

## چهار راه شگفت انگیز برای مهار قدرت قانون جذب

همه ما رویاها، اهداف و آرزوهایی داریم. همه ما چیزهایی داریم که میخواهیم انجام دهیم و همه ما میخواهیم در جایگاهی که دوست داریم زندگی کنیم.

متأسفانه همه ما نمیتوانیم در این جایگاه باشیم!

اغلب ما در زندگی دچار مشکلاتی هستیم و ما رویاهایمان را فراموش میکنیم.

این ما را به زندگی کردن در حد متوسط هدایت میکند، جایی که ما اطرافمان به اندازه کافی پر از آشفتگی روزمره است.

در رویاها خطر وجود دارد. ریسک هایی وجود دارد که به آسانی از محیط خارج وارد میشوند و

جالب این است که ریسک کردن به اندازه ای که مردم فکر میکنند خوب نیست!

اگر شما از ابزار درستی استفاده کنید، شما شانس موفقیت خود را بسیار بالا برده اید و شما میتوانید چیزهایی به دست آورید که هرگز برای شما امکان پذیر و ممکن نبوده اند.

یکی از بهترین ابزارها در این میان ، قانون جذب است.

شاید شما آن را شنیده باشید. اگر نشنیده اید، میخواهم به شما بگویم تنها فرآیندی است که در

زندگیتان خیلی موثر است، چه شما آن را بخواهید یا نخواهید!

قانون جذب همیشه در کار است، در پشت صحنه. چگونگی اثر آن در زندگی ما ، چه به صورت

مثبت چه به صورت منفی آشکار می شود. بیشتر راه هایی که جلوی ما قرار میگیرد راه هایی است که این قانون برای ما فراهم میکند.

خوب، قانون جذب چیست؟ مهمتر این که چگونه شما را برای رسیدن به اهدافتان و زیستن در زندگی رویاییتان کمک میکند؟

این گزارش به شما با چهار روش جذاب نشان میدهد که شما میتوانید قدرت قانون جذب را به منظور رسیدن به همه چیزهایی که از زندگی میخواهید و حتی بیشتر، مهار کنید!

آیا آمادگی شروع زندگی به سمتی که همیشه میخواستید را دارید؟ عالی! بیاید شروع کنیم.

قانون جذب چیست؟

ابتدا و مهمتر از همه اجازه بدید با تعریف مختصری از این که قانون جذب چیست، شروع کنیم.

در واقع، قانون جذب قانونی است که بیان میکند شما انرژی مشابه به نوع فکری که کرده اید را جذب میکنید. مثل هر چیز دیگری که در واقعیت وجود دارد، افکار شما هم نوعی از انرژی هستند و آنها میتوانند انواع دیگری از انرژیهای مثبت و منفی را جذب یا دفع کنند.

گیج شدید؟ اجازه بدهید کمی بیشتر توضیح بدهیم.

اجازه بدهید بگویم که شما یک جفت شلوارک بژ میخواهید. در این صورت شما شروع میکنید به سیر کردن اطراف و توجه به کسانی که شلوارک بژ پوشیده اند در حالی که شما قبلا به این موضوع توجه نمی کردید. شاید شما با خودتان فکر میکنید که این نوع شلوارک ها محبوبیت بیشتری دارند. ناگهان شما نوشته ای روی ویتترین برای حراج شلوارک های بژ میبینید. آنها به قدری ارزان است که شما استطاعت کافی برای خرید آن را دارید.

صبر کنید، چه اتفاقی افتاده؟ خوب، شما فقط قانون جذب را در عمل دیدید!

با قانون جذب هر چیزی در ذهن شما ثبت میشه چیزهایی که شما به شدت میخواهید. شما راهی برای گرفتن اون پیدا میکنید.

در حال حاضر شما یک جفت فکر با این مفهوم و ادراک دارید...

اول این که، اگر شما ساده فکر کنید راجه چیزی، اون به اندازه کافی ممکن نمیشه. شما واقعا مجبور هستید که این افکار را تقویت و تیز کنید و سطح آنها را بالاتر ببرید تا جهان بتواند واقعا شما را بشنود. و دوم که شامل افکار منفی و احساسات است. اینها ممکن است حتی در تقویت کردن ساده تر هم باشند! و اگر شما فکر کنید این افکار و چیزها زمینه ای برای یک زندگی وحشتناک است جهان این زندگی را برای شما خواهد ساخت!

این مهم است که شما مطمئن شوید که از قانون جذب به درستی و به صورت مثبت، نه منفی استفاده میکنید!

