است. این حالت زمانی ایجاد می شود که انسان در حالت مراقبه یا هیپنوتیزم قرار دارد. در این حالت ضمیر خودآگاه در حاشیه بوده و ضمیر ناخودآگاه فعال و ذهن از نیروی خارق العاده ای برخوردار است. امواج آلفا امواج آلفا به وسیله ((هانس برگر)) روانپزشک آلمانی کشف گردید.

دانشمندان نشان داده اند که امواج مغزی افراد خلاق با افراد عادی و غیر خلاق تفاوت دارد. مغز انسان برای داشتن الهامات خلاق باید قادر به ایجاد مقدار زیادی امواج آلفا، عمدتاً در ناحیه چپ مغز باشد. این افراد می توانند برای حل مسائلی که با آن برخورد می کنند، امواج آلفای تولید شده را به کار گیرند. مردم

عاری از خلاقیت، وقتی با مسئله‌ای مواجه می‌شوند، نمی‌توانند امواج آلفای بیشتری تولید کنند و به این ترتیب نمی‌توانند ایده‌های خلاق داشته و از پس حل مسائل برآیند. بنابراین هرگاه کسی بینش یا الهامی داشته باشد، می‌توان حدس زد که مغز او در آن زمان بیش از حد معمول امواج آلفا تولید کرده است.

یکی از تفاوت‌های عمده بین قهرمانان ورزشی و ورزشکاران مبتدی، تفاوت در امواج مغزی آنان است. درست پیش از اینکه یک قهرمان تیراندازی بهترین شلیک خود را بکند، یک سری موج آلفا در قسمت چپ مغز او تولید شده است. چند هفته مطالعه بر روی افرادی که مشغول آموزش تیراندازی بودند نشان داد که با پیشرفتشان در تمرینات، به تدریج میزان امواج آلفا در سمت چپ مغز آنها بیشتر می‌شود و این میزان از امواج در نوآموزان تیراندازی وجود ندارد بلکه میزان آن به تدریج افزایش می‌یابد.



حالت تتا: فرکانس مغز در این حالت ۴ الی ۷ هرتز است و حالتی بین خواب و بیداری است که در لحظات اولیه خواب رخ می‌دهد.

حالت دلتا: فرکانس مغز در این حالت نیم الی ۴ هرتز است و حالتی است که انسان به خواب عمیق فرو رفته و فعالیت ضمیر خودآگاه تقریباً به صفر رسیده است. اما ضمیر ناخودآگاه حداکثر تلاش خود را دارد. خصوصاً در چهار ساعت آخر خواب که به سازمان دهی وقایع روز گذشته می پردازد و با مکانیزم های خاصی تنش ها را کمتر می کند فرکانس زیر نیم هرتز نیز می تواند به مرگ مغزی منجر شود. با توجه به اینکه انسان یک سوم عمر خود را در خواب سپری می کند، می تواند با آگاهی به خوابش در این زمان نیز به برنامه ریزی ضمیر ناخودآگاه خود بپردازد.

ما بسیاری از درس های زندگی مان را در این حالت دریافت می کنیم، چه بسا برای خیلی از ما اتفاق افتاده است که پس از بیدار شدن از خواب، فکری به سرمان زده است و یا توانسته ایم خیلی از مسائل را حل کنیم. بسیاری از دانشمندان نیز طبق ادعای خودشان، در این حالت به کشف های خود رسیده اند. این همان مفهوم وجدان است که ما آن را لمس می کنیم و پاسخ خیلی از سوالات را از آن استخراج می کنیم.



اولین روش پیشنهادی: برنامه ریزی ذهن با روش هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم

هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم چیست؟

بسیاری از افراد اطلاعات اشتباه و نادرستی درباره هیپنوتیزم دارند. هیپنوتیزم عبارتست از یک حالت توأمان تن آرامی (ریلکسیشن) و تمرکز عمیق که در آن ذهن از تمامی نگرانی ها و دغدغه های روزمره جدا می شود. این حالت هرگز شبیه به خواب و یا بیهوشی و عدم آگاهی نیست، بلکه تجربه یک حالت هوشیاری برتر است که به آن خلسه نیز گفته می شود.

در مطالب قبلی بیان شد که چگونه افکارمان می تواند تمام زندگی ما را بسازند و با قدرت فکر و جادوی کلام و عبارات تلقینی و جملات تأکیدی آشنا شدید. همان طور که بیان شد، ضمیر خودآگاه در حالت هشیاری اجازه ورود هر اطلاعاتی را به ضمیر ناخودآگاه نمی دهد و عبارت های تأکیدی که شما انتخاب کرده اید و در طول روز آن ها را تکرار می کنید، ممکن است پس از مدتی باعث افسردگی شما شوند. هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم، یکی از روش های علمی اثبات شده برای عبور از فیلتر ضمیر خودآگاه است.



در هیپنوتیزم ضمیر خودآگاه و ذهن منطقی انسان، به طور موقت به کمترین میزان فعالیت خود می رسد. در این حالت دسترسی به ضمیر ناخودآگاه امکان می یابد و می توان اطلاعات و تلقین های جدید را به آن داد و آن را مجدد برنامه ریزی کرد.

شاید برای شما این سؤال پیش آمده باشد که تفاوت هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم چیست؟ هیپنوتیزم، فرآیندی است که شخص توسط فرد هیپنوتیزور به حالت خلسه فرو می رود و خود هیپنوتیزم، فرآیندی

است که فرد، خودش با توجه به مهارت‌های از قبل کسب‌شده یا با فایل‌های صوتی یا تصویری خود هیپنوتیزم به خلسه فرو می‌رود.

تجربه حالت هیپنوتیزم برای افراد گوناگون، متفاوت است. بهترین توصیف آن تغییر مرکز توجه است. فردی که در حالت هیپنوز قرار دارد، کاملاً هشیار است و بر همه چیز کنترل دارد، اما به صورتی خارق‌العاده بر موضوع هیپنوتیزم و صدای هیپنوتیزور تمرکز می‌کند تا بدین وسیله ذهن خود را دوباره برنامه‌ریزی کند.

از هیپنوتیزم می‌توان برای تغییر رفتار، تغییر عادات بد و مخرب، غلبه بر انواع ترس‌ها و فوبی‌ها، غلبه بر استرس و نگرانی، تغییر افکار و باورهای محدودکننده مخرب و منفی، کاهش یا افزایش وزن، بهبود و ارتقا شخصی، بهبود کیفیت زندگی، مقابله با افسردگی، موفقیت شخصی و حرفه‌ای و ... استفاده کرد. با استفاده از هیپنوتیزم به راحتی و در کمترین زمان ممکن می‌توان تغییرات مطلوب را در خود شکل داد، آن‌ها را تثبیت کرد و در نتیجه کیفیت زندگی خود را ارتقا داد.

برای توضیح عملکرد هیپنوتیزم و خودهیپنوتیزم تصور کنید که ضمیر ناخودآگاه شما یک کامپیوتر یا قطعه الکترونیکی است و هیپنوتیزم مثل یک مهندس



تمامی فعالیت‌ها، نحوه عملکرد، میزان بازدهی و هر موردی که به این کامپیوتر مربوط می‌شود را تعریف و برنامه‌ریزی می‌کند تا کامپیوتر دقیقاً در راستای این برنامه داده شده عمل کند.

