

قدرت ذهن و روش های کنترل ناخودآگاه

نویسنده : مهندس مرتضی الهی



ساده اما شگفتانگیز 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 کوانتم
- 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 می‌شود.

با مطالعه این کتاب می‌توانید از قانون جذب و از آخرین دستاوردهای علم اعصاب و روان برای موفقیت خودتان در هر زمینه‌ای استفاده کنید و با ابزاری آشنا شوید که زندگی تان را تغییر می‌دهد.

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



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

جان اسارات

فهرست مطالب

۶	سخن آغازین.....
۸	عالی 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	قوایین پذیرش عبارت های 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!.....

قدرت ذهن و روش های کنترل ناخودآگاه

مرتضی الهی

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





سخن آغازین

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

استقلال مالی...

زندگی فوق العاده...

رفاه...

آسایش...

خانه رویایی...

خانواده شاد و دوست داشتنی...

سلامتی و زیبایی...

قدرت ذهن و روش های کنترل ناخودآگاه

مرتضی الهی

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 مانع 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 آرزو های شان 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 انتهای بخوانید و از راهکارهای ارزشمند آن بهره ببرید!

شما بعد از خواندن این کتاب در می یابید:

ذهن و مغز انسان چطور 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 های شان در حال تلاش بیهوده هستند؟

چگونه با روشی اساسی تر به اهداف خود برسیم؟

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

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

عالیم درون مغز انسان

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



مغز از لایه‌های مختلفی تشکیل شده که هر یک از آن‌ها به دورانی متفاوت از تکامل انسان برمی‌گردد. چیزی که مهم است اینست که عملکردها و جنبه‌های متعدد، همه در دو قسمت بزرگ‌تر و اساسی‌تر مغز قرار می‌گیرند.

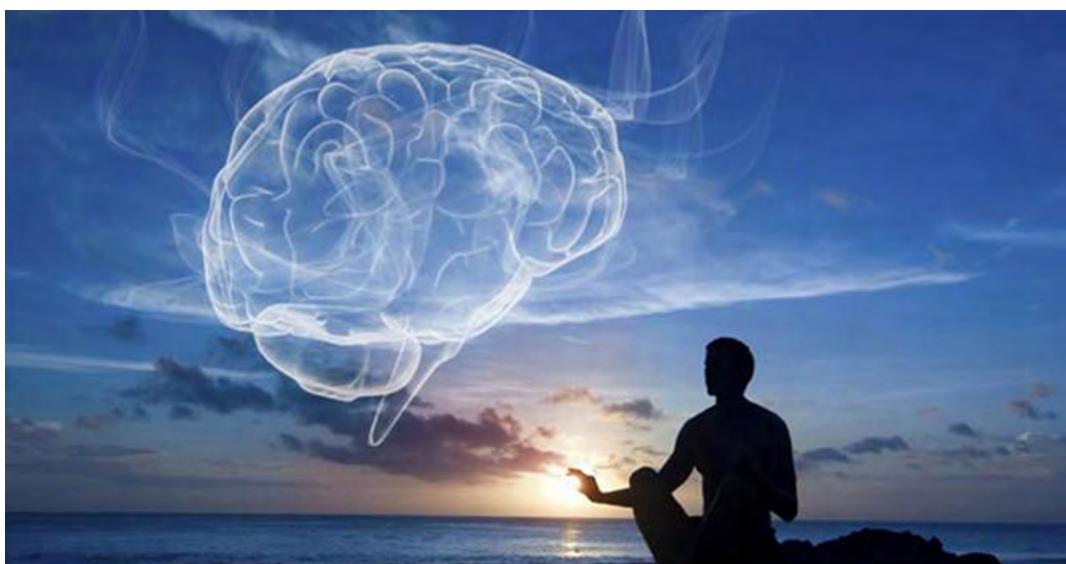
این دو قسمت عبارتند از:

- 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 می‌توانید پی ببرید که چرا عده‌ای از افراد برای رسیدن به خواسته‌هایشان در حال تلاش بیهوده هستند و همچنین می‌فهمید که چگونه می‌توانید از این تلاش‌های واهی رها شوید و با روشی اساسی‌تر به اهداف خودتان برسید.

ضمیر خودآگاه و عملکرد آن

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



وظایف ضمیر خودآگاه به طور خلاصه عبارتند از:

- (۱) فکرکردن اراده
- (۲) تجزیه و تحلیل
- (۳) اراده و تصمیمگیری
- (۴) تصور و خیالپردازی
- (۵) به حافظه سپردن و یادگیری

اعمال و شعور ضمیر خودآگاه ما از مغز سرچشمه می‌گیرند. اندیشه شما توسط مغز یعنی همان عضوی که خودآگاهی از آنجا متجلی می‌شود، آشکار می‌گردد. وقتی ضمیر خودآگاه شما اندیشه‌ای را می‌پذیرد، آن اندیشه به مغز شما منتقل می‌گردد و در آن تجلی می‌یابد. در حقیقت شما با مغز خودآگاه خودتان فکر می‌کنید و آن را در درون خودتان به ضمیر ناخودآگاه می‌سپارید.

ضمیر خودآگاه به کمک حواس پنج‌گانه، جهان پیرامون را شناسایی می‌کند و هر چیزی را به همان گونه که واقعاً دیده می‌شود می‌بیند و اطلاعات خود را به ضمیر ناخودآگاه منتقل می‌کند. وقتی ذهن خودآگاه مملو از ترس، نگرانی و ... باشد، این حالت در ضمیر ناخودآگاه نیز نفوذ می‌کند و انسان را به سمت ترس و نگرانی می‌برد. اما اگر ضمیر خودآگاه دارای افکار مثبت باشد روی ضمیر ناخودآگاه اثر گذاشته و انسان را به سوی موفقیت سوق می‌دهد.

ضمیر ناخودآگاه، مرکز اصلی قدرت

همان‌طور که گفته شد ضمیر ناخودآگاه ۹۰ درصد از فعالیت ذهن ما را به خود اختصاص می‌دهد. تقریباً اکثر کارهایی که در طول روز انجام می‌دهید، بدون فکر کردن است و ضمیر ناخودآگاه به شما کمک می‌کند 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 نمی‌خوابد و استراحت نمی‌کند.



قدرت ذهن و روش های کنترل ناخودآگاه

مرتضی الهی



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 قسمت‌های بعدی بیشتر توضیح خواهم داد.

سومین وظیفه: نگهداری انسان در وضعیت امن و شرایط موجود

به مثال های زیر دقت کنید:

- فرزندان کارمندان دوباره کارمند می‌شوند.
- فرزندان نظامیان دوباره نظامی می‌شوند.
- فرزندان پزشکان دوباره پزشک می‌شوند.
- فرزندان کارآفرینان دوباره کارآفرین می‌شوند.
- ترس از شروع یک کار جدید
- ترس از سرمایه‌گذاری و...
- مقاومت در برابر هر نوع تغییر، آموزش، کاهش وزن و...
- مقاومت در برابر تغییر شغل، ترک کارمندی و شروع کسب‌وکار 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 خمیر ناخودآگاه بسیار بزرگتر و نیرومندتر عمل می کند و در حدود ۹۰ درصد دیگر از واکنش های ذهنی ما را تحت کنترل خمیر ناخودآگاه است. شاید بتوان گفت که مسئولیت بخش عظیمی از وقایع زندگی به عهده خمیر ناخودآگاه است.

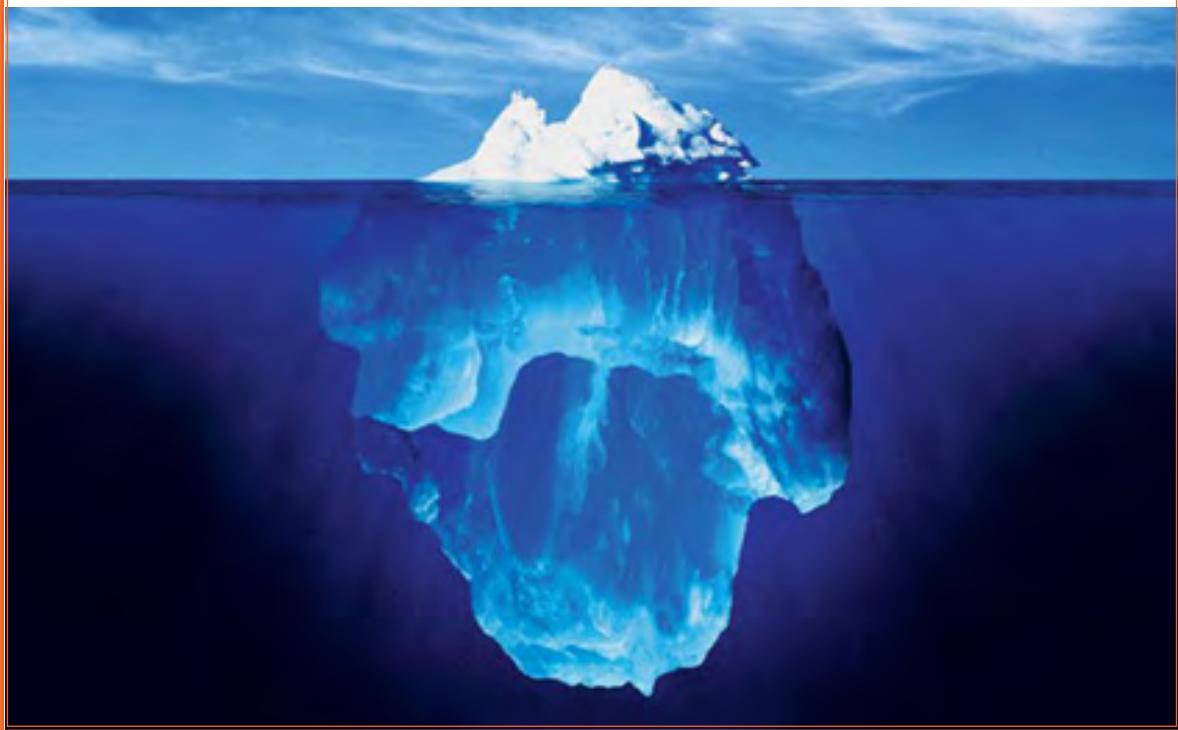
همچنین توان پردازش خمیر خودآگاه در حدود ۲۰۰۰ بیت اطلاعات در ثانیه است در حالی که خمیر ناخودآگاه می تواند در حدود چهارصد میلیارد بیت اطلاعات را در ثانیه پردازش کند.

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

الخمیر 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 خمیر 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 غیر منطقی 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 خمیر ناخودآگاه بسیار کوچک و حل شدنی باشد. به عبارت دیگر، خمیر 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 بخ تشبیه می‌کند. مقدار کمی که در بیرون آب است ضمیر خودآگاه و توده عظیم درون آب که دیده نمی‌شود 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 باعچه نگاه کنیم. فرض کنید شما کشاورز هستید و در طول روز مشغول کاشتن بذر هستید و بعد از رسیدن محصول هر آنچه را که کاشته‌اید، درو می‌کنید. در حقیقت بذرها همان اندیشه‌هایی هستند که هر روز به فکر خودتان راه می‌دهید و در نتیجه چیزی جز نتیجه افکارتان برداشت نمی‌کنید. 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 می‌دهد و جالب است بدانید که ضمیر ناخودآگاه قدرت انتخاب ندارد و تحلیل نمی‌کند، اما قدرت اجرایی بالایی دارد و هر چه به آن بدهید قبول می‌کند. بنابراین نمی‌تواند تفاوتی بین اندیشه‌های مخرب و سازنده قائل شود و هر چه به او بدهیم با آن تعذیه می‌شود و همه چیز بستگی به اندیشه‌هایی دارد که در خودآگاه ماست.

