

A woman with dark hair and glasses is speaking directly to the camera. She is wearing a blue patterned sweater over a white shirt. The background is a plain, light-colored wall.

我是个心理学家 我花了10年才学会这个

我要在60秒内教你

走吧 你的大脑不相信什么是真的

它相信你重复的

你的思想塑造你的感觉

你的感觉驱使你的行动

你的行为成为你的身份

你的大脑总是在重新连接



所以你是谁是可变的

经常用足够的情感说些什么

还有你的大脑 它开始相信了

这就是为什么自言自语真的很重要

它不是无害的 它非常强大

你对自己说话的方式 塑造你对自己的感觉

你的生活将永远反映你是谁

认为你是

你的大脑不知道真实和真实的区别

当你想象自信时 冷静能干版的你

你真的在为其重新连接你的大脑



你不拥有你的思想 他们会拜访你

你不必相信他们所有人

你无法摆脱这种感觉

但你可以摸索出一种新的思维方式

无法处理的情绪 储存在你的神经系统中

你的身体总是保持得分

你的大部分行为是自动的 是潜意识的

你的大脑根据旧的经验猜测下一步会发生什么

如果你改变数据 你就可以改变未来

10年值得学习的一分钟 你接下来的行动