



اسرار
خودهیپنوتیزم در
۳ مرحله ساده

یادگیری تکنیک های قدرتمند برای دستیابی
به سلامتی، شادی و موفقیت در زندگی

مؤلف: Marcus D'Silva

مترجم: رویا متذکری

لطفاً توجه کنید

شما می توانید این کتاب الکترونیکی را:

- در سایت خود برای دانلود بگذارید.
- آن را به دیگران هدیه کنید.

اما:

- شما حق تغییر محتویات آن را ندارید.
- شما حق فروش مجدد آن را ندارید.

باتشکر

www.nlpfan.ir

کتاب اسرار خودیهینوتیزم در ۳ مرحله ساده، تقدیم به شما خواننده محترم. امیدوارم این کتاب برای شما مفید و کاربردی باشد.

منتظر دریافت نظرات ، پیشنهادات و انتقادات سازنده شما عزیزان می باشم



به جمع ما در فیسبوک بپیوندید.



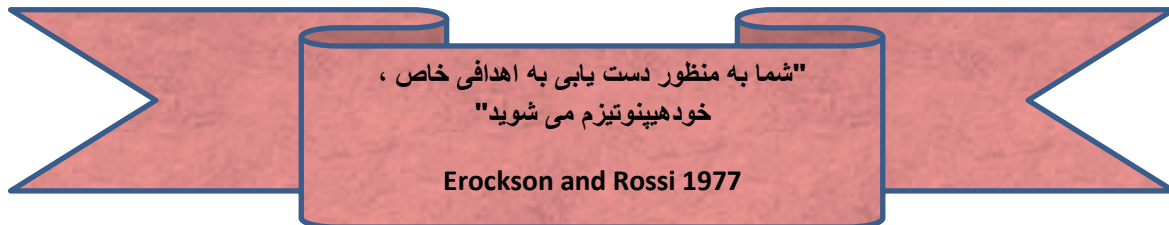
به جمع ما در کانال تلگرام ذهن برتر بپیوندید.

<http://nlpfan.ir>

آدرس وب سایت ذهن برتر

[برای دانلود رایگان فایل صوتی خودیهینوتیزم موفقیت در زندگی کلیک کنید.](#)

معرفی



اگر از من سوال کنید « چگونه می توانم تغییرات مثبت و جدیدی را در زندگی ام ایجاد کنم؟ » پاسخ من این خواهد بود: « خودهیپنوتیزم را یاد بگیرید ».

چرا؟ چون بسیار مؤثر و کارآمد می باشد.

خودهیپنوتیزم برای من و همین طور برای بسیاری از مشتریانم اثربخش بوده است و برای شما نیز اثربخش خواهد بود.

«هیپنوتیزم چیست؟»

سوال بهتری که می شود پرسید این است: « هیپنوتیزم چه چیزی نیست؟ ». واقعیت این است که هیپنوتیزم همه چیز است. معانی آن می تواند نفوذ، ترغیب و البته تلقین باشد. همچنین هیپنوتیزم مفاهیمی چون مدیتیشن، تجسم فکری و تمدد اعصاب را نیز در بر می گیرد.

ذهن برتر

اینها همه تکنیک هایی هستند که باعث از خود بیخودی (خلسه) فرد می شوند. اگر شما آرام سازی را با ترکیبی از تمرینات تصویر سازی و تلقینات (کلامی) همراه کنید، در این صورت خودهیپنوتیزم انجام داده اید. چیزی که شما را شگفت زده می کند این است که همه ما به طور طبیعی در هر روز از زندگیمان به حالت خلسه فرو می رویم.

برای مثال، آیا تا به حال این تجربه را داشتید که وارد مکانی آشنا می شوید در حالی که به یاد نمی آورید که چگونه به آنجا رفته اید؟ شما واقعاً هیچ آگاهی از این تجربه ندارید. دلیل این فراموشی ظاهری در حقیقت این است که شما اصطلاحاً در حالت خلبان - خودکار قرار داشته اید. شما در حالت خلسه بودید و ذهن ناخودآگاه شما برنامه ریزی شده که شما را به مکانی ببرد بدون آنکه عمداً در مورد آن فکر کرده باشید.

گاهی اوقات متوجه می شوید که هنگام رانندگی در حالت خلسه قرار داشتید تا زمانی که در مکانی آشنا متوقف می شوید نه در مکانی که قصد رفتن به آنجا را داشته اید. این به این دلیل است که ذهن ناخودآگاه شما، شما را به مکانی برده که معمولاً قصد رفتن به آنجا را داشته اید.

این نوع تجربیات تمام مدت در زندگی روزانه اتفاق می افتند. برای مثال، زمانی که ما برای اولین بار شخصی را ملاقات می کنیم به صورت خودکار دستانمان را حرکت می دهیم چرا؟ زیرا این کار به عملی ناخودآگاه تبدیل شده است. ما برنامه ریزی شده ایم که این گونه عمل کنیم؛ ما یک عادت را ایجاد کرده ایم؛ درست مانند یک فرد سیگاری که به صورت خودکار سیگاری را به طرف دهان خود می برد.

ذهن برتر

هر زمان که ما به درون خود می رویم؛ از نظر تکنیکی در یک حالت خلسه قرار داریم: خیال بافی، نگاه به بیرون

پنجره، تصور سفری که آن را ترتیب داده ایم و ...

در این زمان ها، ما شدیداً به تلقینات از طرف خودمان و دیگران حساس و مستعد پذیرش می شویم. ممکن است به نظر

برسد که نسبت به اطرافیان بیشتر پاسخگو هستیم یا با خود درونمان بیشتر هماهنگیم.