بهترین زمان استفاده از روش خود هیپنوتیزم

بهترین زمان برای برنامه ریزی ضمیر ناخودآگاه با استفاده از روش خود هیپنوتیزم، به هنگام استراحت کامل است که بتوانید فکر کنید و همزمان روی خواسته هایتان تمرکز کنید و عبارت های تلقینی و جملات تأکیدی تان را بیان کنید.

به عنوان مثال اگر مجبور هستید در مقابل جمع یا در کلاس سخنرانی کنید ولی اضطراب دارید، از روش خود هیپنوتیزم و تلقین به خود چه قبل از سخنرانی و چه در طی سخنرانی استفاده کنید. خودتان را در مقابل افراد حاضر در آن جمع تصور کنید و احساس کنید که آسوده هستید و آرامش کامل دارید. عبارت های تلقینی تان را نیز در این حالت به خودتان بگویید. اگر دیدید وقتی می خواهید این تلقین ها را به خود بدهید به خواب می روید سعی نکنید که بیشتر بیدار باشید. این تلقین ها تا لحظه ای که به خواب می روید به ضمیر ناخودآگاه شما راه می یابد.

این کار را می توانید در زمان های مختلف انجام دهید مثل:

- ۱- صبح وقتی از خواب بلند می شوید.
- ۲- در طول روز وقتی می خواهید استراحت میان روزی داشته باشید.
- ۳- شب هنگام زمان تاریکی که آماده خواب هستید.



استفاده از فایل های صوتی خود هیپنوتیزم

شاید بسیاری از افراد توانایی شرکت در جلسات هیپنوتیزم را نداشته باشند کما اینکه این جلسات توسط اساتید معتبر در حال برگزاری است و هزینه هر جلسه آن نیز تقریباً ۱۵۰-۳۰۰ هزار تومان است.

همین طور شاید بسیاری از افراد با روش خود هیپنوتیزم آشنایی نداشته باشند و یا در صورت آشنایی با این روش، قادر به استفاده صحیح از آن نباشند. بنابراین یکی از آسان ترین راه های استفاده از روش خود هیپنوتیزم، استفاده از فایل های صوتی خود هیپنوتیزم است که البته برای استفاده راحت تر و آسان تر افراد از روش خود هیپنوتیزم، یکسری فایل های صوتی خود هیپنوتیزم با موضوعات مختلف تهیه شده است.

در ابتدای فایل های صوتی خود هیپنوتیزم، عباراتی بیان می شود که شما با گوش دادن به آن عبارات می توانید به حالت خلسه فرو بروید. با این روش، امواج مغزی شما روی حالت آلفا قرار می گیرد و در نتیجه با کاهش سطح هوشیاری شما و کم شدن سطح فعالیت ضمیر خودآگاه، عبارت های تلقینی فایل خود هیپنوتیزم در ضمیر ناخودآگاه شما بارگزاری می شوند.



برای آشنایی بیشتر با فایل های صوتی خود هیپنوتیزم می توانید به ضمیمه همین کتاب مراجعه کنید.

دومین روش پیشنهادی: هیپنوتراپی با پیام های پنهان (Subliminal Messages)

دومین روش عبور از ضمیر خودآگاه برای دسترسی به ضمیر ناخودآگاه و برنامه ریزی مجدد آن، استفاده از روش پیام های زیر آستانه ای (Subliminal Messages) یا هیپنوتراپی پیام های پنهان است.

همان طور که در قسمت های پیش توضیح دادم، عبارات تأکیدی مثبت عباراتی کوتاه و مثبت هستند که افراد با توجه به اهداف مورد نظر خودشان از جمله موفقیت، کسب ثروت، عشق، رسیدن به آرامش، دستیابی به اهداف و... آن ها را یادداشت می کنند و سپس بر اساس زمانی که تعیین کرده اند آن را تکرار می کنند تا اینکه در نهایت به خواسته های خودشان برسند.

شاید شما هم در سایت ها و کتب مختلف دیده باشید که تأکید می کنند عبارات تأکیدی مثبت را با احساس خوب و قوی هر روز بارها و بارها تکرار کنید تا به اهداف خودتان برسید. فلسفه تکرار عبارات تأکیدی مثبت این است که با تکرار عبارات مثبت، افکار، باورها، عادات، عقاید قدیمی و منفی از ذهن ناخودآگاه پاک شود و به جای آن ها افکار مثبت و باورهای صحیح در جهت رسیدن به خواسته ها در درون شما شکل بگیرد.

شما ممکن است برای چند دقیقه یا حتی چند روز در حین تکرار عبارات تأکیدی مثبت، احساس بسیار خوبی داشته باشید ولی ذهن و ضمیر خودآگاه شما (ذهن منطقی و استدلال گرا) به مقابله با این عبارات تأکیدی مثبت می پردازد و آن ها را نمی پذیرد.



وقتی شما تکرار می کنید «من لحظه به لحظه پولدارتر می شوم» یا «من هم اکنون ثروتمند هستم»، ذهن خودآگاهتان این جملات را نمی پذیرد چون شما در واقعیت ثروت کمی دارید و یا حتی فاقد ثروت هستید و در اینجا است که تکرار عبارات تأکیدی به طور معکوس عمل می کند و به جای احساس ثروتمندی احساس فقری می کنید و این احساس چنان قوی است که باعث ارسال پیامی مخرب تر و منفی تر به ضمیر ناخودآگاهتان می شود.



یکی از بهترین و ساده ترین روشها برای جلوگیری از بروز افسردگی پس از تکرار عبارات تأکیدی و تصویرسازی و جلوگیری از ارسال پیامهای مخرب به مغز، استفاده از تکنولوژی پیامهای پنهان است.

در ادامه توضیحاتی در مورد این روش و تحقیقات انجام شده در این زمینه را خدمت شما ارائه می کنم. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد ناخودآگاه و عملکرد آن در زمینه موفقیت مالی، پس از اتصال به اینترنت، روی باکس زیر کلیک کنید و کتاب «شما هم میتوانید پولدار شوید» را به رایگان دانلود کنید.



«با یادگیری راز و رمزهای ذهن شما هم میتوانید پولدار شوید»

برای دانلود بعد از اتصال به اینترنت اینجا کلیک کنید

همچنین می توانید به سایت مراجعه و به راحتی آن را دانلود کنید.

انواع پیام های پنهان (محرک های زیرآستانه ای)

Subliminal Messages، پیام هایی هستند که در سطحی پایین تر از آگاهی هوشیارانه عمل می کنند و به دریافت کننده پیام های پنهان منتقل می شوند و پیام های آن توسط ضمیر ناخودآگاه فرد، دریافت می شوند. پیام های پنهان بر اساس کانال های ورودی ضمیر خودآگاه به دو دسته زیر تقسیم می شوند:

۱- پیام های پنهان دیداری

پیام های پنهان دیداری، تصاویری هستند که با سرعت زیاد از جلوی چشمان شما می گذرند و شما به صورت خودآگاه متوجه پیام آن نخواهید شد ولی چون قدرت پردازش ضمیر ناخودآگاه بیشتر از قدرت پردازش ضمیر ناخودآگاه است، ناخودآگاه قادر خواهد بود تا این پیام تصویری را دریافت کند.