هر کلمه و اندیشه‌ای روی ضمیر ناخودآگاه اثر می‌گذارد و با دقیقی حیرت‌آور آن را به عینیت درمی‌آورد. حالا فرض کنید اگر انسانی در ضمیر ناخودآگاهش برنامه «من شکست می‌خورم» را ایجاد کند در نتیجه در هر کاری شکست می‌خورد. پس هر چیزی که در ضمیر ناخودآگاه تثبیت شود، به شکل واقعیت ما درمی‌آید.

به همین دلیل شما باید مراقب ایده‌ها و افکارتان باشید چون پاسخ اتوماتیک ضمیر ناخودآگاهتان بر اساس اندیشه‌هایتان است. به عبارت دیگر، ضمیر ناخودآگاه شما یک دستگاه ضبط صوت است که افکارتان را همان‌طور که در ضمیر خودآگاه ضبط کرده‌اید، به شما تحویل می‌دهد.

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 موقعیت‌های مختلف و در برخورد با رویدادها و وقایع، عملکرد نظام ذهنی ما بر اساس افکار منفی می‌باشد که باعث به وجود آمدن احساسات ناخوشایند مثل افسردگی و شک و تردید می‌شود. شکست‌های 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 شگفت‌انگیز 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 موقع بeter است که آن‌ها را رها کنید و به عبارت دیگر، رهایی را به ذهن خودتان هدیه بدهید.



بیشتر مردم نمی‌توانند ذهنشان را در جهت مثبت هدایت کنند و آنرا همواره در راه‌های دیگری بکار می‌گیرند. مهم اینست که اگر می‌خواهیم از قدرت ذهن برای رسیدن به نتایج مثبت استفاده کنیم، باید به آن غذای سالم بدھیم.

اگر از راه درست بروید و از قدرت ذهن نهایت استفاده را ببرید، به نتایج برجسته‌ای دست می‌یابید که برای دیگران شاید غیرممکن به نظر برسد. حقیقت این است اگر از قدرت ذهنی درست استفاده کنید، می‌توانید یک زندگی بهتر و رضایت‌بخش‌تر داشته باشید.

باور کنید و تجربه کنید!

دانشمندان برای بررسی تعیین میزان قدرت باورها بر کیفیت زندگی انسان‌ها آزمایشی را در «هاروارد یونیورسیتی» انجام دادند. آن‌ها ۸۰ پیرمرد و ۸۰ پیرزن را برای این پژوهه انتخاب کردند. یک شهرک را به دور از هیاهو برابر با ۴۰ سال پیش ساختند. غذاهای ۴۰ سال پیش در این شهرک پخته می‌شد. خط روی شیشه‌های مغازه‌ها، فرم مبلمان، آهنگ‌ها، فیلم‌های قدیمی و حتی اخباری که از رادیو و تلویزیون پخش می‌شد 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 دست‌ها، لرزش صدا، میزان فشار خون و... سپس این ۱۶۰ نفر را به داخل این شهرک بردنند.

نتیجه این تحقیقات بسیار جالب است. بعد از ۵ ماه کم کم پشتیبان صاف شد، راست می ایستادند، لرزش دستها 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 صورت شان از بین رفت!

به نظر شما علت این واکنش چه بود؟

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



انسانها 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 نحوی فکر کردن خود و شاید این ویژگی یکی از بین نظریترین ویژگی های اوست. همان طور که انسان با افکار و اندیشه های خیالی و غیر منطقی 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، سرزنش 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 می‌کند که چگونه بیندیشد. باورهای عالی سرچشمۀ همه موفقیت‌های بزرگ است. انسان‌های موفق با باورهای عالی، موفقیت را برای خود خلق می‌کنند. انسان‌های ثروتمند، باورهای عالی و ثروت آفرین دارند که با اعتماد به نفس عالی خود و بدون توجه به تمام مسائل به دنبال کسب ثروت می‌روند و به لحاظ باورهای مثبتشان به ثروت دلخواهشان می‌رسند.

اصولاً فرق بین انسان‌ها، فرق میان باورهای آن‌هاست و توانمندی یک انسان را باورهای او تعیین می‌کند. انسان‌ها هر آنچه را که باور دارند خلق می‌کنند. باورهای شما نیز دستاوردهای شما را در زندگی می‌سازند. زیرا باورها تعیین‌کننده کیفیت اندیشه‌ها، اندیشه‌ها عامل اولیه اقدام‌ها و اقدام‌ها عامل اصلی دستاوردها هستند.

«هیچ‌گاه برای تبدیل شدن به آن فردی که می‌خواهد، 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 کرده‌اید 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 باقدرت و نیروی خاصی که در ضمیر ناخودآگاهتان وجود دارد، پا به این دنیا می‌گذارید و از ابتدای زندگی‌تان، ضمیر ناخودآگاه تحت کنترل شما بوده و می‌توانید از آن برای رسیدن به خواسته‌هایتان 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 تمايل 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 رؤیاها و آرزوها دیر نیست.



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

تا به اینجا با قدرت شگفت انگیز خمیر ناخودآگاه آشنا شدید و دریافتید که ذهن قابلیت‌های فوق العاده‌ای دارد و هرچقدر بیشتر بتوانید از قابلیت‌های ذهنی‌تان استفاده کنید، نتیجه بهتری در زندگی‌تان خواهد گرفت.

همچنین دانستید که رویدادهای زندگی ما آینه‌ای است که اندیشه‌های من و شما را به سمت ما باز می‌تاباند. ما با کلامی که بر زبان می‌آوریم و با فکرهایی که به ذهن می‌آوریم موجب بروز رخدادهای زندگی می‌شویم.

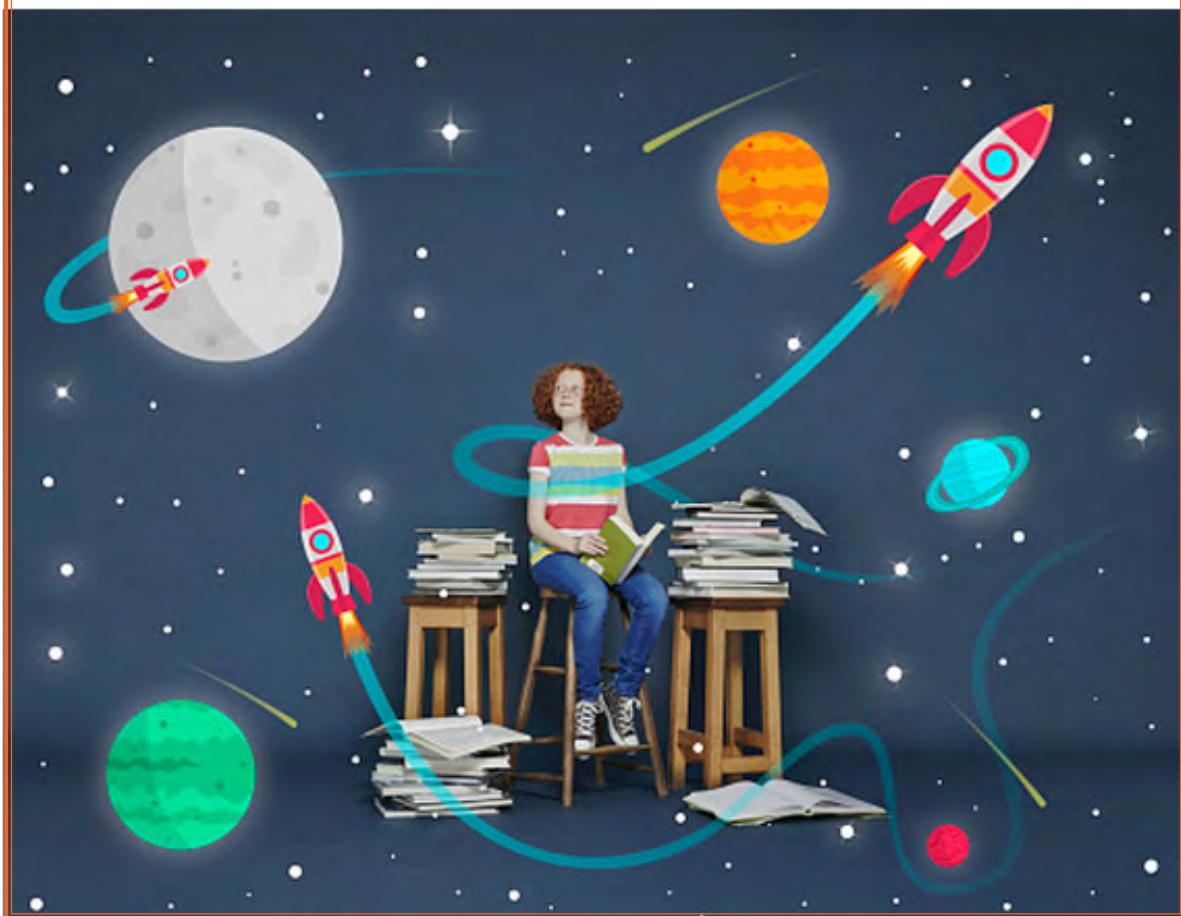
با من همراه باشید تا به شما روش‌هایی را معرفی کنم که با استفاده از آنها بتوانید از قدرت ذهنی‌تان بیشتر استفاده کنید و بتوانید خمیر ناخودآگاه‌تان را برای رسیدن به رؤیاها و آرزوهایتان برنامه ریزی کنید.



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 می‌کند، از ادراکات، تصورات، تفکرات، اعتقادات گرفته تا تمام جنبه‌های شناختی رفتار انسان.

ما می‌توانیم از طریق روش‌های کنترل ذهن این تصورات را تغییر دهیم و آن وقت خواهیم دید که واقعیت‌های زندگی ما نیز دست‌خوش 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 آرمان‌ها و ایده‌آل‌های خودمان بسازیم.



تصویر ذهنی که ما از خویش داریم بر اساس اعتقادات، باورها، ارزش‌های حاکم بر جامعه، تجرب گذشته، موفقیت‌ها، شکست‌ها، تحقیرها و پیروزی‌ها شکل‌گرفته است و از مجموعه این عوامل است که در ذهن تصویری از خود می‌سازیم.

کلیه افکار، رفتارها و تجربیاتی که از طریق ذهن خودآگاه درک می‌شوند، در ضمیر ناخودآگاه ثبت و ضبط می‌شوند، اما نکته جالب اینکه ضمیر ناخودآگاه نمی‌تواند بین تخیل و واقعیت هیچ‌گونه تفاوتی قائل شود و همه نوع اطلاعات و پیشنهادات را چه مثبت و چه منفی، چه واقعی و چه غیرواقعی، به عنوان واقعیت قبول می‌کند. بنابراین می‌توان 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 می‌تواند ضمیر ناخودآگاه را در رسیدن به موفقیت ترغیب کند. به هر چیزی که فکر می‌کنید، از قسمت خودآگاه مغز به قسمت ناخودآگاه فرستاده می‌شود و ضمیر ناخودآگاه نیز آن را به عنوان یک حقیقت می‌پذیرد.