قدرتمند ترین بخش هیپنوتیزم، استفاده از کلمات است. کلمات در عمل جادو می کنند. کلمات می توانند عقاید،

رفتارها و عادات را تغییر دهند. کلمات می توانند شفا ببخشند و نابود کنند. این کلمات ممکن است کلمات خود ما یا

دیگران باشند. اگر قدرت کلمات را درک کنیم و قوانین هدایت کلمات را یاد بگیریم می توانیم تغییرات خارق العاده

ای را در خود ایجاد کنیم. بله زندگی یعنی ترغیب و کلید موفقیت همان ترغیب و تشویق خودمان است.

اگر ما خودمان را ترغیب نکنیم؛ شخص دیگری این کار را انجام خواهد داد. یک بخش خوب از زندگی ما زمانی

است که سعی داریم دیگران را ترغیب کنیم و روی آنها تأثیر بگذاریم. این کتاب هر چند در مورد ترغیب کردن

خود است مثل ترغیب خود به کمتر غذا خوردن، سیگار نکشیدن و ... اما در زمینه تجارت و هر آنچه شما می

خواهید و مایلید که در زندگیتان انجام دهید نیز موفق است.

هیپنوتیزم، بهترین و سریع ترین روش برای ترغیب و تشویق خود است.

ذهن برتر

«ضمیمه ناخودآگاه شما»

ضمیمه ناخودآگاه شما خارق العاده است! ما هنوز به پتانسیلی که در وجودمان نهفته است پی نبرده ایم. ذهن ناخودآگاه، مخزن پهناور دانش است. تمام آنچه در گذشته از زندگی یاد گرفته ایم در آنجا ذخیره شده است. ما همواره نمی دانیم که چرا کارها را به شیوه ای خاص انجام می دهیم اما ذهن ناخودآگاه ما دقیقاً دلیل آن را می داند. ما نیاز داریم یاد بگیریم از ذهن ناخودآگاه خود برای بیدار کردن غول درونمان استفاده کنیم و اجازه دهیم اتفاقاتی عجیب رخ دهند.

خب چگونه اینکار را انجام دهیم؟ هیپنوتیزم کلید طلایی را پیشنهاد می دهد. زمانی که به ذهن ناخودآگاه خود دسترسی داریم، چیزهایی را دوباره خود کشف می کنیم که هرگز نمی دانستیم. ما میتوانیم شکست های گذشته را تبدیل به درس های آموزنده ای کنیم و ذهن خود را دوباره برنامه ریزی کنیم تا بتوانیم رفتارهای جدیدتر و سالم تری را ایجاد کنیم. از این طریق ادر خواهیم بود تصویر شخصی خودمان را به فردی که سالم تر، موفق تر و شادتر است تغییر دهیم.

ذهن ناخودآگاه باهوش تر و زیرک تر از ذهن خودآگاه است. همچنین ذهن ناخودآگاه عاقل تر می باشد و درک بالاتری دارد. خلاصه اینکه ذهن ناخودآگاه آگاهی مطلق است. ذهن ناخودآگاه اطلاعاتی را جمع آوری و مرتباً نگه داری می کند؛ چیزهایی که در بیرون از ذهن ناخودآگاه ما هستند. آن همچنین مسئولیت بسیاری از کارهای

ذهن برتر

روزانه ما را بر عهده دارد مانند راه رفتن، نفس کشیدن، رانندگی کردن، هضم غذا، تایپ با کیبورد و بسیاری کارهای دیگر.

«ذهن ناخودآگاه کودکانه»

ذهن ناخودآگاه همانند یک کودک است. آن هر چیزی را به معنای واقعی کلمه درک می کند و غیر منطقی است. درست مانند کودکان، تلقینات، ایده ها و آموزش ها را می پذیرد. ذهن ناخودآگاه برای چیزهای جدید آماده است. کودکان سوژه های هیپنوتیزمی عالی هستند زیرا ظرفیت آنها برای افکار انتقادی هنوز توسعه نیافته است. آنها خلاق تر و ریلکس تر هستند. حس کمی نسبت به زمان دارند و با ذهن ناخودآگاه خود هماهنگ تر هستند. به مرور در جستجوی ادراک، ارتباطمان را با ذهن ناخودآگاهمان از دست می دهیم؛ با اینکه آن بخشی از ماست که تغییرات را آسان می سازد، رشد می دهد و انطباق می بخشد.

ما نیازمند بازگشت به حالت ذهنی کودکانه هستیم و به این ترتیب می توانیم به ذهن ناخودآگاه خود دسترسی پیدا کنیم. بهترین روش برای انجام این کار، آرام شدن می باشد. هر چه آرام تر باشیم بیشتر قادر خواهیم بود که افکار منطقی ذهن ناخودآگاه خود را کنار بگذاریم.

«ذهن احساسات»

ذهن ناخودآگاه، ذهن احساس است و مسئول عواطف و احساسات ماست. همه ما عصبانیت ناگهانی، خشم یا شادی را تجربه کرده ایم. این احساسات ناشی از ذهن ناخودآگاه ما هستند؛ ذهن ناخودآگاه ما به صورت غریزی واکنش نشان

ذهن برتر

می دهد. با کنترل ذهن ناخودآگاه خود می توانیم این احساسات را به شیوه ای مثبت اداره کنیم و تغییرات مثبتی را ایجاد نماییم.