۲- پیام های پنهان شنیداری

پیام های پنهان شنیداری، پیام هایی صوتی هستند که فرکانس آن ها تغییر داده شده و در نتیجه به صورت خودآگاه نمی توانید متوجه عبارات تأکیدی آن ها بشوید ولی ناخودآگاه شما قادر است که این پیام ها صوتی را دریافت کند.



مطالعات علمی انجام شده در زمینه پیام های پنهان

تکنولوژی پیام های پنهان (Subliminal Messages) حدود چندین دهه عمر دارد. مطالعات فراوان، نشان داده است که این پیام ها می تواند تأثیر طولانی مدت و رضایت بخشی از خود بر جا بگذارد، به نحوی که از یک طرف می تواند سبب ترک عادات ناخواسته شود و از طرف دیگر عملکرد فرد را ارتقا دهد. این تکنولوژی بسیار موفقیت آمیز بوده چون توانایی تداخل در دیوار ذهنی ناخودآگاه توسط عبور از ذهن منطقی خودآگاه را دارد.



مطالعات و تحقیقات فراوانی در جهت اثبات تأثیرات ناشی از تکنولوژی پیام های پنهان (Subliminal Messages) به انجام رسیده است که برخی از آن ها به شرح ذیل هستند:

- دکتر ا. و. اسکریپر مدیر آزمایشگاه بخش روانشناسی دانشگاه ییل در سال ۱۸۹۷ کتابی با نام روانشناسی نوین منتشر کرد که در آن برای نخستین بار به تشریح بنیادی پیام های پنهان پرداخت.
- مارتین ولتکمپ ثابت کرده است که با استفاده از پیام های پنهان دیداری می توان انسان ها را به انجام کاری که به آن تمایل دارند، تحریک کرد.
- پروفیسور بنجامین بی. ولمن، نویسنده بیش از ۴۰ کتاب روانشناسی، می گوید: «افکار آگاهانه، می تواند توسط محرک های خارج از آگاهی هوشیارانه (Subliminal Messages)، تحت تأثیر قرار گیرد.» او همچنین، با استناد به سیلورمن (۱۹۶۷) اضافه می کند که مطالعه فروید در مورد هوشیاری، نشان می دهد که پیام های پنهان، سطح فعال سازی غرایض ناخودآگاه را بالا می برد.
- دکتر نورمن دیکسون، روانشناس دانشگاه لندن، تحقیق گسترده ای مبنی بر آموزه های Subliminal Messages به انجام رسانده است. در این تحقیق که در مورد پردازش ناخودآگاه افراد بود، او با

استناد به ۷۴۸ تحقیق و پژوهش انجام شده نشان داد که در ۸۰ درصد موارد، پیام های پنهان، تأثیرات مثبتی داشته است و آزمایشات موفقیت آمیز بوده است.

- دکتر الدون تایلر، مدیر مجله تحقیقات پیشرونده هوشیاری و عضو انجمن روان درمانی آمریکا، به شدت معتقد است زمانی که اطلاعات پیام های پنهان به طرز مطلوبی به نمایش گذاشته شوند، پردازش می شوند، حفظ می شوند و به مرحله عمل می رسند.
- تحقیقات دکتر اچ. بهادر بهرامی، دانشمند علوم اعصاب دانشگاه لندن، با استفاده از اسکنرهای مغزی، نشان داده است که مغز در زمان هایی که زیاد مشغول نیست، بهتر می تواند پیام های پنهان را جذب کند.
- دکتر کنت پارکر، روانشناس کالج کوئینز نیویورک، تأثیر پیام های پنهان بر پیشرفت عملکرد آکادمیک دانشجویان را مورد بررسی قرار داد. آنالیز آماری دقیق داده ها، نشان داد که با تأثیر این پیام ها، پیشرفت قابل توجهی در عملکرد آکادمیک دانشجویان دیده می شود.
- در یک تحقیق، دو گروه از زنان دارای اضافه وزن در یک دوره کاهش وزن شرکت کردند. در این دوره، به یک گروه از زنان، پیام های پنهان صوتی ارائه شد در حالی که در مورد گروه دوم صورت نگرفت. زنان گروه اول که پیام های پنهان صوتی را دریافت کرده بودند نسبت به گروه دوم کاهش وزن بیشتری داشتند و این در حالی بود که تفاوت میان دو گروه، رفته رفته در طول دوره بیشتر نیز می شد.
- دکتر لوید اچ. سیلورمن، روانشناس دانشگاه نیویورک، در یک تحقیق، ۴۰ گروه افراد سیگاری را مورد مطالعه قرار داد. نیمی از افراد هر گروه، در معرض پیام های پنهان صوتی قرار گرفتند. در عرض یک ماه، ۶۶ درصد از افرادی که تحت تأثیر پیام های پنهان قرار گرفته بودند، سیگار را ترک کردند. این در حالی بود که تنها ۱۳ درصد از افرادی که پیام های پنهان دریافت نکرده بودند، توانستند سیگار را ترک کنند. این آمار سبب شدند تا سیلورمن نتیجه بگیرد که پیام های پنهان، ترک سیگار را در افرادی که قصد این کار را داشتند، ۴ برابر بیشتر تقویت می کند.
- و تحقیقات بی شمار دیگری که مجال بیان آنها در این کتاب نیست...

پیام های پنهان چگونه عمل می کنند؟

همان طور که گفته شد فایل های هیپنوتراپی پنهان یا محرک های زیرآستانه ای، فایل های صوتی یا تصویری هستند که به واسطه همکاری آهنگسازان و روانشناسان متخصص در برنامه ریزی ضمیر ناخودآگاه ساخته می شوند. این فایل ها، حاوی پیام های غیر آشکار و غیرقابل دریافت برای ضمیر خودآگاه هستند.

فایل های صوتی هیپنوتراپی پنهان، شامل عبارات تأکیدی مرتبط با هدف است که فرکانس آن نزدیک به آستانه شنوایی انسان در نظر گرفته شده و با موسیقی تلفیق شده است. در نتیجه ضمیر خودآگاه و استدلال گرای شما قادر به درک این پیام ها نیست و نمی تواند این پیام ها را انکار کند و آن ها را نپذیرد.

بنابراین با غیرفعال کردن ضمیر خودآگاه و عبور از آن، پیام ها مستقیماً به ضمیر ناخودآگاه دسترسی پیدا کرده و ذهن شما در کمال آرامش و با بیشترین قابلیت این پیام ها را می پذیرد و مجدداً ضمیر ناخودآگاه شما را برنامه ریزی می کند.



وقتی شما شروع به شنیدن این فایل های صوتی می کنید متوجه ایجاد تغییرات در ذهن، باورها و عملکردتان می شوید و به تدریج که فایل ها را بیشتر می شنوید پذیرش پیام های پنهان در ضمیر ناخودآگاه شما افزایش می یابد و تأثیرات آن در دنیای اطرافتان عمیق تر و قوی تر می شود.

مزیتی که فایل های سابلیمینال (بدون موسیقی درمانی) نسبت به دیگر روش های برنامه ریزی ضمیر ناخودآگاه دارد، این است که می توانید در هر شرایطی و حتی زمانی که مشغول به کارهای دیگر هستید نیز به این فایل ها گوش داده و نتایج دلخواه خود را کسب کنید. البته در مورد روش موسیقی درمانی در قسمت های بعدی توضیح خواهم داد.