شما این قدرت را دارید که افکار خودتان را انتخاب کنید. پس نسبت به چیزهایی که فکر می‌کنید، آگاه باشید و آن‌ها را به‌طور کامل تحت کنترل خودتان درآورید.

هیچ‌گاه به خودتان نگویید که: «من شکست می‌خورم»، «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 می‌پذیرد. باید به ضمیر ناخودآگاه خود آموزش دهید که فقط به موفقیت، شادی، کامیابی و سلامت و عشق فکر کند.

«هر آنچه هستیم، همانست که اندیشیده‌ایم. ذهن همه چیز است. هر آنچه را باور کنیم، همان می‌شویم.»

بودا

تمرین (۱) تصویرسازی ذهنی

یکی از بهترین تکنیک‌هایی که از طریق آن می‌توانید 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 خواشیدن 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 باشد. 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 هیچ وجه خرافات نیست؛ زیرا دانشمندان بزرگی همچون اینشتین، نیوتن یا روانشناسان بزرگی مثل فروید در نوشهایشان 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 می‌نشینند 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 آن قدر 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 تلقین‌های منفی که روزانه به ضمیر ناخودآگاه خود وارد می‌کنید را تهیه کنید، خودتان از وجود این همه عبارت و جمله‌های منفی تعجب می‌کنید و این می‌تواند دلیل مهمی باشد که پیشرفت عمداتی در زندگی اتفاق نمی‌افتد و همان آدمی هستیم که قبلاً بودیم.

ولی نقطه مقابل آن را در نظر بگیرید، حالتی که فقط جملات مثبت به خودتان می‌گویید. مثلاً شما در طول روز بی‌وقفه به خودتان بگویید «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 بوده‌اند و باعث شده آن‌ها باور کنند که شخص بزرگی خواهد شد. درواقع آن‌ها تحت تأثیر تلقینات مثبت قرار گرفته‌اند.

تلقین همانند بذری است که در خاک وجود انسان کاشته می‌شود. اگر به موقع به آبیاری و با غبانی آن بپردازید، از آن دانه کوچک کم‌وزن، درخت قطره و تنومندی ایجاد خواهید کرد که با بالا رفتن از آن درخت از فراز قله‌های موفقیت خواهد گذشت.



شما هنگامی که یک جمله را یک بار می‌گویید، ضمیر خودآگاه شما روی جمله قضاوت می‌کند ولی اگر جمله‌ای 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 می‌سپارد. ضمیر ناخودآگاه هم بعد از چندین بار تکرار آن را قبول می‌کند چون قدرت تجزیه و تحلیل ندارد و فقط اجرا می‌کند و نمی‌تواند 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 خواسته‌ها. دانشمندان معتقدند که اگر تلقین به نفس در مدت زمانی طولانی مثلاً چند ماه (۳ الی ۴) ادامه داشته باشد، ضمیر ناخودآگاه را دوباره برنامه‌ریزی می‌کند و در نتیجه ناخودآگاه در پی به دست آوردن موارد ذکر شده در تلقینات برمی‌آید. در این صورت می‌توانید به قدرت واقعی ناخودآگاه پی ببرید و شاهد اعجاز آن باشید.



تلقین یکی از مهم‌ترین رموز موفقیت است. تلقین قدرتی دارد که می‌تواند از شما انسان دیگری بسازد و می‌تواند شخصیت شما را که در سال‌ها شکل‌گرفته، تغییر دهد به نحوی که باعث تعجب همگان بشود و می‌تواند شما را به موفقیت برساند، موفقیتی که شاید برای دیگران باورنکردنی است.

قوانين پذیرش عبارت های تأکیدی توسط خمیر ناخودآگاه

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

۱- عبارت های تأکیدی باید مثبت باشند.

جملات و عباراتی را که برای هدفتان انتخاب می‌کنید 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- عبارت های تأکیدی مثبت باید در زمان حال باشند.

عبارات تأکیدی را در حالت دستیابی بیان کنید، به گونه‌ای که در حال حاضر آنها را دارید. البته اگر در حالت عادی این عبارتها بیان شوند ممکن است خمیر خودآگاه و ناخودآگاه در مقابل هم قرار بگیرند. به عنوان مثال وقتی می‌گویید «من خوب شختم» در حالی که اوضاع چندان هم مناسب نیست، خمیر خودآگاه که منطقی عمل می‌کند، خوب شختی فعلی را نمی‌پذیرد و آن را رد می‌کند و اجازه ورود آن را به خمیر ناخودآگاه نمی‌دهد.

برای حل این مشکل، برخی افراد عقیده دارند برای همسو کردن خمیر خودآگاه و خمیر ناخودآگاه جملات خودتان را به صورت حال استمراری بیان کنید مثلاً بگویید «من می‌خواهم خوب شخت بشوم» یا «من روز به روز به خوب شختی نزدیک‌تر می‌شوم» ولی در ادامه روشی را به شما معرفی می‌کنم که با بکارگیری آن می‌توانید از منطق خمیر خودآگاه عبور کنید و عبارت های تأکیدی تان را وارد خمیر ناخودآگاه‌تان کنید.

۳- عبارت‌های تأکیدی را باور کنید.

بعضی‌ها علی‌رغم بکار بردن عبارات تأکیدی مثبت به نتیجه نمی‌رسند که دلیل آن دو چیز می‌تواند باشد.

- برنامه‌ریزی و تلاش جسمی را شروع نکرده‌اند.

- عبارات تأکیدی را در ذهنشان باور ندارند یا شک و تردید دارند یا می‌گویند این عبارات و جملات صرفاً برای دل‌خوشی هستند. مثلاً اگر بگوییم «خوبشخت می‌شوم؟! چه فایده دارد؟! نه! من همان آدم بدبخت هستم!

دقت کنید که لزوماً این شما نیستید که عبارات را باور ندارید، این طعنه‌ها و تمسخرها می‌توانند از جانب اطرافیان هم باشد و نکته مهم اینجاست که یا باید آن قدر قوی باشید که بتوانید بر انرژی‌های 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 امکان‌پذیر است و به خودتان بگویید که «من می‌توانم و من قادر هستم». وقتی این باور در کنار تلاش جسمی و عبارات تأکیدی مثبت قرار گیرد، اتفاقات خوبی در زندگی‌تان خواهد افتاد.

نبردهای زندگی همیشه به نفع قوی‌ترین‌ها و سریع‌ترین‌ها پایان نمی‌پذیرد بلکه دیر یا زود، برد با کسی است که بردن را باور دارد.

«ناپلئون هیل»

البته در ادامه روشی را به شما معرفی خواهم کرد که حتی اگر به آن عبارت‌های تأکیدی باور نداشته باشید، می‌توانید 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 جمله‌ها طولانی نباشد تا بتوان به راحتی آن‌ها را تکرار کرد. همچنین باید در عین سادگی، واضح باشد و به‌طور کامل بیان‌کننده هدف شما باشد. البته این قاعده کلی نیست و به خاطر این گفته شده که تکرار و به خاطر‌سپاری آن‌ها آسان باشد.

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

افزودن احساس به یک تلقین آن را مؤثر می‌کند. بهتر بگوییم تا زمانی که احساس همراه تلقین نباشد اصلاً اسم آن را نمی‌شود تلقین گذاشت. احساس قدرت است و باعث می‌شود خیلی ناممکن‌ها ممکن شوند.

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

- همسر رؤیاهای من در راهه!

- من روز به روز به همسر گلم نزدیک‌تر می‌شم!

- به لطف خدا من روز به روز به خوبیختی در کنار همسر مهربونم نزدیک‌تر می‌شم!

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

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

۷- حتی‌الامکان سعی کنید عبارات تأکیدی را با صدای بلند تکرار کنید به‌طوری که صدای خودتان را بشنوید.

البته همان‌طور که گفته شد، چنانچه افراد منفی دور و بر شما هستند که با شنیدن عبارات شما را مسخره کرده و نسبت به ادامه کار دلسردان می‌کنند، 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 می‌توانید عبارت تأکیدی خودتان را نیز تغییر دهید. به همین دلیل توصیه می‌کنم که حتماً در هدف‌گذاری 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 برنامه‌ریزی ضمیر ناخودآگاه تکرار خیلی مهم است. اگر بخواهید چیزی از ضمیر خودآگاه 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 می‌شود.

شما می‌توانید تا زمانی تکرار عبارت‌های 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 خواهم 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»

«خدا یا شکرت!»

با مهم‌ترین مانع رسیدن به اهدافتان آشنا شوید!

امیدوارم تا به اینجای کتاب متوجه کارکرد ذهن شده باشید. شاید بتوان گفت که بزرگ‌ترین مانع رسیدن به اهدافمان وجود سیستمی در مغز به نام RAS می‌باشد. من همیشه در کارگاه‌ها و سمینارهایی که برگزار می‌کنم سعی می‌کنم که در این مورد با شرکت‌کنندگان 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 می‌خواهم 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 می‌خواهید وارد یک ساختمان اداری شوید تا نامه درخواست خودتان را به آنها بدهید. در این حال نگهبان‌ها جلوی شما رو می‌گیرند و از شما می‌پرسند با چه کسی کار دارید و کجا می‌خواهید بروید؟

شما جواب می‌دهید که من می‌خواهم به قسمت کارگزینی بروم و نامه درخواست استخدام را به آنها بدهم.

در این حال نگهبان‌ها به شما می‌گویند لطفاً چند لحظه صبر کنید تا هماهنگ کنیم و تلفن را برداشته و با قسمت مربوطه هماهنگ می‌کنند و در صورتیکه «مجوز ورود» شما صادر شود، شما می‌توانید وارد ساختمان شوید، در غیر این صورت اجازه ورود به شما نمی‌دهند.

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 می‌شود 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 «مجوز ورود» صادر نمی‌شود.

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 می‌شود؟**

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

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

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

شاید به همین دلیل است که بسیاری از افراد علی‌رغم مطالعه کتاب‌های زیاد باز هم نمیتوانند شرایط خودشان را تغییر بدنهند، 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 علی‌رغم مطالعه کتاب‌های 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 توانند منطق ضمیر خودآگاه تان را خاموش کنند تا بتوانند بهتر و سریع تر اطلاعاتی که مورد نظرتان است را در ناخودآگاه بارگزاری کنند.

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 شباه 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 فعالیت‌های مغزی است، نیاز به حضور ضمیر خودآگاه بوده و ضمیر ناخودآگاه به ناچار نمی‌تواند فعالیتی 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 فرکانس‌های 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.

سطح ارتعاش و فرکانس‌های مغز بر اساس دستگاه الکتروآنسفالوگرام (موج نگار مغز) به شرح ذیل به چهار سری تقسیم می‌شوند:

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 روزمره‌مان، در این سطح فرکانس قرار داریم. در حالت‌های خشم، نگرانی، ناراحتی و عصبانیت، فرکانس مغز به ۲۸ هرتز یا بیشتر هم می‌رسد و در فرکانس‌های بالاتر احتمال حمله مغزی وجود خواهد داشت.

حالت آلفا: فرکانس مغز در این حالت ۷ الی ۱۴ هرتز است. این حالت زمانی ایجاد می‌شود 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 خارق‌العاده‌ای برخوردار است. امواج آلفا امواج آلفا به وسیله ((هانس برگر)) روانپژوه آلمانی کشف گردید.