در اینجا مثال خوبی برایتان می زنم که چگونه این کار را انجام دهید:

مردی مجرد که احساس کمبود شادی در زندگی اش می کند؛ زنی را ملاقات می کند که واقعاً منتظر او بوده است. همان طور که احساسات او افزایش می یابد، او انگیزه پیدا می کند که چند پوند وزن کم کند و اندام متناسب تری داشته باشد. حالت مثبت ذهنی او، او را تشویق می کند که در خود تغییراتی ایجاد کند. این جادوی احساسات است. ما می توانیم خود ایده آلمان را تصور کنیم؛ در تخیلاتمان ببینیم، احساس کنیم و دریافت کنیم. و می توانیم به موفقیت دست یابیم. اگر مقداری احساسات به تمریناتمان اضافه کنیم رسیدن به موفقیت تضمین شده است. احساس بسیار قدرتمند است. آرزو یعنی احساس متمرکز شده و زمانی که خواسته ای قوی داریم می توانیم کوه ها را جا به جا کنیم. این دلیلی است بر اینکه چرا تغییرات به خودی خود رخ نمی دهند مگر آنکه ما بخواهیم.

«قدرت تصویرسازی شما»

تجسم (تصویر سازی) کلید ایجاد زندگی مورد علاقه شماست. زمانی که شما نقش تجسم های ذهنی خود را درک کنید؛ این قدرت را دارید که زندگی که خواستارش هستید را خلق کنید. اجازه دهید توضیح دهم. هر چیزی که شما هم اکنون در زندگی خود دارید، محور افکار شماست. شما نمایش نامه نویس، ویراستار و کارگردان زندگی خود هستید و هر دستاوردی را که تجربه می کنید، نتیجه تصورات شماست.

ذهن برتر

ذهن ناخودآگاه تفاوت بین آنچه تصور می کنیم و آنچه در واقع به آن عمل می کنیم را نمی داند. به همین دلیل است که گلف بازان حرفه ای به نتایج خوبی می رسند. زیرا آنها تکنیک هایشان را، چاله به چاله قبل از آنکه بازی کنند در ذهنشان تصور می کنند.

بسیاری از ما به درون متن نمایش نامه می دویم قبل از آنکه اتفاق بیفتند؛ اتفاقاتی که ممکن است در اولین قرار ملاقات یا در یک مصاحبه شغلی و یا در ملاقات با مدیر بانک رخ دهند، را از قبل تصویر سازی می کنیم. مشکل اینجاست که ما بدترین اتفاقات ممکن را تصویر سازی می کنیم به جای آنکه تصویری مثبت در ذهن خود ایجاد کنیم.

بنابراین تغییر شیوه استفاده ما از تجسم و تصویر سازی، شروع خوبی برای ایجاد تغییرات در زندگیما است. دلیل اینکه شخصی موفق است و شخصی شکست خورده در تفاوت ذهن آن دوست. به طور مشابه، چرا یک زن لاغر است و دیگری چاق؟ درست حدس زدید. آنها به طور متفاوتی از ذهن خود استفاده می کنند.

«تصورات شما آینده شما را کنترل می کنند»

این واقعاً اعجاب انگیز است که یاد بگیریم با استفاده از تصوراتمان آینده خود را تغییر دهیم. روانشناسان اجتماعی پی برده اند زمانی که ما نتیجه ای معین را تصور می کنیم احتمال اتفاق افتادن آن بیشتر از زمانی است که آن را تصور نکنیم. نشان داده شده زمانی که افراد خودشان را در حالتی که به خواسته هایشان رسیده اند تجسم کنند، این اعتقاد در آنها شکل می گیرد که می توانند به خواسته هایشان دست یابند. ما بیشتر وقتمان را مشغول تصویر سازی حوادث آینده هستیم و به طور مداوم کارهایی انجام می دهیم که در جهت آینده هستند. بنابراین درست مانند بازیکن گلف یا

ذهن برتر

شخص در اولین قرار ملاقات می توانیم تجربه ای مثبت را تصور کنیم. می توانیم از تصوراتمان رای ایجاد نتیجه ای مثبت و راضی کننده برای هر آنچه می خواهیم بدست آوریم، استفاده کنیم.

«هیپنوتیزم مثبت»

هیپنوتیزم چیزی نیست که ما برای ۲۰ دقیقه در روز متعهد شویم و سپس آن را فراموش کنیم. مطمئناً ۲۰ دقیقه استراحت در هر روز یکی از بهترین کارهایی است که می توانید انجام دهید تا در جهت اهدافتان کار کنید؛ این نکته را نیز باید در نظر داشته باشیم که ما مدام توسط حرف های خودمان در حال برنامه ریزی خود هستیم. کلمات در ذهن ما تصاویری را ایجاد می کنند و زمانی که ما به آنها احساسات را بیافزاییم، برنامه های جدیدی را خلق می کنیم.

افکار خود را کنترل کنید زیرا به کلمات تبدیل می شوند.
کلمات خود را کنترل کنید زیرا به رفتار تبدیل می شوند.
رفتار خود را کنترل کنید زیرا به شخصیت شما تبدیل می شود.
شخصیت خود را کنترل کنید زیرا به سرنوشت شما تبدیل می شود.

زمانی که نحوه عملکرد ذهن خود را دریابید، از اینکه چگونه اندیشه ها و صحبت های شما روی زندگی روزانه شما تأثیر می گذارند بیشتر آگاه می شوید.

ذهن برتر

شما می توانید در هنگام قدم زدن، زمانی که در ماشین نشسته اید، در باشگاه ورزشی و یا در اداره هیپنوتیزم را آغاز کنید و به شیوه ای جدید اندیشیدن را آغاز کنید. در این صورت آرامش بیشتری را تجربه می کنید و چشم انداز مثبت تری از زندگی خود خواهید داشت. شما نسبت به امواج ذهن و بدن خود آگاهی بیشتری می یابید.

«۷ دلیل برای یادگیری خودهیپنوتیزم»

دلیل ۱: از استرس کمتر در زندگیتان لذت ببرید.