خیلی خوب، پس اجازه به پیشروی این قانون دهید!

۱. شناختن یا تمیز دادن اهدافتان به صورت واضح

اولین و شاید مهمترین کاری که برای شروع میتوانید انجام دهید، راهبردی از قدرت قانون جذب است که به وضوح اهداف خود را شناسایی کنید.

همه ما اهدافی داریم اما بیشتر ما بلندپروازیم یا اهدافمان توسعه نیافته است. همه ما میخواهیم یه خانواده خوب، دوستان خوب، ظاهری خوب، پول زیاد و... داشته باشیم در واقع همه چیزهایی که برای ما یک زندگی قوی و کامل درست میکند.

تفاوت در آن است که همه ما از راه های مختلف آن را کسب می کنیم. به این دلیل همه ما باید راه های مختلف را برای رسیدن به رویاهایمان پیدا کنیم. این جایی است که محیط مشخص، و اهداف واضح وارد بازی میشوند.

مخصوصا وقتی شما اهدافتان را تعریف میکنید شانس قویتری برای رسیدن به هدفتان دارید در واقع قانون جذب فعال تر است.

وقتی که شما روی یک جنبه خاصی از یک مشکل بزرگ تمرکز میکنید، به نظر میرسد جواب آشکارتر میشود. در واقع به جای تلاش در حل مشکل زندگیتان با یک تصویر بزرگ، روی جزئیات کار کنید تا تصویر بزرگتر شکل بگیرد.

خب، چه اهدافی دارید؟ چه چیزهایی هست که بیشتر از هر چیزی میخواهید؟  
من از شما میخواهم الآن یک لحظه یک قلم و یک تکه کاغذ بردارید. در آن تکه کاغذ میخواهم اهداف بکری که ناگهان به ذهنتان میرسد را بنویسید.

این اهداف ممکن است شامل:

- رسیدن به جایگاه مالی مناسب
- کاهش وزن
- پیدا کردن یک تفاوت قابل توجه
- ارتقاء گرفتن
- گرفتن یک ماشین جدید
- و یا هر هدف دیگری

اکنون شما به لیستتان نگاه کنید و به خوبی ارزیابی کنید که چه چیزی برای شما مهمتر است. بسیاری از چیزهایی که در لیست شماست ممکن است مهم باشد اما ببینید که چه چیزی واقعا در اولویت است. لیستتان را دوباره تنظیم کنید و بر اساس این که هر آیتمی چقدر اهمیت دارد بنویسید. بعد از آن شما یک لیست دوباره تنظیم شده دارید که از دو آیتم بالای لیست استفاده میکنید. اجازه بدید بگیم هدف اول در لیست کم کردن وزن است. این یک هدف بزرگ است اما کمی مبهم نیز می باشد. شما باید تعدادی اهداف کوچکتر به وجود آورید.

اجازه دهید کمی آنها را بررسی کنیم. شاید در این لحظه بگوییم "چرا" اما در حال حاضر اجازه بدهید دو هدف بالای لیست را در نظر بگیریم و آنها را کمی توسعه بدهیم.

این مراحلیه که شما برای رسیدن به هدف کلی خود می‌خواهید. برویم سراغ مثال کم کردن وزن، اینها برخی ایده های کوچکتر برای اهداف هستند:

کم کردن مواد غذایی

توقف آشامیدن نوشابه

ورزش کردن حداقل ۳ بار در هفته

شروع به آهسته دویدن

...

این اهداف کوچک به شما کمک خواهد کرد که اهداف بزرگتر خودتان را ببینید و در نهایت مدیریت بیشتری داشته باشید و راحت تر آن را انجام دهید.

روبروی خود اهداف کوچکتان را خواهید داشت و هدف اصلی شما به دست خواهد آمد.

این اولین جنبه برای به وجود آوردن هدف است. جنبه دیگر، البته، فعال کردن قانون جذب است.

داشتن اهداف، ذهن شما را روی چیزی متمرکز میکند و با تمام انرژی، فکرتان در یک مسیر متمرکز میشود و شما شروع میکنید به جذب کردن انرژی مشابه آن.

شما خواهید دید فرصت های جدید شروع به نمایان شدن میکنند جایی که شما قبلا آنها را نمی دیدید. شبیه باز شدن یک باشگاه جدید در خیابان محل زندگیتان و یا یک بازار فروش سبزیجات تازه در یک سوپر مارکت محلی.

شگفت انگیز است که درهای مختلف به سوی شما شروع به باز شدن میکنند از زمانی که شما قانون جذب را میدانید.