برای اینکه بتوانید از این فایل های قدرتمند نتیجه بگیرید تنها کاری که لازم است انجام دهید اینست که به این فایل های صوتی گوش بدهید تا نتیجه مطلوب و مورد نظر خود را کسب نمایید.



تکرار مداوم این فایل ها، سبب ایجاد اتصالات عصبی جدید در مغز شما شده و در نتیجه الگوهای ذهنی جدید در ناخودآگاه شما شکل می گیرد و به شما کمک می کند تا بتوانید به هدفی که مدنظرتان است برسید.

فایل های سابلیمینال، عبارات تأکیدی مثبت را در تمامی زمینه ها از جمله رشد و پیشرفت شخصی، مثبت اندیشی، کاهش وزن، افزایش اعتماد به نفس، فراوانی و ثروت، افزایش سطح انرژی، آرامش، رهایی از استرس و اضطراب، بخشش، موفقیت، عشق، سلامتی و ... به ضمیر ناخودآگاه شما ارسال می کند.

یکی از عواملی که تأثیرگذاری این فایل ها را به طور شگفت انگیز افزایش می دهد همین پنهان بودن عبارت های تأکیدی مثبت است که توسط آهنگ پوشش داده شده است و این عبارات مثبت به صورت عبارت های پنهان در فرکانسی نزدیک به آستانه شنوایی، بارها و بارها به ضمیر ناخودآگاه شما ارسال می شود.

بعد از مدتی که به فایل های سابلیمینال که برای برنامه ریزی مجدد ضمیر ناخودآگاه شما طراحی شده گوش می دهید، شاهد نشانه ها و نتایج آن خواهید بود. به عنوان مثال اگر عبارت های تأکیدی آن فایل مرتبط با جذب ثروت باشد، شاهد فرصت های ثروت آفرین در غالب انسان های جدید و یا پیشنهاد کاری جدید و یا یک ایده راه اندازی کسب و کار جدید و یا هر موقعیت جدید دیگری خواهید بود.

توجه داشته باشید که شما با گوش دادن مرتب به فایل های سابلیمینال جذب ثروت به خوبی در موقعیت دریافت جریان ثروت قرار می گیرید و جریان ثروت به شکل های مختلفی در زندگی و پیرامون شما نمایان می شود و حالا نوبت شماست که آن را دریافت کنید این مرحله همان مرحله دریافت در قانون جذب می باشد که باید از سوی شما انجام شود.



در مرحله دریافت باید آمادگی پذیرش جریان ثروت را داشته باشید و با پیگیری و دست به عمل زدن، خواسته خود را که همان کسب پول و ثروت است، عملی کنید. توجه داشته باشید که اگر دست به عمل ننزید طبیعتاً نتیجه ای نیز نمی گیرید.

بنابراین با شروع گوش دادن به این فایل به موقعیت ها و پیشنهادات و افراد جدیدی که وارد زندگی شما می شوند دقت داشته باشید و مطمئن باشید این پدیده ها توسط قانون جذب و قدرت ضمیر ناخودآگاه وارد زندگی شما شده است پس با توجه و اقدام مؤثر، خواسته خودتان یعنی جریان ثروت را دریافت کنید و از آن لذت ببرید.

فرکانس های موسیقی درمانی برای کنترل امواج مغز و تلفیق آن با پیام های پنهان

موسیقی درمانی یکی از بهترین تکنیک های رسیدن به وضعیت های فوق عادی، ادراکات فرا حسی و توانایی های فرا روانی مثل مدیتیشن و یوگا و... است. تحقیقات نیز نشان داده که موسیقی با ضربه و ریتم قدرتمندی موجب تحریک امواج مغز می شود و ریتم های تند تمرکز سریع تر و ریتم آرام حالت مکاشفه و تفکر آرام به وجود می آورد. با استفاده از این روش می توانید به حداکثر کارایی ذهنی و بدنی برسید و به فرکانس های برتر آگاهی دست پیدا کنید. همچنین محققان دریافته اند که فواید موسیقی می تواند روی ذهن باقی بماند، حتی زمانی که شما دیگر گوش نمی دهید.



مغز انسان در تمامی لحظات در حال فعالیت می باشد و همان طور که در بخش امواج مغزی بیان شد، مغز انسان در وضعیت ها و حالت های مختلف می تواند موج مغزی متناسب با همان حالت را داشته باشد و در نهایت چهار نوع موج مغزی معرفی شد.

در این بخش با دو روش موسیقی درمانی آشنا می شوید و درمی یابید که چگونه با کمک موسیقی می توان هر یک از حالت ها و امواج را در مغز ایجاد نمود و سطح ارتعاشات مغز را کنترل نیز نمود.

• موسیقی درمانی با (Binaural Beats)

• موسیقی درمانی با (Isochronic Tones)

در حقیقت، موسیقی درمانی به استفاده از ضربه های دو گوشی (Binaural Beats) و تن های ایزوکرونیک (Isochronic Tones) در فایل ها برمی گردد و علم ثابت کرده که استفاده از این دو روش می تواند ظرفیت ذهنی و آمادگی افراد را برای پذیرش عبارات پنهان فایل های سابلیمینال بیشتر کند و نسبت به فایل هایی که دارای موسیقی درمانی نیستند مؤثرتر واقع شود.



فرکانس های درمانی، ذهن را به آرامش بیشتر رسانده و هنگامی که ذهن شما در آرامش کامل است، عبارات پنهان به صورت سریع تر، بهتر و مؤثرتری منتقل می شوند.

موسیقی درمانی و کاربردهای آن

تحقیقات نشان داده است که استفاده از این امواج می تواند در وضعیت سلامت فرد مؤثر باشد. به عنوان مثال، اگر فردی بیمار باشد یعنی امواج مغزی او در وضعیت نرمال نیست که برای هماهنگ کردن امواج مغز و نرمال کردن آن می توان از فرکانس های درمانی کمک گرفت.

برای این کار فرد در حالت آرام قرار می گیرد و با استفاده از هدفون های استریو، فایل موسیقی درمانی که مناسب بیمار است برای او پخش می شود. در این حالت امواج مغز بیمار توسط فایل های صوتی موسیقی درمانی تنظیم و هماهنگ خواهد شد.

از این روش برای درمان بیماران سرطانی نیز استفاده می شود و همچنین بیمارستان ها از موسیقی برای کاهش استرس، تأثیر روند بهبودی بیماران، آرامش آن ها، کنترل درد و ... استفاده می کنند.

برخی دیگر از موارد استفاده موسیقی درمانی عبارتند از:

- **تنظیم تنفس و ضربان قلب:** تغییر در امواج مغز موجب تغییر در دیگر اعمال فیزیکی بدن می شود، از جمله قسمت هایی که با سیستم عصبی اداره می شود مانند تنفس و ضربان قلب که با تغییر موسیقی می تواند تغییر کند؛ به عبارت دیگر تنفس آهسته تر شده، ضربان قلب نیز آرام تر شده و در نتیجه آرامش به بیمار دست می دهد! به همین دلیل موسیقی و موسیقی درمانی می تواند باعث جلوگیری از آثار مخرب استرس مزمن شود.
- **مثبت اندیشی و درمان استرس:** موسیقی می تواند حالت مثبتی در ذهن فرد ایجاد کند و باعث توقف استرس و نگرانی شود که این حالت باعث جلوگیری از آسیب استرس به بدن می شود. همچنین ذهن را در حالت خوش بینانه قوی نگه می دارد که فواید بسیاری به همراه دارد.
- **متعادل کردن فشار خون:** از فواید دیگر موسیقی درمانی می توان به پایین آوردن فشارخون و متعادل کردن آن اشاره کرد که خطر سکته مغزی را کاهش می دهد.
- **دیگر مزیت های موسیقی درمانی:** افزایش سطح سیستم ایمنی بدن، کاهش فشار عصبی، ایجاد اعتماد به نفس، افزایش قدرت یادگیری و تقویت هوش و حافظه، کاهش استرس، افزایش قدرت تصمیم گیری، آرامش روحی و روان و بسیاری از فواید دیگر.

