

حتى يكون تحدثك مع الذات ذو قوة إيجابية



1- دوّن على الأقل خمس رسائل ذاتية سلبية كان لها تأثير عليك مثل:

أنا إنسان خجول.

أنا لا أستطيع الامتناع عن التدخين.

أنا ذاكرتي ضعيفة.

أنا لا أستطيع الكلام أمام الجمهور.

أنا عصبي المزاج.

والآن مزق الورقة التي دونت عليها هذه الرسالة السلبية وألق بها بعيداً.

2- دون خمس رسائل ذاتية إيجابية تعطيك قوة وابدأ دائماً دائماً بكلمة "أنا" مثل:

"أنا أستطيع الامتناع عن التدخين".

"أنا أحب التحدث الى الناس".

"أنا ذاكرتي قوية".

"أنا نشيط وأتمتع بطاقة عالية".

3- دون رسالتك الايجابية في مفكرة صغيرة واحتفظ بها معك دائماً.

4- والآن خذ نفساً عميقاً واقرأ الرسائل واحدة تلو الاخرى الى أن تستوعبها جيداً.

5- ابدأ مرة اخرى بأول رسالة وخذ نفساً عميقاً واطرد اي توتر داخل جسمك. اقرأ الرسالة الاولى عشر مرات بإحساس قوي، أغمض عينيك وتخيل نفسك بشكلك الجديد ثم افتح عينيك.

6- ابتداء من اليوم احذر ماذا تقوله لنفسك واحذر ما الذي تقوله للآخرين واحذر ما يقوله الآخرون لك.

ولو لاحظت أية رسالة سلبية قم بألغائها بأن تقول "الغي" وقم باستبدالها برسالة أخرى ايجابية.

تأكد أن عندك القوة وأنتك تستطيع أن تكون وتستطيع أن تملك وتستطيع القيام بعمل ما تريده وذلك بمجرد أن تحدد بالضبط ما الذي تريده وأن تتحرك في هذا الاتجاه بكل ما تملك من قوة وقد قال في ذلك جيم رون مؤلف كتاب السعادة الدائمة:

"التكرار أساس المهارات"... لذلك عليك أن تثق فيما تقوله، وأن تكرر دائماً لنفسك الرسائل ايجابية، فأنت سيد عقلك وقبطان سفينتك... أنت تتحكم بحياتك، وتستطيع تحويل حياتك الى تجربة من السعادة والصحة والنجاح بلا حدود.

وتذكر دائماً:

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك،

عش بالأيمان، عش بالأمل،

عش بالحب، عش بالكفاح،

وقدّر قيمة الحياة. ►

المصدر: كتاب قوة التحكم في الذات