دانشمندان نشان داده‌اند 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، عمدها در ناحیه چپ مغز باشد. این افراد می‌توانند برای حل مسائلی که با آن برخورد می‌کنند، 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 عمدۀ 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 تنا: 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 فرورفته و فعالیت ضمیر خودآگاه تقریباً به صفر رسیده است. اما ضمیر ناخودآگاه حداقل تلاش خود را دارد. خصوصاً در چهار ساعت آخر خواب که به سازماندهی و قایع روز گذشته می‌پردازد و با مکانیزم های خاصی تنفسها را کمتر می‌کند فرکانس زیر نیم هرتز نیز می‌تواند به مرگ مغزی منجر شود. با توجه به اینکه انسان یک‌سوم عمر خود را در خواب سپری می‌کند، می‌تواند با آگاهی به خوابش در این زمان نیز به برنامه‌ریزی ضمیر ناخودآگاه خود بپردازد.

ما بسیاری از درس‌های زندگی‌مان را در این حالت دریافت می‌کنیم، چه بسا برای خیلی از ما اتفاق افتاده است که پس از بیدار شدن از خواب، فکری به سرمان زده است و یا توانسته‌ایم خیلی از مسائل را حل کنیم. بسیاری از دانشمندان نیز طبق ادعای خودشان، در این حالت به کشف‌های خود رسیده‌اند. این همان مفهوم وجودان است که ما آن را لمس می‌کنیم و پاسخ خیلی از سوالات را از آن استخراج می‌کنیم.

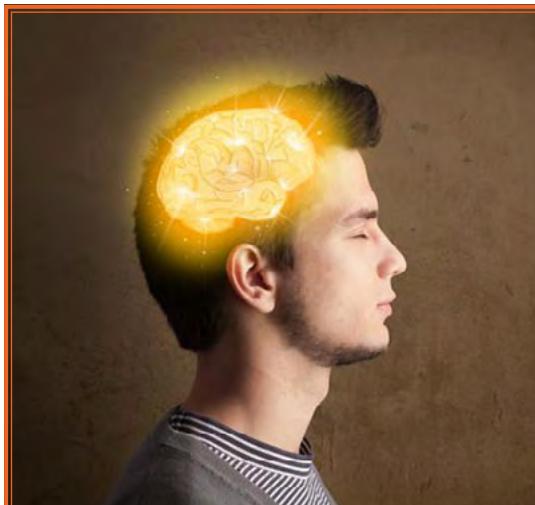


اولین روش پیشنهادی: برنامه‌ریزی ذهن با روش هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم

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 نگرانی‌ها و دغدغه‌های روزمره جدا می‌شود. 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 می‌شود.

در مطالب قبلی بیان شد که چگونه افکارمان می‌تواند تمام زندگی ما را بسازند و با قدرت فکر و جادوی کلام و عبارات تلقینی و جملات تأکیدی آشنا شدید. همان‌طور که بیان شد، ضمیر خودآگاه در حالت هشیاری اجازه ورود هر اطلاعاتی را به ضمیر ناخودآگاه نمی‌دهد و عبارت‌های تأکیدی که شما انتخاب کرده‌اید و در طول روز آن‌ها را تکرار می‌کنید، ممکن است پس از مدتی باعث افسردگی شما شوند. هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم، یکی از روش‌های علمی اثبات شده برای عبور از فیلتر ضمیر خودآگاه است.



در هیپنوتیزم ضمیر خودآگاه و ذهن منطقی انسان، به‌طور موقت به کمترین میزان فعالیت خود می‌رسد. در این حالت دسترسی به ضمیر ناخودآگاه امکان می‌یابد و می‌توان اطلاعات و تلقین‌های جدید را به آن داد و آن را مجدد برنامه‌ریزی کرد.

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

است که فرد، خودش با توجه به مهارت‌های از قبل کسب شده 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 هیپنووز 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 فوبياها، 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 حرفة‌ای 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 بدھید 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 ۳۰۰-۱۵۰ 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 خودهیپنوتیزم، استفاده از فایل های صوتی خودهیپنوتیزم 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 خودهیپنوتیزم، 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 خودهیپنوتیزم در ضمیر ناخودآگاه شما بارگزاری می شوند.



برای آشنایی بیشتر با فایل های صوتی خودهیپنوتیزم 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 موردنظر خودشان از جمله موفقیت، کسب ثروت، عشق، رسیدن به آرامش، دستیابی به اهداف و... آنها را یادداشت می کنند و سپس بر اساس زمانی که تعیین کرده اند آن را تکرار می کنند تا اینکه درنهایت 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 آنها 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 آنها را نمی پذیرد.



قدرت ذهن و روش های کنترل ناخودآگاه

مرتضی الهی

وقتی شما تکرار می کنید «من لحظه به لحظه پولدارتر می شوم» یا «من هم اکنون ثروتمند هستم»، ذهن خود آگاهتان این جملات را نمی پذیرد چون شما در واقعیت ثروت کمی دارید و یا حتی فاقد ثروت هستید و در اینجاست که تکرار عبارات تأکیدی به طور معکوس عمل می کند و به جای احساس ثروتمندی احساس فقیری می کنید و این احساس چنان قوی است که باعث ارسال پیامی مخرب تر و منفی تر به ضمیم 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 (محرك های زیرآستانه ای)

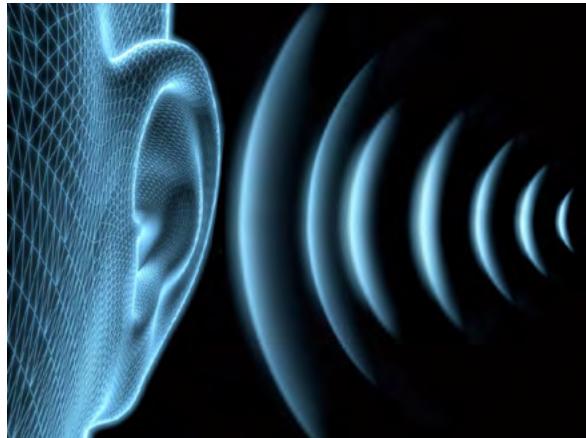
Subliminal Messages، پیام هایی هستند که در سطحی پایین تر از آگاهی هوشیارانه عمل می کنند و به دریافت کننده پیام های پنهان منتقل می شوند و پیام های آن توسط ضمیر ناخودآگاه فرد، دریافت می شوند. پیام های پنهان بر اساس کanal های ورودی ضمیر خودآگاه به دو دسته زیر تقسیم می شوند:

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 توانند متوجه عبارات تأکیدی آن ها بشوید ولی ناخودآگاه شما قادر است که این پیامها صوتی را دریافت کند.

مطالعات علمی انجام شده در زمینه پیام‌های پنهان

تکنولوژی پیام‌های پنهان (Subliminal Messages) حدود چندین دهه عمر دارد. مطالعات فراوان، نشان داده است که این پیام‌ها می‌توانند تأثیر طولانی مدت و رضایت بخشی از خود بر جا بگذارد، به نحوی که از یک طرف می‌تواند سبب ترک عادات ناخواسته شود و از طرف دیگر عملکرد فرد را ارتقا دهد. این تکنولوژی بسیار موفقیت‌آمیز 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 پیام‌های پنهان (Subliminal Messages) به انجام رسیده است که برخی از آن‌ها به شرح ذیل هستند:

- دکتر ا. و. اسکریپچر مدیر آزمایشگاه بخش روانشناسی دانشگاه بیل در سال ۱۸۹۷ کتابی با نام روانشناسی نوین منتشر کرد که در آن برای نخستین بار به تشریح بنیادی پیام‌های پنهان پرداخت.
- مارتنین ولتمپ ثابت کرده است که با استفاده از پیام‌های پنهان دیداری می‌توان انسان‌ها را به انجام کاری که به آن تمایل دارند، تحریک کرد.
- پروفسور بنجامین بی. ولمن، نویسنده بیش از ۴۰ کتاب روانشناسی، می‌گوید: «افکار آگاهانه، می‌توانند توسط محرك‌های خارج از آگاهی هوشیارانه (Subliminal Messages)، تحت تأثیر قرار گیرد.» او همچنین، با استناد به سیلورمن (۱۹۶۷) اضافه می‌کند که مطالعه فروید در مورد هوشیاری، نشان می‌دهد که پیام‌های پنهان، سطح فعال‌سازی غرایض ناخودآگاه را بالا می‌برد.
- دکتر نورمن دیکسون، روانشناس دانشگاه لندن، تحقیق گسترده‌ای مبنی بر آموزه‌های Subliminal Messages به انجام رسانده است. در این تحقیق که در مورد پردازش ناخودآگاه افراد بود، او با

قدرت ذهن و روش های کنترل ناخودآگاه

مرتضی الهی

استناد به ۷۴۸ تحقیق و پژوهش انجام شده نشان داد که در ۸۰ درصد موارد، پیام‌های پنهان، تأثیرات مشبّتی داشته است و آزمایشات موفقیت‌آمیز بوده است.

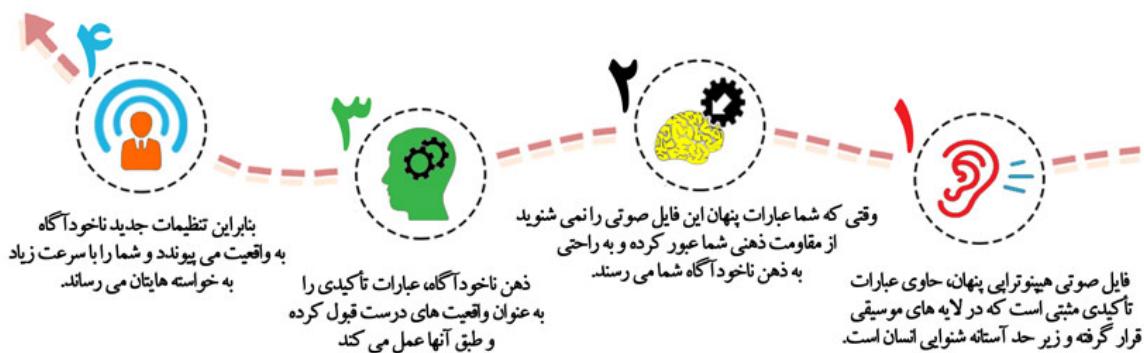
- دکتر الدون تایلر، مدیر مجله تحقیقات پیشرونده هوشیاری و عضو انجمن روان‌درمانی آمریکا، بهشدت معتقد است زمانی که اطلاعات پیام‌های پنهان به طرز مطلوبی به نمایش گذاشته شوند، پردازش می‌شوند، حفظ می‌شوند و به مرحله عمل می‌رسند.
- تحقیقات دکتر اچ. بهادر بهرامی، دانشمند علوم اعصاب دانشگاه لندن، با استفاده از اسکنرهای مغزی، نشان داده است که مغز در زمان‌هایی که زیاد مشغول نیست، بهتر می‌تواند پیام‌های پنهان را جذب کند.
- دکتر کنت پارکر، روانشناس کالج کوئینز نیویورک، تأثیر پیام‌های پنهان بر پیشرفت عملکرد آکادمیک دانشجویان را مورد بررسی قرار داد. آنالیز آماری دقیق داده‌ها، نشان داد که با تأثیر این پیام‌ها، پیشرفت قابل توجهی در عملکرد آکادمیک دانشجویان دیده می‌شود.
- 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، پیام‌های پنهان صوتی ارائه شد در حالی که در مورد گروه دوم صورت نگرفت. زنان گروه اول که پیام‌های 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 می‌شد.
- 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 پیام‌های پنهان صوتی قرار گرفتند. در عرض یک ماه، ۶۶ درصد از افرادی که تحت تأثیر پیام‌های پنهان قرار گرفته بودند، سیگار را ترک کردند. این در حالی بود که تنها ۱۳ درصد از افرادی که پیام‌های پنهان دریافت نکرده بودند، توانستند سیگار را ترک کنند. این آمار سبب شدند تا سیلورمن نتیجه بگیرد که پیام‌های پنهان، ترک سیگار را در افرادی که قصد این کار را داشتند، ۴ برابر بیشتر تقویت می‌کند.
- و تحقیقات بی‌شمار دیگری که مجال بیان آن‌ها در این کتاب نیست...