تمرین (۳) ریلکسیشن

همه ما روزانه اخبار، حوادث، قتل، جنگ و هزاران اطلاعات بی فایده که فقط به روان ما آسیب می زند را دریافت می کنیم و همیشه در حالت بتا قرار داریم و مدام در حالت استرس هستیم و از کمبود انرژی هم شکایت می کنیم و در نهایت به روان پزشک مراجعه می کنیم اما اگر بتوانیم ورودی مغز خود را کنترل کنیم و کمی به فکر روان خود باشیم خواهیم دید هیچیک از این مسائل به سراغ ما نمی آیند.

پس ازین پس همیشه سعی کنید روزانه ۳۰ دقیقه ریلکسیشن همراه با موسیقی آرام بخش داشته باشید و مغز خود را به حالت آلفا ببرید تا از زندگی نهایت استفاده را ببرید.

به منظور رسیدن به آرامشی عمیق و همچنین تأثیرپذیری بهتر تکنیک های ریلکسیشن و مدیتیشن، گوش کردن به موسیقی می تواند کمک بسزایی نماید. موسیقی های موردنظر از نوع خاصی بوده که هر کدام تأثیر ویژه خود را خواهند داشت.



موسیقی درمانی با (Binaural Beats)

معروفترین تکنیک موسیقی درمانی، تئوری باینورال بیتز (Binaural Beats) است که در آن ارتعاش مورد نیاز مغز را از طریق موسیقی یا صداهای دیگر پخش می کنند. به عنوان مثال اگر بخواهیم مغز را به سطح ارتعاشی آلفا برسانیم، می بایست امواجی یا صداهایی با ارتعاش ۷ الی ۱۴ هرتز برای مغز پخش کنیم تا مغز با دریافت فرکانس صداهای فوق، خود را با آن صدا یا طنین هم موج کند. این صداها می توانند موزیک هایی با این درجه ارتعاش، یا صداهای دیگری مثل صدای امواج آب دریا، صدای پرندگان، صدای طوفان و یا طنین های ترکیبی باشند.

اما مسئله ای که مطرح می شود این است که گوش انسان نمی تواند فرکانس های کمتر از ۲۰ هرتز را بشنود و از طرف دیگر تنها راه حس این صداها و طنین ها از طریق گوش است.



تئوری باینورال بیتز با آزمایشات به این امر پی برده است که اگر به عنوان مثال به یکی از گوش های انسان طنین یا صدایی با فرکانس ۱۰۰ هرتز و به گوش دیگر فرکانس ۱۱۰ هرتز منتشر کنیم، در این صورت، آنچه توسط مغز درک می گردد یک سیگنال سوم مجازی به نام فرکانس

تداخل دو گوشی معادل ۱۰ هرتز است و در نتیجه در سطح آلفا قرار می گیرد.

بدین ترتیب برای سایر فرکانس ها و حالت های مغزی نیز این مسئله کاربرد دارد. به عنوان مثال موزیک ها یا طنین هایی که برای هوشیاری مغزی و حالت بتا تحریر می شوند، صداهایی خواهند بود که در پخش آن حاصل تفریق فرکانس گوش چپ با گوش راست می بایست بین ۱۴ تا ۲۱ هرتز باشد تا مغز را کاملاً هوشیار کند.

استفاده از فرکانس های دوگوشی، علاوه بر هدایت فعالیت مغز به طرف وضعیت های کاملاً اختصاصی نظیر بتا (تمرکز و ادراک) و آلفا (ریلکسیشن و تجسم) تتا (مدیتیشن، یادگیری و حافظه) و دلتا (خواب و شفا)، سبب ایجاد تعادل در نیمکره های راست و چپ مغز شده و نیمکره های مغز را هماهنگ می کند.

البته با تکنیک های پیچیده ای فرکانس های تداخل دو گوش به صورت چند لایه در کنار یکدیگر قرار می گیرند. این فرکانس های چند لایه باعث فعال شدن گروه های مختلف سلول های مغزی با فرکانس های متفاوت می شوند. نرم افزارهایی نیز برای این کار وجود دارند که اصوات مورد نیاز را تولید می کند ولی تولید این فایل ها نیاز به دانش روانشناسی و تسلط به مباحث فرکانس های درمانی دارد. پس لطفاً خودتان اقدام به این کار نکنید!

موسیقی درمانی با (Isochronic Tones)

اساس روش ایزوکرونیک تن نیز مانند باینورال بیتز است که شنیدن آن در مغز، تولید موج مغزی می کند و باید در حالت ریلکسیشن کامل گوش داده شود. برای گوش دادن به این اصوات، نیازی به استفاده از هدفون نیست.

همانطور که در قسمت های قبل بیان شد، با استفاده از روش های معرفی شده می توانید ضمیر ناخودآگاهتان را برای آنچه می خواهید مجدد بارگزاری کنید و تغییرات مثبتی را در زمینه های دلخواه خود ایجاد کنید.

برای آشنایی با فایل های صوتی هیپنوتراپی پنهان به ضمیمه همین کتاب مراجعه کنید.

سخن آخر: با برنامه ریزی ضمیر ناخودآگاه، در هر زمینه ای موفق باشید!

اگر برنامه ریزی های ذهنی و افکار شما مطابق با هدف شما باشد، اگر هدف خود را باور داشته باشید و روحیه ای عالی، پشتکار و امید داشته باشید، بدون شک به هدف خود دست می یابید اما متأسفانه فقط ۱۰ درصد افراد این گونه هستند و به همین علت تنها عده کمی به اهدافی که برای خود تعیین می کنند دست می یابند.

این دقیقاً همان جایی است که روش های پیشنهادی ما برای برنامه ریزی ضمیر ناخودآگاه به کمک شما می آید تا با برنامه ریزی مجدد آن، افکار شما همراهی اهدافتان شود. شما به دنبال یک تغییر بسیار شگرف در زندگی خودتان هستید و با استفاده از این روش ها می توانید هدفان را باور کنید و با روحیه، باوری قوی و امید و پشتکار در مسیر دستیابی به هدفان گام بردارید و با سرعتی باورنکردنی و به راحتی به اهداف خود دست یابید.

با قاطعیت تمام می توان گفت که قدرت واقعی شما در استفاده از ضمیر ناخودآگاه شماست و ضمیر ناخودآگاه شما توانایی رساندن شما را به هر هدفی دارد. بنابراین با دسترسی به ناخودآگاه و بارگزاری مجدد آن به راحتی می توانید اهدافتان را محقق کنید و به آرزوهایتان برسید.

