العقل الباطن يحتفظ بالرسائل الإيجابية

◄إنّ العقل الباطن يحتفظ فقط بالرسائل الإيجابية التي تدلّ على الوقت الحاضر، بعكس أنك إذا قلت لنفسك: "أنا سأكون بخير"، فإنّ رسالتك لن يكون لها التأثير القوي، فيجب أن تكون رسالتك دائماً في الوقت الحاضر وليس فيما بعد.. وإليك الأمثلة على الرسائل الإيجابية الفعّالة: "أنا قوي، أنا سعيد، أنا هادئ الأعصاب، أنا عندي ذاكرة قويّة".

- قواعد برمجة العقل الباطن:

1- يجب أن تكون رسالتك واضحة ومحددة.

2- يجب أن تكون رسالتك إيجابية.

3- يجب أن تدل رسالتك على الوقت الحاضر.

4- يجب أن تصاحب رسالتك الإحساس القوي بمضمونها حتى يقبلها العقل الباطن ويبرمجها.

5- يجب أن تُكرّر الرسالة عدّة مرّات إلى أن تتبرمج تماماً.

- خطة مقترحة لكي يكون تحدثك مع الذات ذا قوّة 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"، والآن مزّق الورقة التي دوّنت عليها هذه الرسالة السلبية وألقِ بها بعيداً.

2- دوّن خمس رسائل ذاتية إيجابية تعطيك قوّة وابدأ دائماً بكلمة "أنا"، مثل: "أنا أستطيع الامتناع عن التدخين، أنا أحب التحدّث إلى الناس، أنا ذاكرتي ممتازة، أنا ذاكرتي قويّة، أنا نشيط وأتمتّع بطاقة عالية".

3- دوّن رسالتك الإيجابية في مفكرة صغيرة واحتفظ بها معك دائماً.

4- والآن خذ نفساً عميقاً واقرأ الرسائل واحدة تلو الأخرى إلى أن تستوعبها جيداً.

5- إبدأ مرّة أخرى بأوّل رسالة وخذ نفساً عميقاً واطرد أي توتر داخل جسمك. إقرأ الرسالة الأولى عشر مرّات بإحساس قوي.. أغمض عينيك وتخيّل نفسك بشكلك الجديد ثمّ افتح عينيك.

6- إبتداءً من اليوم إحذر ماذا تقول لنفسك، واحذر ما الذي تقوله للآخرين، واحذر ما يقوله الآخرون لك.

لو لاحظت أيّة رسالة سلبية، قم بإلغائها بأن تقول: "ألغي" وقم باستبدالها برسالة أخرى إيجابية.

تأكّد أنّ عندك القوّة وأنك تستطيع أن تكون، وتستطيع أن تملك، وتستطيع القيام بعمل ما تريده وذلك بمجرد أن تُحدّد بالضبط ما الذي تريده وأن تتحرّك في هذا الاتجاه بكل ما تمتلك من قوّة، وقد قال في ذلك (رون جيم) مؤلف كتاب (العادة الدائمة): "التكرار أساس المهارات"، لذلك عليك أن تثق فيما تقوله، وأن تُكرّر دائماً لنفسك الرسائل الإيجابية.. فأنت سيّد عقلك وقبطان سفينتك.. أنت تتحكّم بحياتك، وتستطيع تحويل حياتك إلى تجربة من السعادة والصحة والنجاح بلا حدود.►