پیام‌های پنهان چگونه عمل می‌کنند؟

همان‌طور که گفته شد فایل‌های هیپنوتراپی پنهان یا محرک‌های زیرآستانه‌ای، فایل‌های صوتی یا تصویری هستند که به واسطه همکاری آهنگسازان و روانشناسان متخصص در برنامه‌ریزی ضمیر ناخودآگاه ساخته می‌شوند. این فایل‌ها، حاوی پیام‌های غیر‌اشکار و غیرقابل دریافت برای ضمیر خودآگاه هستند.

فایل‌های 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 پیام‌ها نیست و نمی‌تواند این پیام‌ها را انکار کند و آن‌ها را نپذیرد.

بنابراین با غیرفعال کردن ضمیر خودآگاه و عبور از آن، پیام‌ها مستقیماً به ضمیر ناخودآگاه دسترسی پیدا کرده و ذهن شما در کمال آرامش و با بیشترین قابلیت این پیام‌ها را می‌پذیرد و مجدداً ضمیر ناخودآگاه شما را برنامه‌ریزی می‌کند.



قدرت ذهن و روش های کنترل ناخودآگاه

مرتضی الهی

وقتی شما شروع به شنیدن این فایل‌های صوتی می‌کنید متوجه ایجاد تغییرات در ذهن، باورها و عملکردتان می‌شوید و به تدریج که فایل‌ها را بیشتر می‌شنوید پذیرش پیام‌های پنهان در ضمیر ناخودآگاه شما افزایش می‌یابد و تأثیرات آن در دنیای اطرافتان عمیق‌تر و قوی‌تر می‌شود.

مزیتی که فایل‌های سابلیمینال (بدون موسیقی درمانی) نسبت به دیگر روش‌های برنامه‌ریزی ضمیر ناخودآگاه دارد، این است که می‌توانید در هر شرایطی و حتی زمانی که مشغول به کارهای دیگر هستید نیز به این فایل‌ها گوش داده و نتایج دلخواه خود را کسب کنید. البته در مورد روش موسیقی درمانی در قسمت‌های بعدی توضیح خواهم داد.

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



تکرار مداوم این فایل‌ها، سبب ایجاد اتصالات عصبی جدید در مغز شما شده و در نتیجه الگوهای ذهنی جدید در ناخودآگاه شما شکل می‌گیرد و به شما کمک می‌کند تا بتوانید به هدفی که مدنظر تان است برسید.

فایل‌های سابلیمینال، عبارات تأکیدی مثبت را در تمامی زمینه‌ها 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 می‌کند.

یکی از عواملی که تأثیرگذاری این فایل‌ها را به‌طور شگفتانگیز افزایش می‌دهد همین پنهان بودن عبارت‌های تأکیدی مثبت است که توسط آهنگ پوشش داده شده است و این عبارات مثبت به صورت عبارت‌های پنهان در فرکانسی نزدیک به آستانه شنوایی، بارها و بارها به ضمیر ناخودآگاه شما ارسال می‌شود.

بعد از مدتی که به فایل‌های سابلیمینال که برای برنامه‌ریزی مجدد ضمیر ناخودآگاه شما طراحی شده گوش می‌دهید، شاهد نشانه‌ها و نتایج آن خواهید بود. به عنوان مثال اگر عبارت‌های تأکیدی آن فایل مرتبط با جذب ثروت باشد، شاهد فرصت‌های ثروت آفرین در غالب انسان‌های جدید و یا پیشنهاد کاری جدید و یا یک ایده راهاندازی کسب‌وکار جدید و یا هر موقعیت جدید دیگری خواهید بود.

توجه داشته باشید که شما با گوش دادن مرتب به فایل‌های سابلیمینال جذب ثروت به خوبی در موقعیت دریافت جریان ثروت قرار می‌گیرید و جریان ثروت به شکل‌های مختلفی در زندگی و پیرامون شما نمایان می‌شود و حالا نوبت شماست که آن را دریافت کنید این مرحله همان مرحله دریافت در قانون جذب می‌باشد 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 نزنید طبیعتاً نتیجه‌ای نیز نمی‌گیرید.

بنابراین با شروع گوش دادن به این فایل به موقعیت‌ها و پیشنهادات و افراد جدیدی که وارد زندگی شما می‌شوند دقت داشته باشید و مطمئن باشید این پدیده‌ها توسط قانون جذب و قدرت خمیر 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.

فرکانس‌های موسیقی درمانی برای کنترل امواج مغز و تلفیق آن با پیام‌های پنهان

موسیقی درمانی یکی از بهترین تکنیک‌های رسیدن به وضعیت‌های فوق عادی، ادراکات فرا حسی و توانایی‌های فرا روانی مثل مدیتیشن و یوگا و... است. تحقیقات نیز نشان داده که موسیقی با ضربه و ریتم قدرتمندی موجب تحریک امواج مغز می‌شود و ریتم‌های تن تمرکز سریع‌تر و ریتم آرام حالت مکاشفه و تفکر آرام به وجود می‌آورد. با استفاده از این روش می‌توانید به حداقل کارایی ذهنی و بدنی برسید و به فرکانس‌های برتر آگاهی دست پیدا کنید. همچنین محققان دریافتند که فواید موسیقی می‌تواند روی ذهن باقی بماند، حتی زمانی که شما دیگر گوش نمی‌دهید.



مغز انسان در تمامی لحظات در حال فعالیت می‌باشد و همان‌طور که در بخش امواج مغزی بیان شد، مغز انسان در وضعیت‌ها و حالت‌های مختلف می‌تواند موج مغزی متناسب با همان حالت را داشته باشد و درنهایت چهار نوع موج مغزی معروفی شد.

در این بخش با دو روش موسیقی درمانی آشنا می‌شوید و درمی‌باید که چگونه با کمک موسیقی می‌توان هر یک از حالات‌ها 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 ضربه‌های دو گوشی (Binaural Beats) و تن‌های ایزوکرونیک (Isochronic Tones) در فایل‌ها بر می‌گردد و علم ثابت کرده که استفاده از این دو روش می‌تواند ظرفیت ذهنی و آمادگی افراد را برای پذیرش عبارات پنهان فایل‌های سابلیمینال بیشتر کند و نسبت به فایل‌هایی که دارای موسیقی درمانی نیستند مؤثرتر واقع شود.



فرکانس‌های درمانی، ذهن را به آرامش بیشتر رسانده و هنگامی که ذهن شما در آرامش کامل است، عبارات پنهان به صورت سریع‌تر، بهتر و مؤثرتری منتقل می‌شوند.

موسیقی درمانی و کاربردهای آن

تحقیقات نشان داده است که استفاده از این امواج می‌تواند 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 می‌توان از فرکانس‌های درمانی کمک گرفت.

برای این کار فرد در حالت آرام قرار می‌گیرد و با استفاده از هدفون‌های استریو، فایل موسیقی درمانی که مناسب بیمار است برای او پخش می‌شود. در این حالت امواج مغز بیمار توسط فایل‌های صوتی موسیقی درمانی تنظیم و هماهنگ خواهد شد.

از این روش برای درمان بیماران سرطانی نیز استفاده می‌شود و همچنین بیمارستان‌ها از موسیقی برای کاهش استرس، تأثیر روند بهبودی بیماران، آرامش آن‌ها، کنترل درد و ... استفاده می‌کنند.

برخی دیگر از موارد استفاده موسیقی درمانی عبارتند از:

- **تنظيم تنفس و ضربان قلب:** تغییر در امواج مغز موجب تغییر در دیگر اعمال فیزیکی بدن می‌شود، از جمله قسمت‌هایی که با سیستم عصبی اداره می‌شود مانند تنفس و ضربان قلب که با تغییر موسیقی می‌تواند تغییر کند؛ به عبارت دیگر تنفس آهسته‌تر شده، ضربان قلب نیز آرام‌تر شده و در نتیجه آرامش به بیمار دست می‌دهد! به همین دلیل موسیقی و موسیقی درمانی می‌تواند باعث جلوگیری از آثار مخرب استرس مزمن شود.
- **ثبت اندیشه و درمان استرس:** موسیقی می‌تواند حالت مثبتی در ذهن فرد ایجاد کند و باعث توقف استرس و نگرانی شود که این حالت باعث جلوگیری از آسیب استرس به بدن می‌شود. همچنین ذهن را در حالت خوش‌بینانه قوی نگه می‌دارد که فواید بسیاری به همراه دارد.
- **متعادل کردن فشار خون:** از فواید دیگر موسیقی درمانی می‌توان به پایین آوردن فشارخون و متعادل کردن آن اشاره کرد که خطر سکته مغزی را کاهش می‌دهد.
- **دیگر مزیت‌های موسیقی درمانی:** افزایش سطح سیستم ایمنی بدن، کاهش فشار عصبی، ایجاد اعتمادبه‌نفس، افزایش قدرت یادگیری و تقویت هوش و حافظه، کاهش استرس، افزایش قدرت تصمیم‌گیری، آرامش روحی و روان و بسیاری از فواید دیگر.

تمرین (۳) ریلکسیشن

همه ما روزانه اخبار، حوادث، قتل، جنگ و هزاران اطلاعات بی‌فایده که فقط به روان ما آسیب می‌زند را دریافت می‌کنیم و همیشه در حالت بتا قرار داریم و مدام در حالت استرس هستیم و از کمبود انرژی هم شکایت می‌کنیم و در نهایت به روان‌پزشک مراجعه می‌کنیم 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 نمی‌آیند.

پس ازین پس همیشه سعی کنید روزانه ۳۰ دقیقه ریلکسیشن همراه با موسیقی آرامبخش 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 تکنیک‌های ریلکسیشن و مدیتیشن، گوش کردن به موسیقی می‌تواند کمک بسزایی نماید. موسیقی‌های 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 بیتزر (Binaural Beats) است که در آن ارتعاش مورد نیاز مغز را از طریق موسیقی یا صدای دیگر پخش می‌کنند. به عنوان مثال اگر بخواهیم مغز را به سطح ارتعاشی آلفا برسانیم، می‌بایست امواجی یا صدای ایمپلیکاتیوی (IM) با ارتعاش ۷ تا ۱۴ هرتز برای مغز پخش کنیم تا مغز با دریافت فرکانس صدای فوق، خود را با آن صدا یا طنین هم موج کند. این صدای ایمپلیکاتیوی با این درجه ارتعاش، یا صدای دیگری مثل صدای امواج آب دریا، صدای پرنده‌گان، صدای طوفان و یا طنین‌های ترکیبی باشند.

اما مسئله‌ای که مطرح می‌شود این است که گوش انسان نمی‌تواند فرکانس‌های کمتر از ۲۰ هرتز را بشنوید و از طرف دیگر تنها راه حس این صدای ایمپلیکاتیوی از طریق گوش است.