شما می توانید به وسیله فایل های صوتی خود هیپنوتیزم و هیپنوتراپی پنهان، به سرعت و در کمترین زمان به تمامی اهداف و آرزوهای خودتان دست یابید. این فایل های صوتی بسیار قدرتمند و تأثیرگذار بوده و بر اساس آخرین تحقیقات پزشکی و تأثیر امواج مغزی بر روی ذهن و ضمیر ناخودآگاه تهیه شده است و به طور عمیق به ضمیر ناخودآگاه شما نفوذ می کند.

جالب است بدانید که به محض اینکه استفاده از فایل های خود هیپنوتیزم و هیپنوتراپی پنهان را شروع می کنید و برنامه ریزی ذهنی خود را تغییر می دهید، فوراً شرایط زندگی شما تغییر می کند. ضمیر ناخودآگاه شما شرایط، افراد و موقعیت هایی را وارد زندگی شما می کند و افکار و الهاماتی را به ذهن شما منتقل می کند که در نهایت باعث دستیابی شما به اهدافتان می شود چون این خاصیت و ویژگی ضمیر ناخودآگاه است و شما راه دسترسی به آن را پیدا کرده اید.

با استفاده از فایل های صوتی خودهیپنوتیزم و هیپنوتراپی پنهان می توانید در طول شبانه روز از افکار منفی خلاصی یابید و الگوهای مثبتی را جایگزین الگوهای منفی ذهنتان کنید.

حتی می توانید زمان خواب خودتان را به برنامه ریزی ذهنی تان اختصاص دهید و خواب خودتان را به یک کارگاه رشد شخصی برای خودتان تبدیل کنید. فقط کافیست که شما هدفی را برای خودتان مشخص کنید و فقط روی آن متمرکز شوید و فایل های صوتی خودهیپنوتیزم و هیپنوتراپی پنهان را به طور مکرر گوش دهید و از این روند لذت ببرید و آخرین نکته مهم برای رسیدن به اهدافتان، ترک استرس و نگرانی است.



باب پراکتر، سخنران انگیزشی و یکی از استادان به نام موفقیت می گوید که بر روی آنچه که می خواهید تمرکز کنید نه روی آن چیزی که نمی خواهید. باب پراکتر می گوید: «من روی یک کارت نوشتم که می خواهم در سال ۱۹۷۰، مبلغ ۲۵ هزار دلار داشته باشم. من آنرا در سال ۱۹۶۱ نوشتم ولی باور نمی کردم که اتفاق بیفتد ولی اتفاق افتاد. چون اگر شما چیزی را که می خواهید روی یک کارت بنویسید و آنرا به اندازه کافی تکرار

کنید، شما شروع به باور کردن آن می کنید. این یکی از روش های ارسال آنچه می خواهیم به ضمیر ناخودآگاه است. این همان الگوی ذهنی است.»

همانطور که گفته شد این روشی است که بسیاری از افراد موفق از آن استفاده کرده اند.



جان اساراف نیز که به عنوان یکی از افراد موفق در فیلم راز معرفی شد، تحقیقات زیادی را در مورد مغز و بکارگیری آن در جهت موفقیت انجام داده و روش پیام های پنهان را یکی از روش های تأثیرگذار برنامه ریزی ضمیر ناخودآگاه و تغییر الگوهای ذهنی معرفی می کند.

باور داشته باشید که لیاقت بهترین ها را دارید چون موفقیت های زندگی تان، حاصل باورهای درست شما از خودتان است.



در پایان از اینکه حوصله کردید و با اشتیاق مطالب کتاب را مطالعه کردید و با من همراه شدید از شما تشکر می کنم.

منتظر نظرات و پیشنهادات ارزشمند شما در سایت هستم.

با آرزوی موفقیت و ثروت روزافزون برای شما

مرتضی الهی

سپاس فراوان از همراهی شما دوست عزیز

لازم به ذکر است:

• شما حق تغییر مطالب این کتاب را **ندارید**.

• شما حق فروش این کتاب را **ندارید**.

ولی ...

• شما **می توانید** این کتاب را به دوستانان هدیه دهید.

• شما **می توانید** این کتاب را به عنوان **هدیه رایگان** به همراه محصولات خود ارائه نمایید.

• شما **می توانید** این کتاب را برای **دانلود رایگان** در سایت یا وبلاگ خود قرار دهید.

• شما **می توانید** این کتاب را در شبکه های اجتماعی با دوستانان به اشتراک بگذارید.

خواهشمندیم در صورت استفاده از مطالب این کتاب

نام سایت www.MortezaElahi.com را نیز ذکر نمایید.

تمامی حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به گروه آموزشی الهی است.

راههای ارتباط با گروه آموزشی الهی:

تلفن های تماس: ۰۲۱۷۷۵۲۱۲۶۱ و ۰۲۱۷۷۶۴۱۶۵۰

پیام در تلگرام: ۰۹۳۷۶۶۸۵۷۳۳

سوالات خودتان را میتوانید در قسمت «پرسش و پاسخ»

سایت مطرح کنید تا پاسخگو باشیم:

<http://mortezaelahi.com/question-and-answer>

لینک کانال تلگرام:



https://telegram.me/MortezaElahi_com

لینک صفحه اینستاگرام:



https://www.instagram.com/mortezaelahi_com

لینک کانال ما در سایت آپارات:



<http://www.aparat.com/mortezaelahi>

لینک دانلود اپلیکیشن «موفقیت و ثروت» از سایت بازار:



<https://cafebazaar.ir/app/MortezaElahi.com/?l=fa>

ضمیمه (۱)

معرفی فایل های صوتی خود هیپنوتیزم و هیپنوتراپی پنهان

برای استفاده از بانک مقالات ارزشمند و فایل های صوتی و ویدئویی دانلود رایگان و استفاده از خدمات مشاوره به سایت مراجعه نمایید.



اصلاح الگوهای ضمیر ناخودآگاه، اولین قدم شما برای تحقق اهداف و آرزوهایتان است و ساده ترین و بهترین روش بارگزاری ضمیر ناخودآگاه برای ایجاد الگوهای ذهنی قدرتمند، **هیپنوتراپی پنهان** و **خودهیپنوتیزم** است!

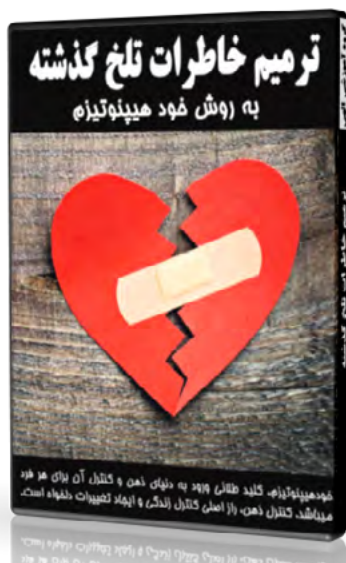
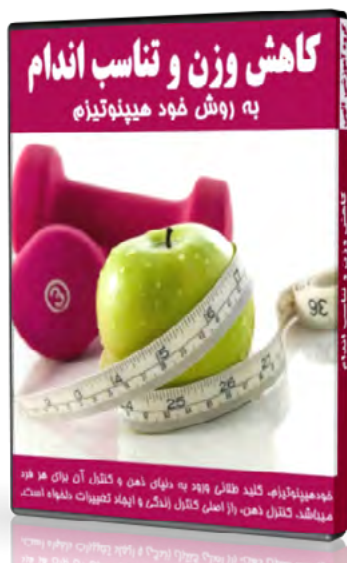
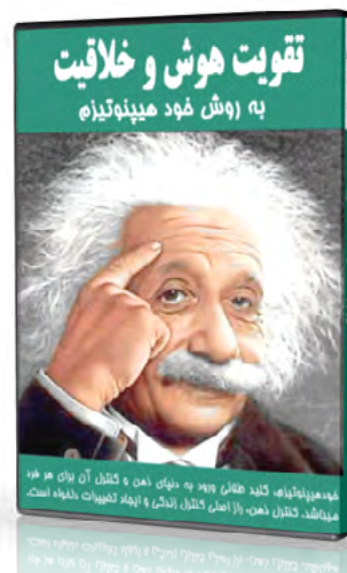
با فایل های هیپنوتراپی و خودهیپنوتیزم پنهان، بدون تلاش فیزیکی زیاد، سرعت رشد تغییرات مثبت خودتان را چند برابر افزایش دهید!