زمانی که شما یاد بگیرید چگونه استرس خود را کنترل کنید، خودآگاهی بیشتری را بدست می آورید. استرس مشکل بزرگی برای اکثر مردم است. زمانی که اجازه دهیم استرس ما از کنترلمان خارج شود، در کارها بد عمل خواهیم کرد و نمی توانیم تصمیمات درستی بگیریم؛ گرایش به خوب خوابیدن نداریم؛ پر خوری یا کم خوری می کنیم و یا زیاد سیگار می کشیم.

این ها علامت های هشدار دهنده اولیه هستند و همان طور که استرس ما بیشتر می شود، فشار خون ما بالا می رود؛ ضربان قلبمان افزایش می یابد و سرانجام به بیماری های ناشی از استرس مبتلا می شویم؛ فشار خون، حمله های ناگهانی، بیماری های قلبی و حتی سرطان.

خب، چگونه از این اتفاقات جلوگیری کنیم؟

ما یاد خواهیم گرفت چگونه آرامش کسب کنیم. منظور من نشستن در جلو تلویزیون نیست! من در مورد دست یافتن به آرامشی عمیق صحبت می کنم که می تواند ۵ دقیقه یا ۱ ساعت در روز باشد. شما ممکن است در قطار باشید یا در

ذهن برتر

اداره خود نشسته باشید. زمانی که این تکنیک ها را در این کتاب یاد گرفتید می توانید از خودهیپنوتیزم در هر جایی حتی در حالت ایستاده استفاده کنید.

مثال مطالعاتی: تام به مدت طولانی مشغول کار بود. او ۶ روز در هفته را سخت کار می کرد. او زمانی برای آرامش و استراحت نداشت. همچنین زمانی برای ورزش نیز نداشت. رژیم غذایی او بسیار ضعیف بود و تغذیه بدی داشت. او همچنین از مشکلات بد خوابی رنج می برد.

روی هم رفته زندگی او خارج از تعادل بود. اولین چیزی که به تام آموختم این بود که چگونه خود را ریلکس کند. من این را به وسیله هیپنوتیزم به او آموختم. به او یاد دادم که چگونه در مدت چند ثانیه آرام شود. به او اهمیت درست تنفس کردن و چگونگی تمرکز ذهن را یاد دادم. برنامه طوری تنظیم شده بود که به آسانی با برنامه کاری او هماهنگ باشد. در مدت ۴ هفته مشکلات خواب او برطرف شد و او انرژی بیشتر و میل به زندگی بدست آورد. میل جنسی او نیز افزایش یافته بود.

دلیل ۲: اعتماد به نفس خود را افزایش دهید.

شما بدون اعتماد به نفس قادر نیستید به خواسته های خود دست یابید. در حقیقت کارشناسان زیادی براین عقیده اند که اعتماد به نفس، لازمه اولیه برای موفقیت در زندگی است. من نیز اعتقاد دارم که این گفته درست است. اعتماد به نفس از درون شخص می آید. اعتماد به نفس و عزت نفس هر دو می توانند از طریق تمرینات منظم خودهیپنوتیزم بهبود یابند. بسیار با اهمیت است که ما وقت خود را برای انجام این کار سرمایه گذاری کنیم. بدون اعتماد به نفس ما از نظر ذهنی ناتوان هستیم.

ذهن برتر

دلیل ۳: عادات و رفتارهای ناخواسته را تغییر دهید.

اگر شما زیاد سیگار می کشید، زیاد غذا می خورید یا ناخن هایتان را می جویید، می توانید به کمک خود هیپنوتیزم آن را اصلاح کنید. قبل از اینکه از یک هیپنوتراپیست کمک بخواهید؛ بهتر است برای اولین بار ذهنتان را برنامه ریزی کنید. من از خود هیپنوتیزم برای کنترل وزن خود، کاهش استرس و افزایش خلاقیت در کارم استفاده کرده ام. شاید شما نیز به اهمیت خود هیپنوتیزم در ایجاد تغییرات با ارزش در خود پی ببرید.

مثال مطالعاتی: برایان چند سال پیش در یکی از کارگاه های من حضور داشت. او همیشه به خود هیپنوتیزم علاقه داشت و بعد از خواندن کتابی در این مورد، بعضی تکنیک ها را امتحان کرد. بعد از موفقیت هایی او تصمیم گرفت در یکی از کارگاه های من شرکت کند. چند ماه بعد از کارگاه، برایان برایم ایمیلی فرستاد و گفت در عرض چند هفته بعد از کامل کردن دوره، سیگار را ترک کرده است. این قدرت هیپنوتیزم را نشان می دهد.

دلیل ۴: به خودتان قدرت دهید تا به اهدافتان دست یابید.

همه ما اهدافی داریم که دوست داریم به آنها دست یابیم. اما برای اکثر مردم این اهداف به صورت یک رؤیا باقی می ماند. برای رسیدن به هر چیز باارزشی لازم است روی هدفی واضح تمرکز کنید. شما باید قادر باشید نتیجه نهایی را جلوی روی خود ببینید. همچنین باید قادر باشید مراحل لازم را برای رسیدن به آن هدف تصور کنید. خود هیپنوتیزم در انجام این کار به شما کمک می کند.

دلیل ۵: خلاقیت خود را افزایش دهید.

هر کسی قادر است خلاق تر باشد و این فقط منحصر به افرادی که ما آنها را نابغه می نامیم نیست. همه ما خلاقیت داریم فقط نمی دانیم چگونه از آن بهره مند شویم. نکته کلیدی در اینجا ریلکسیشن است. شما باید یاد بگیرید چگونه

ذهن برتر

ذهن خود را خاموش کنید تا اجازه دهید اندیشه های خلاق وارد شوند. احتمالاً از این که چقدر سریع این خلاقیت بعد از چند هفته تمرین خودهیپنوتیزم ظاهر می شود، شگفت زده می شوید.