تئوری باینورال بیتزر با آزمایشات به این امر پی برده است که اگر به عنوان مثال به یکی از گوش‌های انسان طنین یا صدایی با فرکانس ۱۰۰ هرتز و به گوش دیگر فرکانس ۱۱۰ هرتز منتشر کنیم، در این صورت، آنچه توسط مغز درک می‌گردد یک سیگنال سوم مجازی به نام فرکانس تداخل دو گوشی معادل ۱۰ هرتز است و در نتیجه در سطح آلفا قرار می‌گیرد.

بدین ترتیب برای سایر فرکانس‌ها و حالت‌های مغزی نیز این مسئله کاربرد دارد. به عنوان مثال موزیک‌ها یا طنین‌هایی که برای هوشیاری مغزی و حالت بتا تحریر می‌شوند، صدای ایمپلیکاتیوی خواهند بود که در پخش آن حاصل تفریق فرکانس گوش چپ با گوش راست می‌بایست بین ۱۴ تا ۲۱ هرتز باشد تا مغز را کاملاً هوشیار کند.

استفاده از فرکانس‌های دوگوشی، علاوه بر هدایت فعالیت مغز به طرف وضعیت‌های کاملاً اختصاصی نظیر بتا (تمرکز و ادراک) و آلفا (ریلکسیشن و تجسم) تتا (مذیتیشن، یادگیری و حافظه) و دلتا (خواب و شفا)، سبب ایجاد تعادل در نیمکره‌های راست و چپ مغز شده و نیمکره‌های مغز را هماهنگ می‌کند.

البته با تکنیک‌های پیچیده‌ای فرکانس‌های تداخل دو گوشی به صورت چند لایه در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند. این فرکانس‌های چند لایه باعث فعال شدن گروه‌های مختلف سلول‌های مغزی با فرکانس‌های متفاوت می‌شوند. نرم‌افزارهایی نیز برای این کار وجود دارند که اصوات مورد نیاز را تولید می‌کند ولی تولید این فایل‌ها نیاز به دانش روانشناسی و تسلط به مباحث فرکانس‌های 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 می‌کند و باید در حالت ریلکسیشن کامل گوش داده شود. برای گوش دادن به این اصوات، نیازی به استفاده از هدفون نیست.

همانطور که در قسمت‌های قبل بیان شد، با استفاده از روش‌های معرفی شده می‌توانید ضمیر ناخودآگاهتان را برای آنچه می‌خواهید مجدد بارگزاری کنید و تغییرات مثبتی را در زمینه‌های دلخواه خود ایجاد کنید.

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

سخن آخر: با برنامه‌ریزی ضمیر ناخودآگاه، در هر زمینه‌ای موفق باشید!

اگر برنامه‌ریزی‌های ذهنی و افکار شما مطابق با هدف شما باشد، اگر هدف خود را باور داشته باشید و روحیه‌ای عالی، پشتکار و امید داشته باشید، بدون شک به هدف خود دست می‌یابید اما متأسفانه فقط ۱۰ درصد افراد این‌گونه هستند و به همین علت تنها عده کمی به اهدافی که برای خود تعیین می‌کنند دست می‌یابند.

این دقیقاً همان جایی است که روش‌های پیشنهادی ما برای برنامه‌ریزی ضمیر ناخودآگاه به کمک شما می‌آید تا با برنامه‌ریزی مجدد آن، افکار شما همراستای اهدافتان شود. شما به دنبال یک تغییر بسیار شگرف در زندگی خودتان هستید و با استفاده از این روش‌ها می‌توانید هدفتان را باور کنید و با روحیه، باوری قوی و امید و پشتکار در مسیر دستیابی به هدفتان گام بردارید و با سرعتی باورنکردنی و به راحتی به اهداف خود دست یابید.

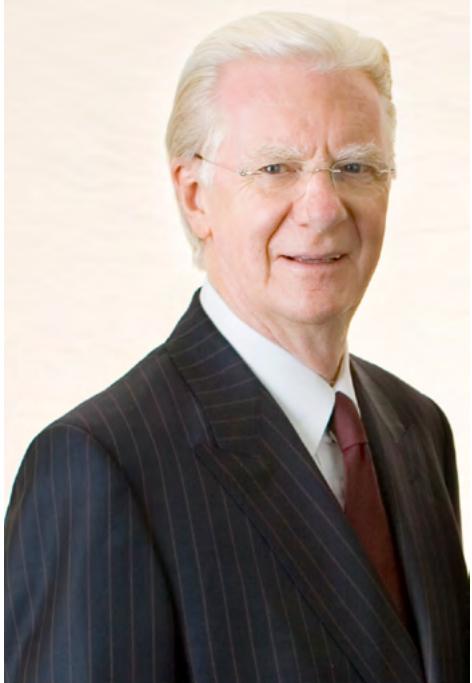
با قاطعیت تمام می‌توان گفت که قدرت واقعی شما در استفاده از ضمیر ناخودآگاه شماست و ضمیر ناخودآگاه شما توانایی رساندن شما را به هر هدفی دارد. بنابراین با دسترسی به ناخودآگاه و بارگزاری مجدد آن به راحتی می‌توانید اهدافتان را محقق کنید و به آرزوها یا تان بررسید.

شما می‌توانید به وسیله فایل‌های صوتی خود هیپنوتیزم و هیپنوتراپی پنهان، به سرعت و در کمترین زمان به تمامی اهداف و آرزوهای خودتان دست یابید. این فایل‌های 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 می‌کند.

جالب است بدانید که به محض اینکه استفاده از فایل‌های خود هیپنوتیزم و هیپنوتراپی پنهان را شروع می‌کنید و برنامه‌ریزی ذهنی خود را تغییر می‌دهید، فوراً شرایط زندگی شما تغییر می‌کند. ضمیر ناخودآگاه شما شرایط، افراد و موقعیت‌هایی را وارد زندگی شما می‌کند و افکار و الهاماتی را به ذهن شما منتقل می‌کند که درنهایت باعث دستیابی شما به اهدافتان می‌شود چون این خاصیت و ویژگی ضمیر ناخودآگاه است و شما راه دسترسی به آن را پیدا کرده‌اید.

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 آخرين نكته 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 تمکن 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 بیفتند 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 **می‌توانید** این کتاب را به دوستانتان هدیه دهید.

◦ شما **می‌توانید** این کتاب را به عنوان **هدیه رایگان** بهمراه محصولات خود ارائه نمایید.

◦ شما **می‌توانید** این کتاب را برای **دانلود رایگان** در سایت یا وبلاگ خود قرار دهید.

◦ شما **می‌توانید** این کتاب را در شبکه‌های اجتماعی با دوستانتان 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: ۰۲۱۷۷۶۴۱۶۵۰ و ۰۲۱۷۷۵۲۱۲۶۱

پیام در تلگرام: ۰۹۳۷۶۶۸۵۷۳۳

سؤالات خودتان را میتوانید در قسمت «پرسش و پاسخ»

سایت مطرح کنید تا پاسخگو باشیم:

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



لینک کanal تلگرام:

https://telegram.me/MortezaElahi_com



لینک صفحه اینستاگرام:

https://www.instagram.com/mortezaelahi_com



لینک کanal 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 کتاب

معرفی فایل های صوتی خود هیپنو تیزم و هیپنوتراپی پنهان

برای استفاده از بازک مقالات ارزشمند و فایلهای صوتی
و ویدئویی دانلود رایگان و استفاده از خدمات مشاوره به
سایت مراجعه نمایید.

آیا میدانید باورهای ذهن ناخودآگاه
مانع از رسیدن شما به زندگی دلخواهتان شده است؟

اگر می خواهید راهکاری ساده و عملی برای
تغییر افکار و باورهای محدود کننده خود پیدا کنید...

برای شما پیشنهاد خوبی داریم



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

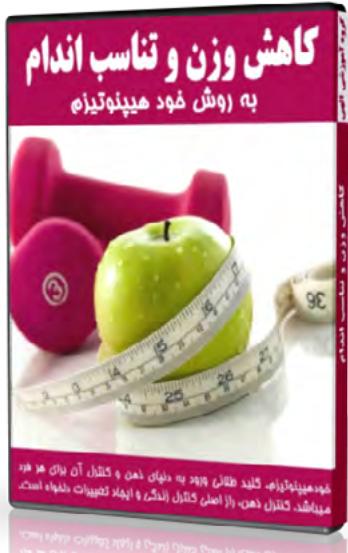
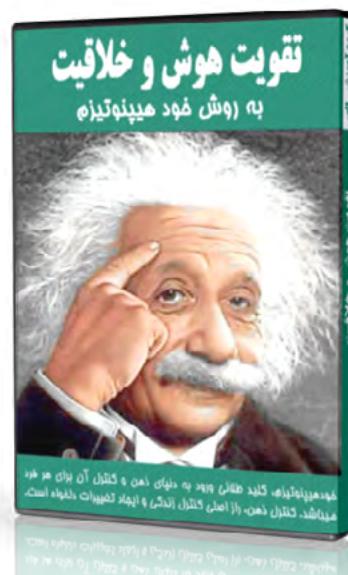
با فایل های هیپنوتراپی و خودهیپنوتیزم پنهان، بدون تلاش فیزیکی زیاد، سرعت رشد تغییرات مثبت خودتان را چند برابر افزایش دهید!

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 میخواهد روی ذهن خودتان کار نمایید.

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



فایل های صوتی هیپنوتراپی پنهان :

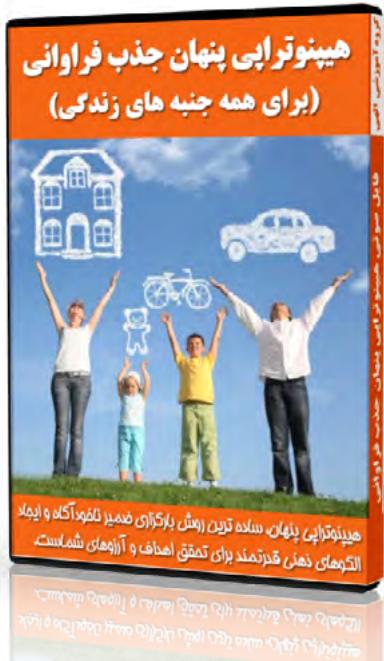
همانطور که بیان شد، یکی از بهترین و پرکاربردترین روش های برنامه ریزی ناخودآگاه، استفاده از روش هیپنوتراپی پنهان است. در ادامه میتوانید با موضوعات مختلف این فایل ها آشنا شوید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد هر کدام روی آنها کلیک کنید.