استفاده از فایل های هیپنوتراپی و خودهیپنوتیزم پنهان را شروع کنید و از نتایج متحیر کننده آن لذت ببرید!

فایلهای صوتی خودهیپنوتیزم:

همانطور که بیان شد، هزینه جلسات هیپنوتیزم درمانی در مراکز مشاوره بین ۱۵۰ تا ۳۰۰ هزار تومان است. همچنین یادگیری روش های خودهیپنوتیزم و شرکت در کلاس های آموزش هیپنوتیزم در حدود ۳۰۰ هزار تومان تا ۱٫۵ میلیون تومان هزینه دارد. در صورتی که با استفاده از فایل های صوتی خودهیپنوتیزم می توانید به راحتی و با صرف کمترین زمان و هزینه، هر کجا و هر ساعتی که دلتان میخواد روی ذهن خودتان کار نمایید.

برای آشنایی بیشتر با هر کدام از فایل های خودهیپنوتیزم، روی آنها کلیک کنید.



فایل های صوتی هیپنوتراپی پنهان :

همانطور که بیان شد، یکی از بهترین و پرکاربردترین روش های برنامه ریزی ناخودآگاه، استفاده از روش هیپنوتراپی پنهان است. در ادامه میتوانید با موضوعات مختلف این فایل ها آشنا شوید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد هر کدام روی آنها کلیک کنید.

هیپنوتراپی پنهان
جدیدترین روش اصلاح افکار و باورها

ما به شما کمک می کنیم تا
 با ایجاد الگوهای ذهنی قدرتمند
 سریعتر به اهدافتان برسید

همین الان شروع کن!





**برای دانلود رایگان فایل صوتی
 هیپنوتراپی پنهان جذب فراوانی
 (برای همه جنبه های زندگی)**

**روی عکس کلیک کنید یا به سایت
 مراجعه کنید.**

**(دانلود رایگان این فایل به مدت
 محدود می باشد)**

مجموعه فایل های هیپنوتراپی پنهان جذب ثروت و موفقیت مالی



مجموعه فایل های هیپنوتراپی پنهان جذب عشق برای ازدواج موفق



فایل صوتی هیپنوتراپی پنهان تحکیم روابط عاشقانه پس از ازدواج



مجموعه فایل های هیپنوتراپی پنهان بعد از طلاق و جدایی



مجموعه فایل های هیپنوتراپی پنهان افزایش هوش و خلاقیت



مجموعه فایل های هیپنوتراپی پنهان افزایش اعتماد به نفس



مجموعه فایل های هیپنوتراپی پنهان تقویت خودباوری



برای شناسایی نقاط قوت و نقاط ضعف خود (اعتماد به نفس، افسردگی و اضطراب، تناسب اندام، هوش و IQ، ازدواج و ...) میتوانید به بخش «تست های روانشناسی» در سایت مراجعه نمایید.

مجموعه فایل های هیپنوتراپی پنهان

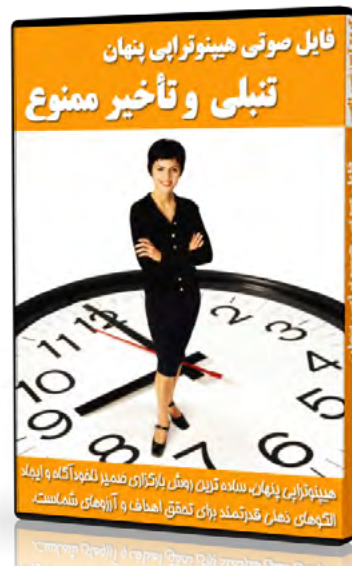
غلبه بر کم رویی و رفع خجولی



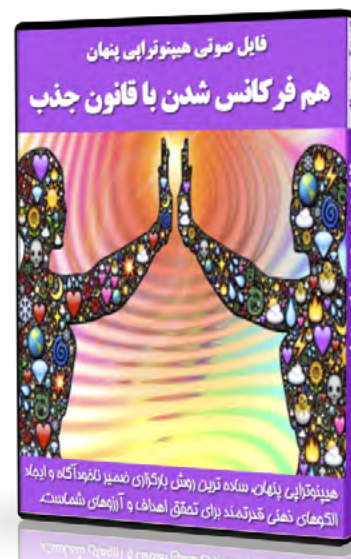
مجموعه فایل های هیپنوتراپی پنهان کاهش وزن و تناسب اندام



مجموعه فایل های هیپنوتراپی پنهان رشد شخصی



مجموعه فایل های هیپنوتراپی پنهان قانون جذب



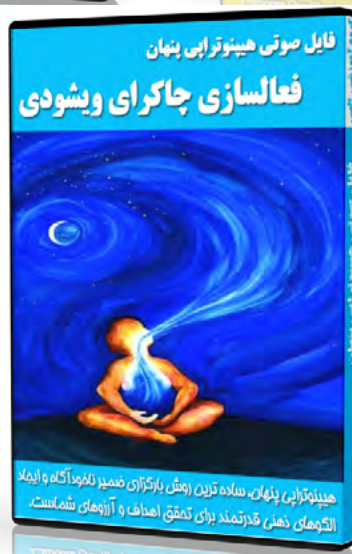
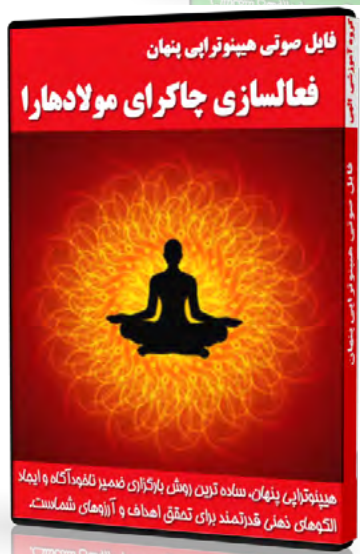
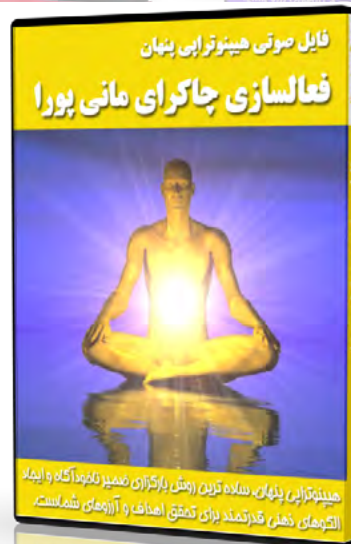
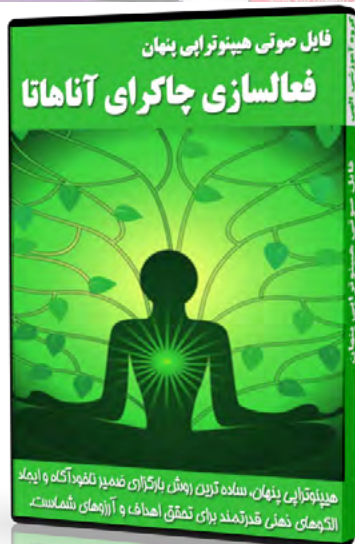
مجموعه فایل های هیپنوتراپی پنهان شکر گزاری