دلیل ۶: موفقیت مالی

پول همه چیز نیست اما قطعاً بسیار مفید خواهد بود. پول به ما آزادی می دهد. آزادی سفر، داشتن چیزهای خوب و در بعضی موارد حتی می تواند برای ما سلامتی بخرد.

هر عقیده ای که شما درباره پول دارید، در مورد یک چیز مطمئن باشید: زندگی با پول بهتر از زندگی بدون پول است. حقیقت این است افرادی که به شما می گویند پول اهمیتی ندارد در واقع خودشان هیچ پولی ندارند. اگر شما خواهان ثروت بیشتری هستید، باید عقایدتان را در مورد پول تغییر دهید. همچنین ممکن است شما به دلیل ترس، از چیزهایی که دوست دارید محروم شوید. هر چه باشد شما می توانید ذهن خود را برای موفقیت مالی برنامه ریزی کنید.

مثال مطالعاتی: به یاد می آورم چند سال قبل یک تاجر به کلینیک من آمد تا مرا ببیند. او می خواست موفق تر باشد. زمانی که از او سطح موفقیت اکنونش را پرسیدم، شوکه شدم! قبلاً ۲۲ نفر برای او کار می کردند. او یک برند جدید مرسدس و یک خانه زیبا داشت. به نظر می رسید او همه چیز دارد.

اما بعد از یک صحبت مختصر، مشخص شد که او می خواهد از این حد نیز موفق تر باشد. بنابراین من به او یاد دادم چگونه می تواند ذهن خود را برای موفقیت بیشتر برنامه ریزی کند. من یک دوره ۶ هفته ای با او کار کردم.

۶ ماه بعد با او صحبت کردم. او از نتایج شگفت زده بود و گفت تجارت او دوباره شروع به رشد کرده است. باید اشاره کنم که او شخصی با انگیزه بود و این کلید موفقیت او به وسیله خودهیپنوتیزم بود.

دلیل ۷: عملکرد ورزشی خود را بهبود ببخشید.

ذهن برتر

ورزشکاران قدرت ذهن خود را قرن هاست که شناخته اند. امروزه گلف بازان، بوکسورها، فوتبالیست ها و هزاران ورزشکار در سراسر جهان، نوعی از هیپنوتیزم را برای بهبود بازی خود استفاده می کنند. شما نیز می توانید از چنین تکنیک هایی برای بهبود بازی خود استفاده کنید.

مثال مطالعاتی: لاورنس در مورد بازی گلف بسیار حساس است. او برای کسب کمک در بهبود بازی اش به کلینیک من آمد. من او را با چند تمرین ذهنی، مشابه با تمارینی که ورزشکاران حرفه ای استفاده می کنند، راهنمایی کردم. همچنین به او یاد دادم چگونه از این تکنیک ها به عنوان نوعی خودهیپنوتیزم استفاده کند. زمانی که او را دو هفته بعد ملاقات کردم گفت که بازی اش ۶۰٪ بهبود یافته است.

در هنگام یادگیری خودهیپنوتیزم، صبر و شکیبایی بسیار مهم است. شما نمی توانید به ذهن ناخودآگاه خود حمله کنید. زمانی که مهارت های وارد شدن به حالت خلسه را یاد گرفتید، می توانید آن را تقریباً در هر جایی استفاده کنید. می توانید زمانی که در قطار نشسته اید به حالت خلسه وارد شوید یا زمانی که در دفتر خود نشسته اید یا حتی موقعی که در اتوبوس ایستاده اید. اما در ابتدا نیاز دارید پلی ارتباطی بین خود و ذهن ناخودآگاهتان ایجاد کنید.

راه های زیادی برای رفتن به حالت خلسه وجود دارد. تمامی آنها شامل تمرکز روی حواس است. مثل تمرکز روی تنفس خود، یک قطعه روی دیوار یا اینکه یک مکان آرام را در ذهن خود تصور کنیم. تمرکز کلید اصلی است... بیابید شروع کنیم...

مرحله اول: هدف خود را انتخاب کنید.

ذهن برتر

زمانی که شما برای بار اول شروع به تمرین خودهیپنوتیزم می کنید، هدف اصلی شما افزایش آگاهی و آرامش است. بعد از هفته ها شما به سوی اهداف بزرگتری پیش می روید. مثلاً افزایش اعتماد به نفس، کم کردن وزن، ایجاد روابط بهتر و ...

هدف شما هر چه باشد، لازم است قبل از شروع آن را بدانید. شما دوست ندارید عازم سفری شوید که مقصد آن را نمی دانید. این طور نیست؟ بنابراین زمانی را اختصاص دهید و ببینید به چه اهدافی می خواهید دست یابید. اوه! من تقریباً فراموش کردم.

هیچ گاه سعی نکنید در یک زمان بر روی بیش از یک هدف کار کنید. شما می توانید تمرینات هیپنوتیزمی مختلفی با اهداف مختلف داشته باشید اما هرگز در یک تمرین روی بیشتر از یک هدف کار نکنید.

مرحله دوم: ذهن خود را کنترل کنید و یک حالت خلسه ایجاد کنید.

اکنون که هدف خود را انتخاب کردید، مکانی آرام و راحت را پیدا کنید جایی که حواس شما پرت نشود. بنشینید و دست های خود را روی ران های خود قرار دهید و کف پاها روی سطح زمین باشد.

چشمان خود را ببندید و به آرامی حواس خود را متوجه تنفس خود کنید. حواس خود را روی بالا و پایین رفتن قفسه سینه خود متمرکز کنید... به ابتدا و انتهای تنفس خود توجه کنید.