۲. فراهم کردن اجباری برای دلیل اهدافتان و یادآوری روزانه آن به خودتان

زمانی که شما اهدافتان را تعریف کرده اید، در این زمان دلیل هدفتان را تعریف کرده اید، پس این چه معنی می دهد؟ چرا؟

چرای شما دلیلی برایتان است برای اینکه می خواهید به اهدافتان برسید. کاربرد آن بعنوان یک انگیزه و یادآوری مداوم برای ادامه کار است .

این تمرکز بیشتر به قانون جذب کمک میکند برای مصمم نگه داشتن شما که به اهدافتان بسیار نزدیک شده اید.

بنابراین، اجازه بدهید نگاهی بیاندازیم به چرای پشت هدف شما. ما میخواهیم جور دیگری به مثال کاهش وزن نگاه کنیم و اینکه چرا شما میخواهید وزن کم کنید.

به یاد داشته باشید (و این مهم است!) که هر کس دلیل خاص خودش را دارد که میخواهد تغییراتی در زندگی اش بدهد و چرای آن اهمیت کمتری پیدا میکند.

اجازه ندهید مردم به شما بگویند دلالتان به اندازه کافی خوب نیست. اگرچه ممکن است دلالتان تا زمانی که شما در حال ایجاد تغییرات مثبتی در زندگیتان هستید، دلایل شما و منحصر به شما باشد

خب، برگردیم به موضوع کاهش وزن

شما میدانید که به دلایل بهداشتی نیاز به کاهش وزن دارید. عمویتان فقط به خاطر بیماری قلبی فوت شده است و شما واقعا نمی خواهید به همان مسیر بروید

این فقط یک دلیل خوب است مثل دلایل دیگر... دلیل شما برای کاهش وزن میتواند پیشگیرانه باشد، تا خودتان را از رسیدن زودتر به قبر به دلیل بیماری های مربوط به غذا محافظت کنید.

دلیل شما حتی ممکن است شما را به سختی نیندازد. هرچند! شما ممکن است فقط بخواهید به اندازه تناسب یک لباس شنای سکسی برای تابستان لاغر شوید. بیاد داشته باشید تمام دلایل معتبر هستند تا زمانی که تغییرات مثبتی در زندگیتان ایجاد کنید.

دلایلتان را در برابر ذهنتان نگه دارید و هرروز به خودتان یادآوری کنید. زمانی که شما دلایلتان را در نظر میگیرید، همیشه می بینید که نیروهایی در پس زمینه هست که شما را به سمت هدف سوق میدهند. این به شما کمک میکند انگیزه تان را حفظ کنید و قانون جذب به علایق شما کمک میکند.

### ۳. به وجود آوردن یک تابلو آرزو

یکی از بهترین راه ها برای ادامه دادن هدفتان گذاشتن هدف مقابل ذهنتان و یادآوری آن به طور مداوم است که یک تابلو آرزو به وجود می آورد.

حالا من تابلو آرزو دارم که خیلی مفید است! این به من انگیزه میدهد و من را به جلو برای رسیدن به رویاهایم هل میدهند، هر رویایی که باشد! این دیوانه کننده و عالی! که چقدر داشتن تابلو آرزو از اهدافتان میتواند اثر مثبت بگذارد!

تابلو آرزو بسیار موثر است و همچنین خیلی راحت به دست می آید! تابلو آرزو با حداقل لوازم و با پول بسیار کم به دست می آید. در واقع، این تابلو کمی از وقتتان و همه تصوراتتان را میگیرد! اگر شما هرگز راجع به تابلو آرزو نشنیده اید یا هرگز آن را نساخته اید نگران نباشید! این خیلی راحت است و هر کسی میتواند یک تابلو را درست کند.

یک هدف را از لیستتان بردارید و آن را به تعدادی اهداف کوچکتر تجزیه کنید. درباره ارائه فیزیکی این اهداف کوچک فکر کنید و به جستجو برای این عکسها در اینترنت یا در مجله ها شروع کنید. اکنون عکسها را جدا کنید و آنها را بر اساس اهمیت آنها در دستیابی به هدف کلی تان مرتب کنید. شروع کنید به مرتب سازی عکسها روی تابلو و پیدا کردن موثرترین راه برای مرتب سازی. اگر چشمان شما به طور طبیعی مجذوب به مرکز تابلو میشود، عکسهای مهمتان را در وسط تابلو بگذارید و اگر به بالای تابلو چشمتان مجذوب میشود عکسهای مهم تان را در بالای تابلو قرار دهید. یک قدم به عقب بازگردید. شما حالا یک تابلو آرزو دارید!

