



ده راه برای تغییر طرز تفکر و دگرگون کردن زندگی



آذرماه ۱۳۹۱

FATHIAN.IR



ده راه برای تغییر طرز تفکر و دگرگون کردن زندگی

نگرش ما به زندگی یعنی همه چیز!

برای دست یافتن به قانون جاذبه در زندگی، یعنی بدست آوردن چیزهایی که ما در زندگی طالبیم، و تغییر منفی‌ها به مثبت‌ها، باید طرز تفکرمان را عوض کنیم و وقتی فکرتان را تغییر دادید، دنیایتان تغییر خواهد کرد. یک دریچه جدید به زندگی باز کنیم.

پنجره ای نو



آذرماه ۱۳۹۱

FATHIAN.IR



ده راه برای تغییر طرز تفکر و دگرگون کردن زندگی

پنج‌آه بازی با محیط

یک مسیر جدید انتخاب کنید.

به دنبال یک راه جدید برای رسیدن به مقصدتان باشید. برای رفتن سر کار چه پیاده از پارک رد می شوید یا با اتوبوس می روید، سعی کنید یک مسیر جدید برای خود انتخاب کنید که به شما ایده ها و بینش تازه ای نسبت به محیط تان بدهد.



آذرماه ۱۳۹۱

FATHIAN.IR



ده راه برای تغییر طرز تفکر و دگرگون کردن زندگی

پنجه دوم بازیگر شوید

نقش دیگران را بازی کنید.

برای لحظه ای هم که شده افکار خود را کنار بگذارید و با چشمان یک نفر دیگر، نگاه کنید. سعی کنید همان چیزی که آنها می بینند و حس می کنند را ببینید و حس کنید. ، از دیدگاه یک فرد دیگر مطمئناً به درک بیشتری دست خواهید یافت.



آذرماه ۱۳۹۱

FATHIAN.IR



ده راه برای تغییر طرز تفکر و دگرگون کردن زندگی

پنجه سوم محدودیت ممنوع

افکار محدود کننده را دور بریزید.

من خیلی چاقم، من نمی توانم...
این الگوهای فکری منفی را
ترک کنید و به نگارش مثبت
تبدیل کنید: "من هر روز بهتر می شوم،
من می توانم، او خیلی دوست
داشتنی است، و ... شگفت انگیز
است که با تغییر افکار منفی به
مثبت باعث می شوید مثبت های
بیشتری را در زندگی به سمت
خود جذب کنید.



آذرماه ۱۳۹۱

FATHIAN.IR



ده راه برای تغییر طرز تفکر و دگرگون کردن زندگی

پنجه چهارم خانه تکانی

چیزهای کهنه را از بین ببرید.

با یک خانه تکانی درست و حسابی جا برای انرژی و ایده های جدید باز کنید. مبادا روحمان را زیر افکار و احساسات کهنه و به درد نخور دفن کنیم. افکار منفی را دفن کنیم تا افکار خوب رویش کند.



آذرماه ۱۳۹۱

FATHIAN.IR



ده راه برای تغییر طرز تفکر و دگرگون کردن زندگی

پنجه پنجم تکرار ممنوع

**برنامه بی مصرف و تکراری
زندگیتان را حذف کنید.**

اولویت‌ها را ارزیابی کنید، و بعد برنامه روزانه‌تان را با تمرکز بر آن مشخص کنید. اولویت‌های زندگیتان به شما کمک می‌کند طرز تفکر‌تان نسبت به استفاده از منابع‌تان، مثل زمان و مقدمات بهینه گردد.



آذرماه ۱۳۹۱

FATHIAN.IR



ده راه برای تغییر طرز تفکر و دگرگون کردن زندگی

پنج‌جمله کلام شیرین

گرم و شیرین صحبت کنید.

کلماتی که استفاده می کنید،
افکار و احساساتتان را ترسیم
می کند. گویش کلمات ابزار
بسیار نیرومندی در تغییر نحوه
تفکر ما و همچنین واکنش
دیگران به ماست. با شیرینی کلام،
ماندگار می شوید.



آذرماه ۱۳۹۱

FATHIAN.IR



ده راه برای تغییر طرز تفکر و دگرگون کردن زندگی

فایان هفتاد و نهم زنگ شادابی

انتخاب کنید که شاد باشید.

خودتان منبع شادی خودتان باشید
و از دیگران انتظار نداشته باشید
که خوشحالتان کنند. شادابی
ارمغان شما برای سفر محبت
است. برای شادابی افکار مثبت را
مرور کنید.



آذرماه ۱۳۹۱

FATHIAN.IR



ده راه برای تغییر طرز تفکر و دگرگون کردن زندگی

پنجاهدشتم

شاه کلید دعا

**دست دعا دستگیره دگرگونی
است.**

با دعا و معنویت آشتی کنید و از
خدای خود تشکر و قدردانی
کنید. خواسته های خود را از او
طلب کنید. با اتصال به منبع
لایزال الهی به افکار بازتر و تازه
تر دست پیدا کنید.



آذرماه ۱۳۹۱

FATHIAN.IR



ده راه برای تغییر طرز تفکر و دگرگون کردن زندگی

پنجاهه

ساده کنید

**به دنبال ساده کردن همه
چیز باشید.**

با ابزار تفکر و مشورت زوایای
مختلف هر موضوع را واکاوی و
سپس تصمیم بگیرید. ساده ساده
هموار سازی را به ارمغان می آورد
و دیدگاه ما را تغییر می دهد و
همه چیز را روشن تر می کند.



آذرماه ۱۳۹۱

FATHIAN.IR



ده راه برای تغییر طرز تفکر و دگرگون کردن زندگی

پنجاهادهم

گلخند لبخند

لبخند بزیند. لبخند زدن بر نحوه فکر کردنمان اثر مستقیم دارد. لبخند، روحیه مثبت اندیشی و مدیریت هیجانات را پیش کش می دارد. درمان پرخاشگری و سپس بد اندیشی، لبخند همراه با نگرش نو به مسایل است.



آذرماه ۱۳۹۱

FATHIAN.IR