هر اندیشه ای که بی اراده به ذهن شما خطور می کند مثل کارهایی که می خواهید در طول روز انجام دهید؛ یا کارهایی که شب قبل انجام داده اید یا هر اندیشه مزاحم دیگر... به آن اندیشه توجه کنید و اجازه بدهید محو شود... و به آرامی حواس خود را روی تنفس خود برگردانید.

همان طور که روی تنفس خود تمرکز کرده اید متوجه می شوید که در حال آرام شدن هستید و کم کم وارد حالت خلسه می شوید.

ذهن برتر

چگونه بدانیم که وارد حالت خلسه شده ایم؟

در این صورت شما احساس آرامش و راحتی بیشتری می کنید. این نکته مهم است که همچنان روی تنفس خود تمرکز کنید و هر زمان که احساس کردید در حال فکر کردن به چیز دیگری هستید تنها حواس خود را به آرامی متوجه تنفس خود کنید.

اگر این تکنیک در ابتدا مانند مدیتیشن است شما حق دارید، زیرا همان طور که دیدیم، خودهیپنوتیزم و مدیتیشن مانند هم هستند. هر دو ذهن را متمرکز و آرام می کنند. تفاوت اصلی در این است که مدیتیشن بیشتر در مورد آگاهی است در حالی که خودهیپنوتیزم بیشتر در جهت اهداف است. هدف از تمرین تنفس، متمرکز کردن ذهن شما و ایجاد یک حالت خلسه است.

تمرکز بر روی تنفس یکی از راه های مورد علاقه من برای رفتن به حالت خلسه است زیرا بسیار طبیعی است. مسأله این نیست که شما به نوعی خاص تنفس کنید بلکه موضوع آگاهی داشتن از لحظه اکنون است. من معتقدم این به احتمال زیاد مؤثرترین روش برای ایجاد آرامش درونی است. این یک روش عالی برای کنترل استرس و تمرکز ذهن است.

می توانیم این تمرین را بهتر کنیم توسط تصور امواج اقیانوس که با هر دم وارد و با هر بازدم خارج می شوند. شما می توانید هر صدایی که می شنوید را به عنوان صدای این امواج تصور کنید. اجازه دهید برایتان مثالی بزنم: من یک بار مشغول تمرین خودهیپنوتیزم در خانه ام بودم. همان طور که آرامش عمیق تر می شد به طور ناگهانی صدای کارگری را شنیدم که مشغول حفاری خیابان بود. اگرچه که تمایل به سکوت داشتم اما از این صدا به نفع خود استفاده کردم. فکر من متوجه زمانی شده بود که در یونان بودم و صدای قایق ماهیگیری را می شنیدم در حالی که محیط بندر باعث آرامش من شده بود. برای من صدای دریل حفاری مانند صدای قایق ماهیگیری بود. به این کار "هنر استفاده کردن" می گویند.

ذهن برتر

اگر در حالت خلسه صدای هواپیما را از آسمان شنیدید، تصور کنید تمام نگرانی ها و استرس های شما در داخل جعبه ای در آسمان شناور می شوند و با پرواز از شما فاصله می گیرند.

زمانی که شما در هنر استفاده ماهر شدید در تجربه خلسه نیز ماهر می شوید.

راه دیگر برای ورود به خلسه

مکانی آرام که حواس شما پرت نشود را پیدا کنید. به شکلی راحت روی صندلی بنشینید و دستهایتان را روی ران هایتان قرار دهید و به خود اجازه دهید برای دقایقی آرام باشید. به نقطه ای روی دیوار خیره شوید یا به یک چیز جالب مثل یک گلدان یا یک شیء منعکس کننده نور، شاید یک عکس روی دیوار.

همان طور که این کار را انجام می دهید به خودتان ۳ عبارت در مورد چیزهایی که می توانید ببینید بگویید:

« من می توانم بازتاب پنجره را در گلدان ببینم »

« من می توانم صندلی را ببینم »

« من می توانم قاب عکس را ببینم »

حالا ۳ عبارت در مورد چیزی که می توانید بشنوید:

« من می توانم صدای ترافیک خیابان را بشنوم »

« من می توانم صدای هواپیما در آسمان را بشنوم »

« من می توانم صداهایی را در خیابان بشنوم »

حالا ۳ عبارت در مورد چیزهایی که احساس می کنید:

« من می توانم دست هایم را که روی ران هایم قرار گرفته اند احساس کنم »

ذهن برتر

«بدن من بیشتر و بیشتر آرام می شود»

«تنفس من آهسته می شود»

حالا ۲ عبارت در مورد چیزهایی که می توانید ببینید، بشنوید و احساس کنید...

حالا یک عبارت در مورد چیزهایی که می توانید ببینید، بشنوید و احساس کنید...

... همان طور که در حال آرام شدن هستید پلک های خود را ببندید و درحالی که آرامش شما عمیق تر می شود به احساساتی که در بدن شما گسترش می یابند توجه کنید.

زمانی که شما برای برگشتن به هشیاری کامل آماده هستید فقط به آرامی از ۱ تا ۵ بشمارید، چشمان خود را باز کنید و به خود اجازه دهید تا دوباره به هشیاری کامل برگردید.

خودتان را در حالت خلسه ببینید

بنشینید یا دراز بکشید، چشمان خود را ببندید و چند نفس عمیق بکشید. بدن خود را تصور کنید که به آرامی در حال رها و آرام شدن است از فرق سر تا نوک انگشتان پا...

حالا خودتان را همان طور که نشسته اید یا دراز کشیده اید تصور کنید... خودتان را تصور کنید که به آرامی در حال وارد شدن به حالت خلسه هستید. همان طور که آرام تر می شوید به تغییرات تنفس خود توجه کنید. ماهیچه های صورت شما در حال شل شدن هستند؛ بدنتان در حالت راحتی قرار دارد؛ همانطور که خودتان را در حال فرورفتن به آرامش عمیق می بینید به احساس آرامشی که در حال گسترش در تمامی بدن شماست توجه کنید.