در حال حاضر به یاد داشته باشید که یک تابلو آرزو برای داشتن قانون جذب کافی نیست. شما باید مطمئن شوید که تابلو آرزو جایی قرار دارد که خیلی در معرض دید است، جایی که شما هر روز آن را خواهید دید.

تابلویتان را برای اهداف خاص سفارشی کنید و به قانون جذب اجازه بدهید که در رسیدن به آنها به شما کمک کند.

#### ۴. ذهنتان را از افکار منفی پاک کنید با تمرین صحیح

یکی از بزرگترین موانع ماندن در مسیر و تحت کنترل در آوردن قانون جذب حالت منفی بودن است. منفی نگری شبیه سرما خوردگی است و براحتی شما را مبتلا میکند و می تواند شما را به زانو در آورد. شما که نمیخواهید با افکار منفی مریض شوید، یا اهداف و تلاش هایتان را کد شده و کم شوند.



بنابراین راحت شدن از منفی نگری خیلی راحت است مثل گفتن جمله انجام شد. درست است؟ در واقع سخت نیست. فقط نیاز به تمرین ذهنی دارد.

یکی از ساده ترین راه های آرامش برای تمرکز حواس از طریق تمرین مدیتیشن است. مدیتیشن میتواند یکی از بزرگترین تجربه های آزادی باشد. و میتواند کمک کند منفی نگری را برای رسیدن به موفقیت در زندگیتان از شما دور کند این بنظر یک تمرین ساده می آید.

در این گزارش من روشی سریع و راحت را برای کمک به تمرکز مورد بحث قرار دادم. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره تمرکز حواس مطمئنا خبرنامه من را دنبال کنید.

محل ساکتی جستجو کنید ، جائیکه مزاحمی نداشته باشید ، مهم نیست که بایستید یا بنشینید یا دراز بکشید فقط باید راحت باشید ، میتوانید چهارزانو بحالت لوتوس روی زمین بنشینید یا روی صندلی ، نیازی نیست شق ورق بنشینید ، فقط مهم است که بدنتان در حالتی ثابت و راحت باشد .

پشت دست ها را روی زانو و کف دست را بطرف بالا قرار دهید . با شست هردست انگشت نشان همان دست را لمس کنید .

هوشیار باشید یعنی از حالت نشستن ، صداها ئی که میشنوید ، کششی که احساس میکنید مطلع باشید.

بر روی نفس کشیدن خود تمرکز کنید ، همانطور که نفس های عمیق و طولانی میکشید حرکت نفس هایتان را از بینی ، گلو ، تا ششها احساس کنید از بینی نفس بکشید و از دهان نفس را خارج کنید بهتر است .

فکرتان را آزاد کنید و سعی کنید تا حد امکان در خود تمرکز ایجاد کنید .

جسمتان را حس کنید ، درحالیکه تمرکز دارید ، به اندامهایتان فکر کنید و بیاندیشید که هر قسمت از جسم شما در چه حالتی است ، از انگشت پا شروع کنید تا به فرق سرتان برسد .

اگر حواستان پرت میشود (از تمرکز خارج میشوید ) به نحوه تنفس خود توجه کنید .

۵ تا ۱۰ مرتبه نفس عمیق و طولانی بکشید در حالیکه بطور دقیق به هر یک از نفس ها تمرکز کرده اید . در فاصله دم و بازدم کمی مکث کنید تا پراما ذرات نیرو بخش پراکنده درهوا در ریه ها جذب شود .

یک مرحله پیش تر بروید و با هر دم با ذکر یک اوم Om هوا را بدرون شش ها بدمید ، لحظه ای نفس را در سینه نگهدارید و با هر بازدم با ذکر یک اوم دیگر نفس خود را به آرامی بیرون بدهید . ( اوم معروف ترین مانترا یا ذکر است ) میتوانید بجای اوم از مانترا یا ذکر خود استفاده کنید .

و نهایتاً----- تمرین، تمرین و تمرین مثل همه چیز - تمرین موجب نیکوانجام دادن کارهاست .

اطمینان حاصل کنید که در یک زمان مشخص از روز دوبار در روز این کار را بدون وقفه و تعطیل و تاخیر انجام میدهید ، مطمئن باشید که این تمرینات ارزشمند و کارساز است ، زیرا مدی تیشن زندگی شما را تغییر خواهد داد .