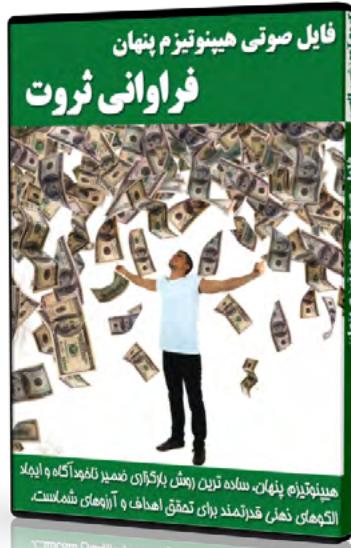
**برای دانلود رایگان فایل صوتی
هیپنوتراپی پنهان جذب فراوانی
(برای همه جنبه های زندگی)**

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

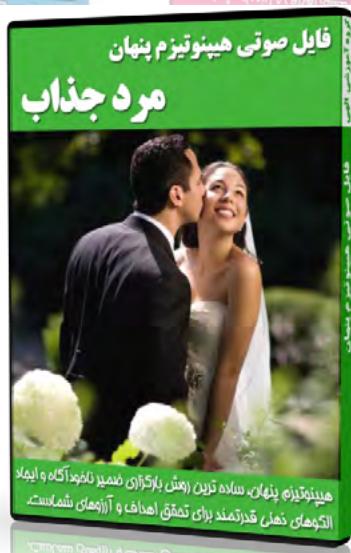
**(دانلود رایگان این فایل به مدت
محدود می باشد)**



مجموعه فایلهای هیپنو تراپی پنهان جذب ثروت و موفقیت مالی



مجموعه فایلهای هیپنو تراپی پنهان جذب عشق برای ازدواج موفق



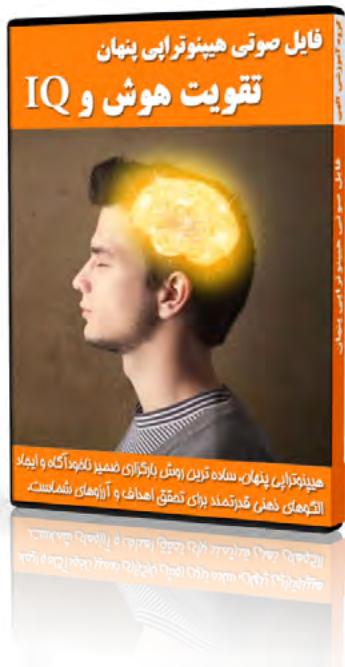
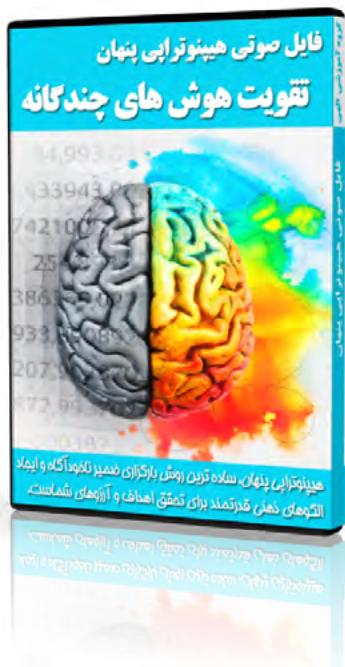
فایل صوتی هیپنوتراپی پنهان تحکیم روابط عاشقانه پس از ازدواج



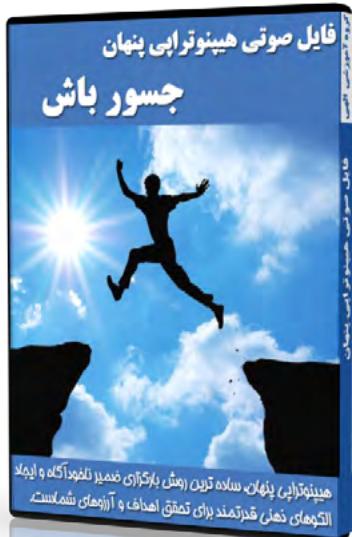
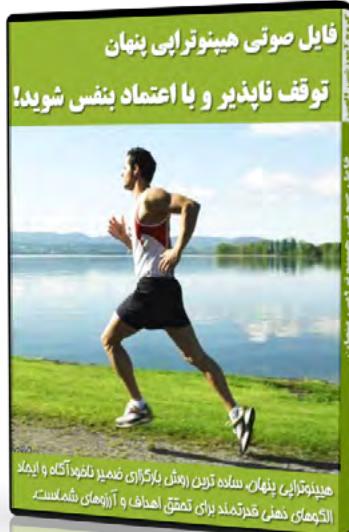
مجموعه فایلهای هیپنوتراپی پنهان بعد از طلاق و جدایی



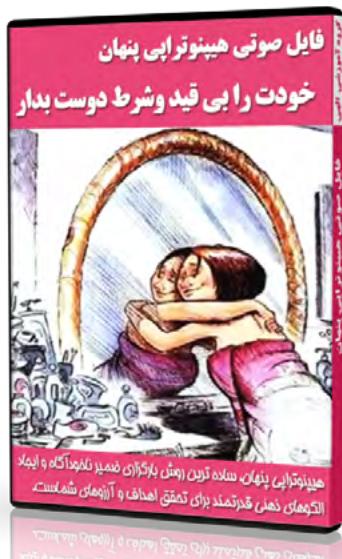
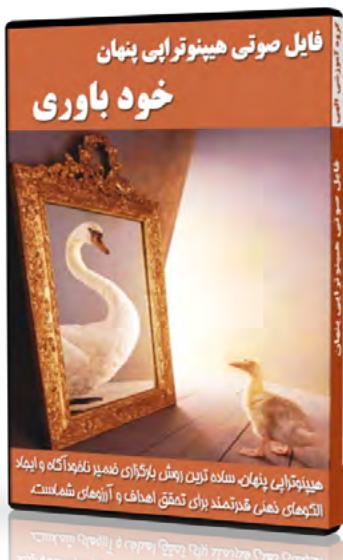
مجموعه فایلهای هیپنوتراپی پنهان افزایش هوش و خلاقیت



مجموعه فایلهای هیپنوتراپی پنهان افزایش اعتماد به نفس



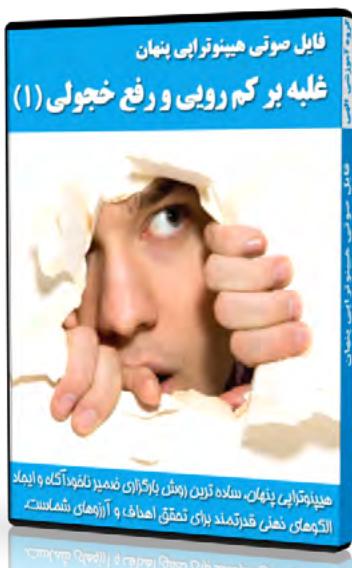
مجموعه فایلهای هیپنوتراپی پنهان تقویت خودبازی



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 مراجعت نمایید.

مجموعه فایلهای هیپنوتراپی پنهان

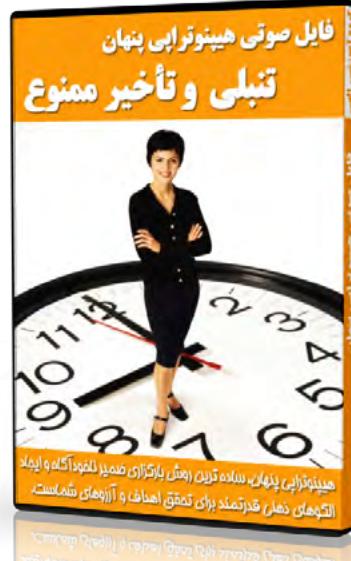
غلبه بر کمرویی و رفع خجولی



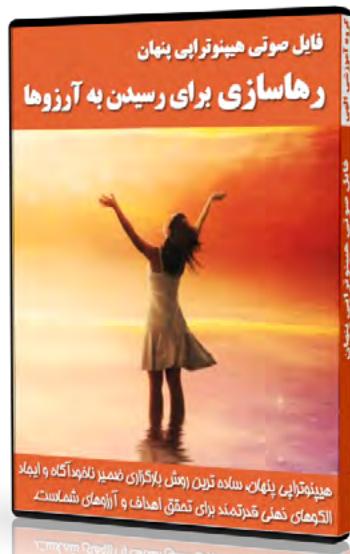
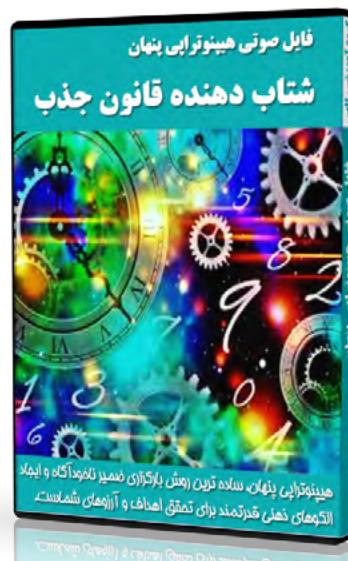
مجموعه فایلهای هیپنوتراپی پنهان کاهش وزن و تناسب اندام



مجموعه فایلهای هیپنوتراپی پنهان رشد شخصی



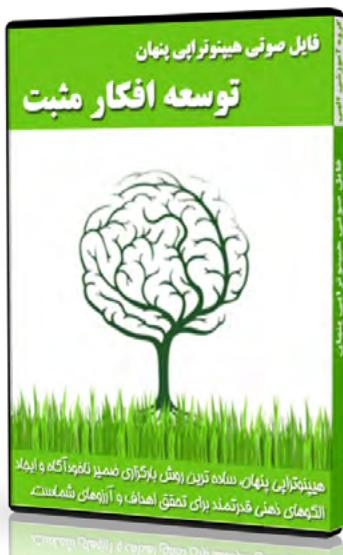
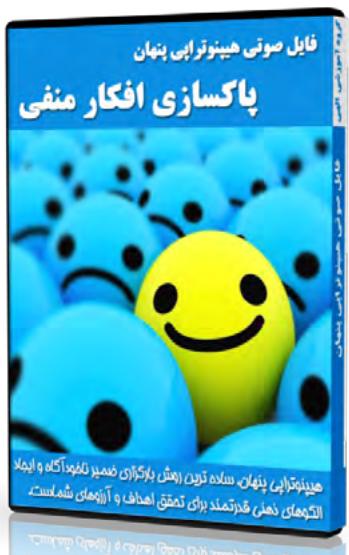
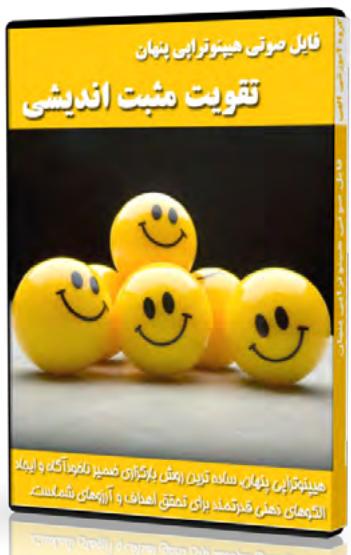
مجموعه فایلهای هیپنوتراپی پنهان قانون جذب