اگر برای شما مشکل است که خودتان را در حالت آرامش تصور کنید، در مقابل یک آینه بنشینید و خودتان را مشاهده کنید که آرام هستید... زمانی که پلک های شما احساس خستگی کردند به آنها اجازه دهید بسته شوند و اجازه دهید آرامش شما عمیق تر شود.

ذهن برتر

زمانی که برای برگشتن به هشیاری کامل آماده بودید از ۱ تا ۵ به آرامی بشمارید و دوباره به طور کامل هشیار شوید.

شما اکنون ۳ روش تمرین جلسه را یاد گرفتید. با کمی تمرین می توانید یاد بگیرید چگونه خود را به حالت جلسه عمیق تر وارد نمایید. وارد شدن به حالت جلسه آرامش بخش فواید زیادی دارد: استرس کمتر، ذهن پاک تر، انرژی بیشتر، خواب بهتر و افزایش خودآگاهی.

به شما پیشنهاد می کنم یک یا تعداد بیشتری از این تکنیک ها را یک یا دو بار در روز برای مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه تمرین کنید تا به حالت جلسه فرو روید و از آرامش لذت ببرید.

بیرون آمدن از حالت جلسه

حالا از اینکه چگونه از حالت جلسه بیرون می آید شگفت زده می شوید. خب، نیازی به نگرانی نیست، زیرا جلسه یاهینوتیزم تنها یک حالت متغیر هشیاری است. اما، البته، ممکن لازم باشد که در زمان خاصی به یک قرار ملاقات مهم برسید. مشکلی نیست، فقط ساعت هشدار ذهنی خود را قبلاً رفتن به حالت جلسه تنظیم کنید.

به خودتان بگویید (یا با خودتان فکر کنید) من می خواهم در ۱۵ دقیقه از حالت جلسه خارج شوم، یا هر مقدار زمانی که شما می خواهید در حالت هیپنوتیزم باقی بمانید و سپس به ذهن ناخودآگاه خود اعتماد کنید که بقیه کارها را انجام دهد. شما از برگشتن خود به هشیاری کامل دقیقاً در همان زمانی که تعیین کرده بودید، شگفت زده خواهید شد. مثل این است که به خودتان بگویید من می خواهم در ساعت ۷ صبح از خواب بیدار شوم و شما معمولاً بیدار می شوید.

یا اینکه همان طور که در تمرینات قبل بیان شد می توانید به آرامی از ۱ تا ۵ بشمارید.

مرحله سوم: چگونه اهداف جدید را برنامه ریزی کنیم.

ذهن برتر

تمرین ذهنی

برای دستیابی به هدفی جدید ما ابتدا باید قادر باشیم که آن را در ذهن خود تصور کنیم. اگر شما فیلمی ذهنی از هدفتان را به قدر کافی اجرا کنید، آن به واقعیت تبدیل می شود.

روانشناسان این تکنیک ها را برای سال های زیادی تدریس می کردند. ورزشکاران آن ها را قرن ها تمرین می کرده اند.

تمرین ذهنی را بخشی از خودهیپنوتیزم روزانه خود در آورید و تغییرات را در خودتان مشاهده کنید.

تمرین...

خودتان را به حالت هیپنوتیزم در آورید می توانید از هر تکنیکی استفاده کنید. برای افزایش حالت خلسه خود زمان بگذارید.

خودتان را در حال انجام کارهایی که برای رسیدن به هدفتان لازم است، تصور کنید.

تمرین کردن

کمتر غذا خوردن

با اعتماد به نفس بودن در جمع

سیگار نکشیدن

فیلمی را به کمک صداها، احساسات و تمام رنگی بازی کنید. این مهم است که از ۳ حس اصلی خود استفاده کنید یا حتی از تمامی ۵ حستان. صدا، احساسات، تصاویر، مزه ها و بوها.

این باعث می شود تصورات شما قوی تر و واقعی تر شوند. فیلم را بارها و بارها اجرا کنید تا زمانی که ندانید در حال تصور آینده هستید یا گذشته را به یاد می آورید.

ذهن برتر

به آرامی به حالت هشیاری برگردید.

برای ناخودآگاه خود بنویسید

تکنیک بزرگی را به شما آموزش می‌دهم که در رسیدن شما به اهدافتان کمک می‌نماید.

بنشینید و پاراگرافی کوتاه در مورد اینکه چگونه می‌خواهید تغییر کنید بنویسید. اهدافتان را بنویسید... کم کردن وزن، افزایش اعتماد به نفس، ترک سیگار و...

سپس آن را به یک جمله تبدیل کنید یا فقط یک کلمه. مطمئن شوید از چیزی که نوشته‌اید خوشحال هستید و این چیزی است که شما می‌خواهید. سپس کاغذ را در یکی از دستانتان فشرده کنید و به حالت خلسه فرو روید و از ضمیر ناخودآگاهتان درخواست کمک کنید.

همان طور که بیشتر به حالت خلسه فرو می‌روید بر روی کلمات در دستانتان تمرکز کنید. به تصاویر، صداها و احساسات اجازه دهید در ذهنتان شناور شوند. برای نتیجه‌گیری بهتر، چندین هفته روی یک هدف کار کنید. صبور باشید و منتظر تغییرات بمانید.

صحبت با خود به شیوه‌ای مثبت

همان طور که قبلاً توضیح دادم، چیزی که به خودتان می‌گویید تأثیر زیادی بر تصویری که از خودتان دارید، می‌گذارد. اگر به طور مداوم به خودتان بگویید چقدر با اعتماد به نفس هستی و تصور کنید که بسیار با اعتماد به نفس رفتار می‌کنید متوجه خواهید شد که شروع به رفتارهایی با اعتماد به نفس می‌کنید. کلمات تصویری را در ذهنمان ایجاد می‌کنند و تکرار آنها باعث تثبیت شدنشان در ذهن ناخودآگاهمان می‌شود.