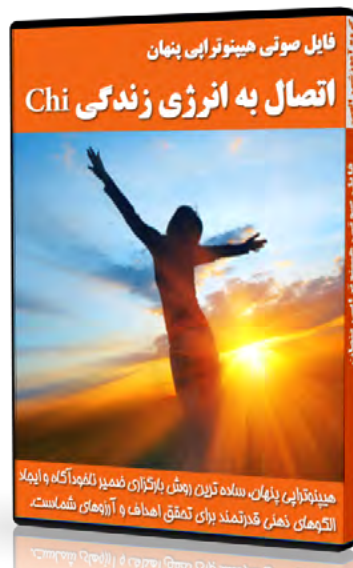
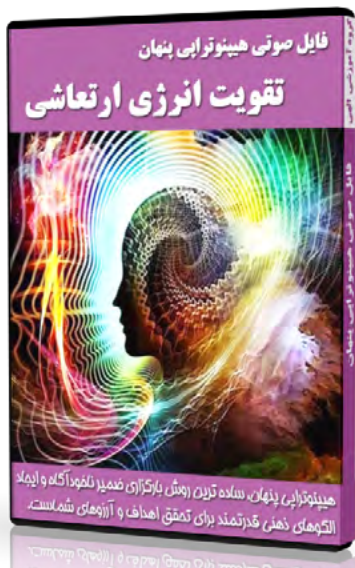
مجموعه فایل های هیپنوتراپی پنهان تقویت مثبت اندیشی



مجموعه فایل های هیپنوتراپی پنهان پاکسازی و فعالسازی چاکراها



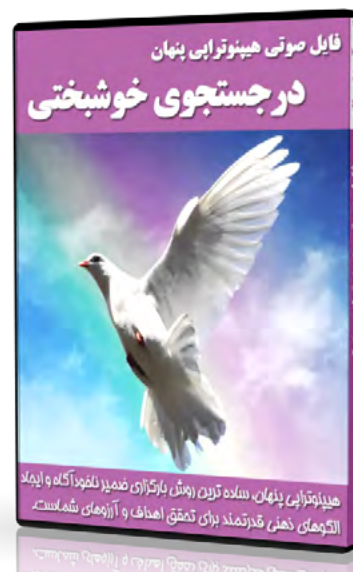
مجموعه فایل های هیپنوتراپی پنهان استفاده از انرژی های کائنات



مجموعه فایل های موسیقی درمانی استفاده از انرژی های کائنات



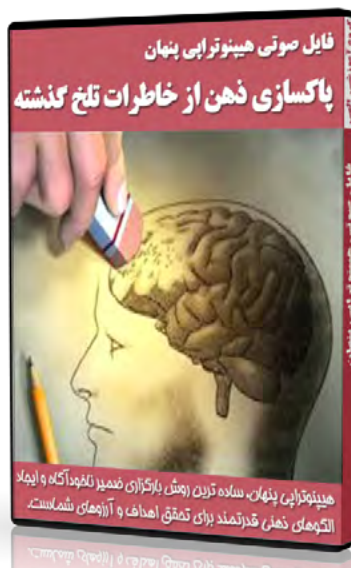
مجموعه فایل های هیپنوتراپی پنهان شادی و خوشبختی



مجموعه فایل های هیپنوتراپی پنهان درمان افسردگی و اضطراب



مجموعه فایل های هیپنوتراپی پنهان پاکسازی ذهن از خاطرات تلخ گذشته



مجموعه فایل های هیپنوتراپی پنهان بهبود خلق و خو



مجموعه فایل های هیپنوتراپی پنهان سلامتی و تندرستی



مجموعه فایل های هیپنوتراپی پنهان خواب و رؤیابینی



مجموعه فایل های هیپنوتراپی پنهان ریلکسیشن و آرامش ذهنی



ضمیمه (۲)

معرفی خدمتی جدید
از گروه آموزشی الهی

سفارش پکیج اختصاصی
خود هیپنوتیزم
و هیپنوتراپی پنهان
با عبارات تأکیدی شما

با عبارات تلقینی و جملات تأکیدی خودتان، سریعتر به اهدافتان برسید!

انتشار محصولات خودهیپنوتیزم و هیپنوتراپی پنهان در سایت گروه آموزشی الهی با استقبال کاربران و همراهان عزیز قرار گرفت.

در این میان برخی از دوستان بودند که نمی توانستند موارد دلخواه و موضوعات مورد نیازشان را در میان این فایل ها پیدا کنند بنابراین بر آن شدیم که این امکان را برای این عزیزان فراهم آوریم که بتوانند فایل صوتی خودهیپنوتیزم و یا هیپنوتراپی پنهان خودشان را بر اساس موضوع و عبارت های تأکیدی خودشان سفارش دهند.

برای آشنایی بیشتر با چگونگی تولید و ساخت فایل های خودهیپنوتیزم و هیپنوتراپی پنهان روی عکس زیر کلیک کنید و یا به سایت مراجعه نمایید.

**تولید و ساخت فایل هیپنوتراپی
با عبارات تأکیدی شما**

با عبارات تلقینی و جملات تأکیدی خودتان
سریعتر به اهدافتان برسید!

برای اطلاعات بیشتر کلیک کنید

- عشق
- سلامتی
- موفقیت و رشد فردی
- حسن و حال خوب
- افسردگی
- درمان
- اعتماد به نفس خودباوری
- قدرت
- ثروت
- پول و ثروت

با شرکت در دوره آموزشی

کوچینگ ثروت

تغییرات بزرگ مالی و افزایش چشمگیر درآمد
را سریعتر و آسانتر تجربه کنید!



✓ آیا علاقه مندید که مشکلات مالی شما برطرف شوند؟

✓ آیا می دانید که بهترین و سریع ترین راه برای افزایش درآمد

و ثروتمند شدن کارکردن روی ذهن و اصلاح باورهاست؟

✓ با یادگیری آموزش های این دوره، ذهنتان را به ماشین پولسازی

تبدیل کنید و از نتایج متحیرکننده آن لذت ببرید!

برای مشاهده تجربیات شرکت کنندگان و کسب اطلاعات بیشتر

به سایت مراجعه نمایید. www.MortezaElahi.com



۰۲۱-۷۷۶۴۱۶۵۰

۰۲۱-۷۷۵۲۱۲۶۱

انسان به خاطر نیازهایش دست به تغییر می زند و کنترل ذهن برای داشتن افکاری مثبت، اولین قدم تو برای رهایی از منجلاّب فقر است و ارزشمند دانستن و دوست داشتن خودت عامل اصلی موفقیت خواهد بود چون تو لایق آرامش و ثروت فراوان هستی.