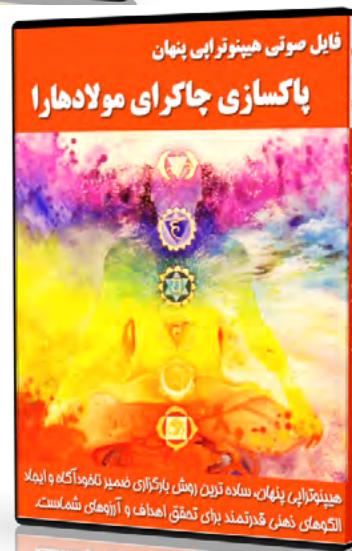
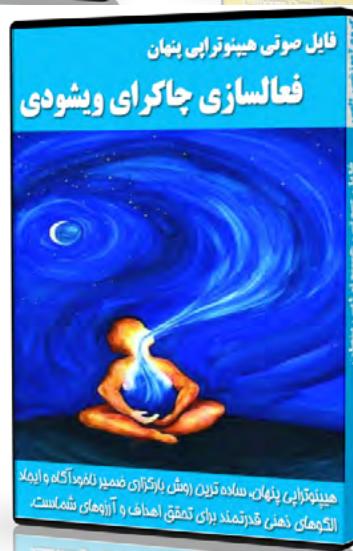
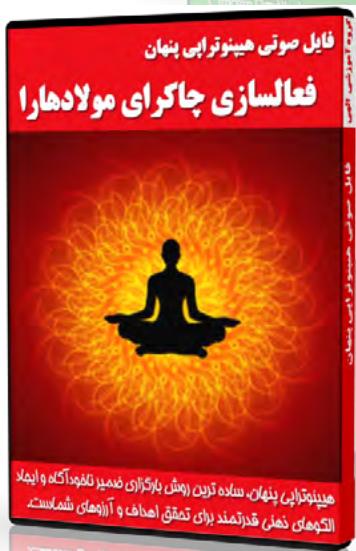
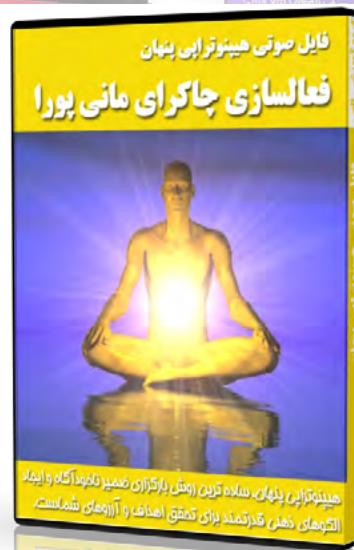
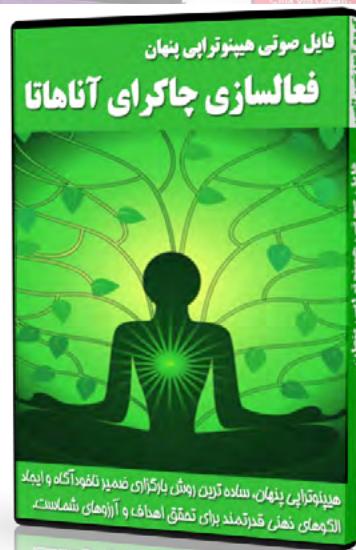
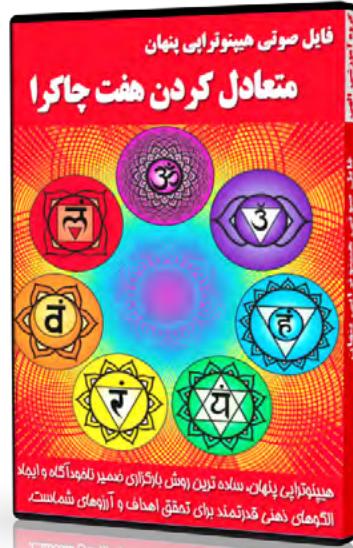
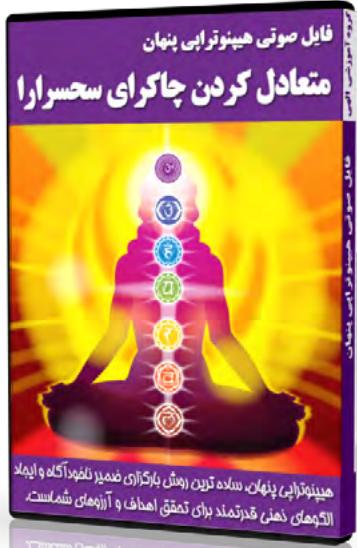
مجموعه فایلهای هیپنوتراپی پنهان شکرگزاری



مجموعه فایلهای هیپنوتراپی پنهان تقویت مثبت اندیشه

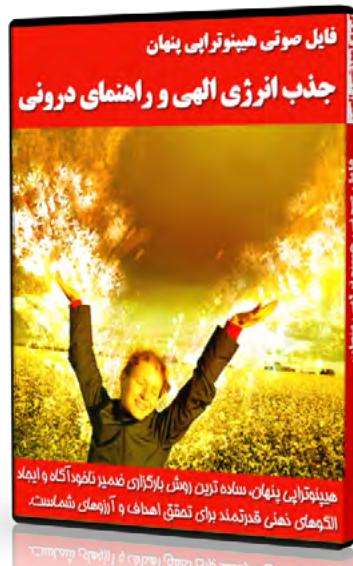
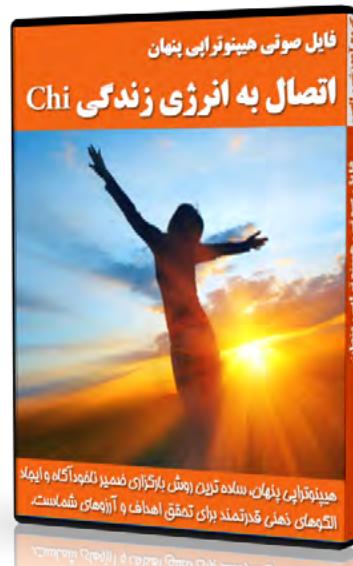
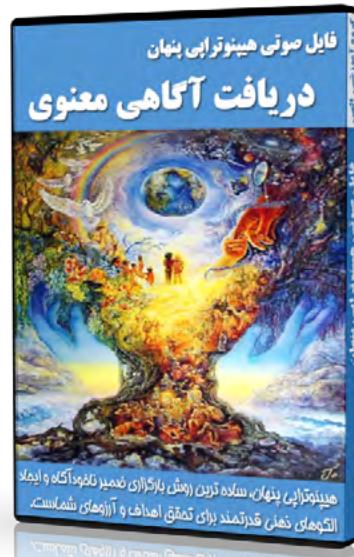
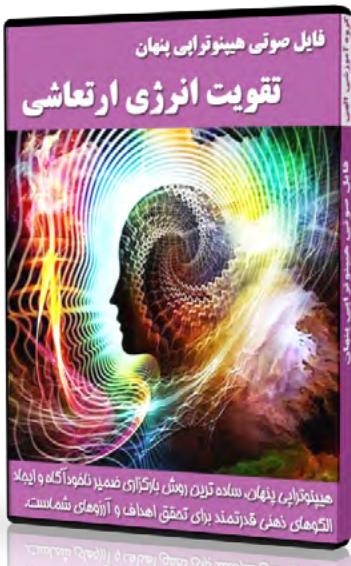


مجموعه فایل های هیپنوتراپی پنهان پاکسازی و فعالسازی چاکراها

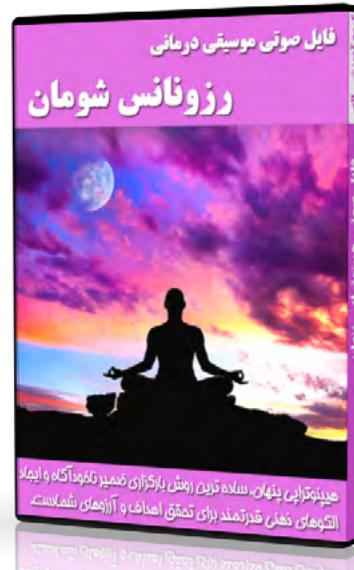
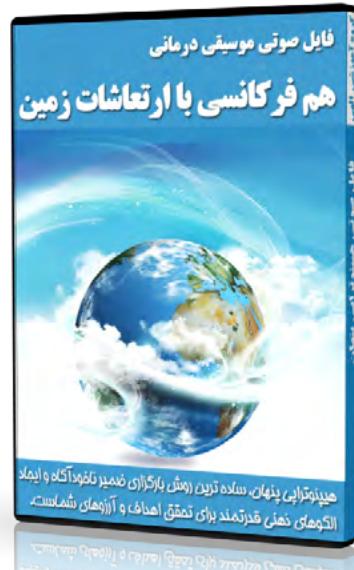


مجموعه فایلهای هیپنوتراپی پنهان

استفاده از انرژی های کائنات



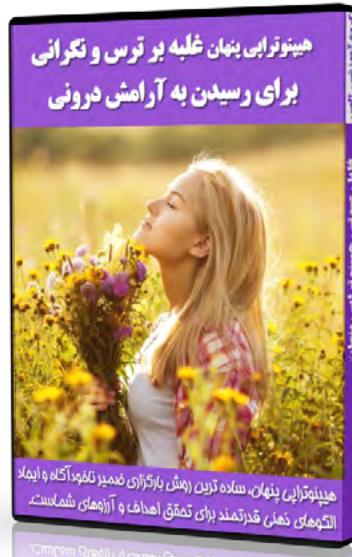
مجموعه فایلهای موسیقی درمانی استفاده از انرژی های کائنات



مجموعه فایلهای هیپنوتراپی پنهان شادی و خوشبختی



مجموعه فایلهای هیپنوتراپی پنهان درمان افسردگی و اضطراب



مجموعه فایلهای هیپنوتراپی پنهان

پاکسازی ذهن از خاطرات تلخ گذشته



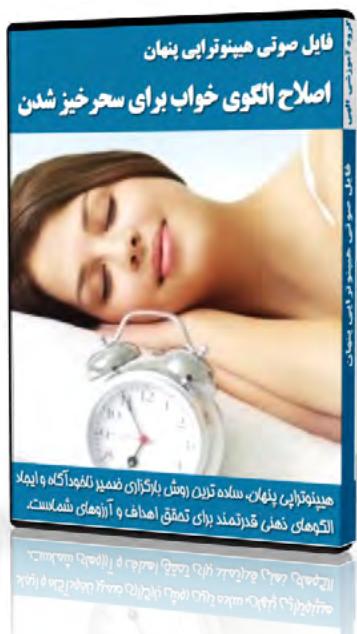
مجموعه فایلهای هیپنوتراپی پنهان بهبود خلق و خو



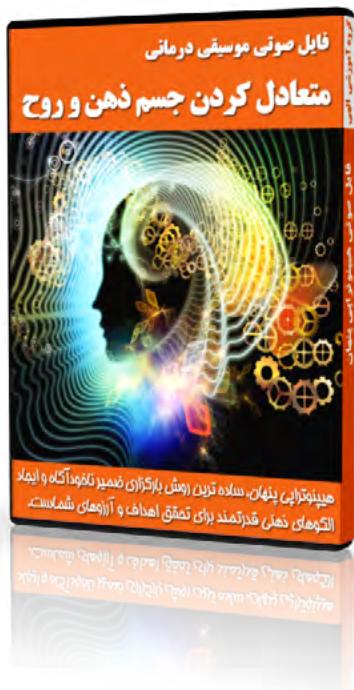
مجموعه فایلهای هیپنوتراپی پنهان سلامتی و تندرستی



مجموعه فایلهای هیپنوتراپی پنهان خواب و رؤیابینی



مجموعه فایلهای هیپنو تراپی پنهان ریلکسیشن و آرامش ذهنی



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 بروطوف شوند؟ ✓
- /// آیا می دانید که بهترین و سریع ترین راه برای افزایش درآمد و ثروتمند شدن کار کردن روی ذهن و اصلاح باورهاست؟ ✓
- /// با یادگیری آموزش های این دوره، ذهستان را به ماشین پولسازی تبدیل کنید و از نتایج متحیر کننده آن لذت ببرید! ✓

برای مشاهده تجربیات شرکت کنندگان و کسب اطلاعات بیشتر
www.MortezaElahi.com به سایت مراجعه نمایید.



۰۲۱-۷۷۶۴۱۶۵۰
۰۲۱-۷۷۵۲۱۲۶۱

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