شما چه تصویری در ذهنتان ایجاد می‌کنید؟ اگر تصاویر منفی ایجاد کنید با تجربیات منفی در زندگیتان مواجه می‌شوید. کلمات منفی، تصاویر منفی ایجاد می‌کنند که باعث ایجاد احساسات و تجربیات منفی می‌شوند.

ذهن برتر

زمانی که می خواهیم تغییر کنیم لازم است خودمان را برای موفقیت برنامه ریزی کنیم. چند راه برای این کار وجود دارد.

اول از همه باید از فعل زمان حال استفاده کنیم.

ضمیر ناخودآگاه ما، فعل زمان حال را درک می کند، پس طوری با ناخودآگاه خود صحبت کنید که انگار شما قبلاً به خواسته خود رسیده اید. برای مثال، ممکن است بگویید «من در جمع ریلکس و آرام هستم» یا «من زمانی که در جمعی صحبت می کنم احساس اعتماد به نفس می کنم» یا «من از کمتر غذا خوردن لذت می برم زیرا در حال وزن کم کردن هستم»

این فعل های زمان حال قدرتمند هستند. این زبان ذهن ناخودآگاه است.

کلمات قدرتمند هستند

بعضی کلمات هستند که ما از روی عادت آنها را استفاده می کنیم. کلماتی که عیناً به سیستم عصبی ما متصل هستند. این کلمات باعث خرابکاری هایی در اهداف زندگی ما می شوند و باید از آنها اجتناب شود.

مراقب کلمات زیر باشید

• تلاش کردن

کلمه تلاش، شکست را تلقین می کند. به کار بردن این کلمه به این معناست که چیزی وجود دارد که بدست آوردنش سخت است. سپس این حس با ضمیر ناخودآگاه شما ارتباط برقرار می کند.

• ن نفی

به عبارت دیگر، استفاده منفی از زبان. مانند: «دیگر نمی توانم شکلات بخورم» این عبارت مثال خوبی از تمرکز بر چیزی است که شما نمی خواهید بر روی آن تمرکز کنید! ناخودآگاه شما در کلمات "خوردن شکلات" غرق شده و فوراً تصویری از آن را ایجاد می کند. کلمات باید بر روی تصاویری متمرکز شوند

ذهن برتر

که شما آنها را می خواهید. به جای آن فکر کنید: « من می خواهم میوه های تازه بخورم » یا « من از خوردن سبزیجات تازه لذت می برم »

- زمان آینده

وقتی ما از زمان آینده استفاده می کنیم به خوبی با ذهن ناخودآگاه خود ارتباط برقرار نمی کنیم زیرا هم اکنون در حال استفاده نیستیم. بر طبق یک ضرب المثل قدیمی: " فردا هرگز نخواهد آمد ". به همین دلیل، حتی عبارات مثبت ممکن است نتایج خوبی ایجاد نکنند. پس به جای اینکه بگویید « من بیشتر تمرین خواهم کرد » یا « من تنها ۵ سیگار در روز خواهم کشید » بگویید: « من اکنون بیشتر تمرین می کنم » و « من تنها ۵ سیگار در روز می کشم ». زمانی که از کلمه "خواهم" استفاده می کنیم، از زمان حال دور می شویم و در نتیجه قدرت هیپنوتیزمی کمتری را بدست می آوریم.

- هرگز

در مورد آن فکر کنید! هرگز دوباره قادر نخواهید بود یک تکه شکلات بخورید؛ در اینجا هیچ انعطاف پذیری وجود ندارد. این یک اعلامیه رسمی نهایی است و فشاری باورنکردنی روی ما می گذارد. با به کار بردن کلمه هرگز، تغییرات ممکن است هرگز اتفاق نیفتند.

- باید

این کلمه نسبت به سایر کلمات اضطراب بیشتری ایجاد می کند. دوباره، در کلمه باید هیچ گونه انعطاف پذیری وجود ندارد و آن باعث ایجاد تصاویر منفی می شود که شما را به کاری اجبار می کنند. برای مثال: « من باید رژیم بگیرم » یا « من باید آرام تر باشم ». کلمه باید مثل دستوراتی از والدینمان یا معلمانمان به نظر می رسد. این کلمه بیان می کند که شخصی دیگر فکر می کند ما باید تغییری خاص را متعهد شویم. تغییرات باید از درون ایجاد شوند. پیشنهاد می کنم این کلمه را از خودهیپنوتیزم و صحبت های روزانه خود حذف کنید.

ذهن برتر

• نتوانستن

این کلمه را بارها استفاده می کنیم. به خاطر داشته باشید دفعه بعد که در حال استفاده از این کلمه بودید فقط حرف "ن" را از آن بردارید و این گونه شما می توانید.

سخن پایانی

اگر شما تمرینات این کتاب را دنبال نمایید، می توانید در زندگی خود تغییراتی را ایجاد کنید. صبر و تمرین کلید موفقیت شماست. چه خوشتان بیاید چه نیاید شما هر روز به ناخودآگاه خود نفوذ می کنید. پس

چرا به شیوه ای جدید و مثبت این کار را نکنیم؟

همین حالا شروع کنید.

برای شما آرزوی بهترین ها را دارم.



Marcus D'Silva

SQHP MPNLP

[برای دانلود فایل خودهیپنوتیزم موفقیت در زندگی کلیک کنید](#)

[برای دریافت مقالات و ویدئوهای موفقیت کلیک کنید](#)