

فصل ۱۴

روش‌هایی برای تغییرات مؤثر

در این فصل تکنیک‌های مختلفی برای تغییر مؤثر ارائه می‌شود. این فصل همچنین شامل تمرین‌های مختلفی برای پیاده‌سازی این تغییرات و هدایت کردن یک تغییر آگاهانه در سیستم باورها است.

مدیریت تغییرات هوشیارانه در سیستم باورها

ذهن آگاهانه که بخشی از ما است (که به محیط و آنچه که در هر لحظه فکر می‌کنیم آگاه است) می‌تواند افکاری خارج از چهارچوب اعتقادات و سیستم باورهای ما تولید کند. به عبارت دیگر ما می‌توانیم در مورد صحت یا سودمندی هر نوع باور و نیتی کنکاش کرده و توجه خود را بر باورهای سودمندتر و ایجاد شرایط بهتر متمرکز کنیم. هر دانش جدیدی برآمده از سوال در مورد وضعیت موجود و تمایل برای فراتر رفتن از این وضعیت و همچنین تمایل برای پذیرفتن پاسخ جدید است.

شاید این موضوع را هر کسی بداند، اما هر کسی نمی‌داند که این وضعیت در چهارچوب تغییر باورها اتفاق می‌افتد. برای اینکه با تغییر هر چیزی در محیط ذهنی یک موضوع را شناسایی کنیم، در مرحله اول لازم است که شما بخواهید. زیرا برای خواستن هر چیزی شما باید درباره آن فکر کنید و هنگامی که ما در مورد چیزی فکر کردیم، انرژی فکری تولید می‌کنیم. این همانند انرژی است که باورها، خاطرات و ارتباطات ما تشکیل‌دهنده آن است و همین‌طور برای تغییر، سازماندهی مجدد، کم یا زیاد کردن از آن و یا تغییر قطبیت هر چیزی در محیط ذهنی به آن نیازمندیم. اساساً اگر بخواهید شما می‌توانید از

آن در افکارشان برای ایجاد یک هویت جدید استفاده کنید.

هر انتخابی که ما در سطح خود آگاه انجام می‌دهیم، حتی انتخاب برای تغییر دادن افکارمان از یک باور نامناسب (نسبت به نیاز کنونی ما)، منجر به ایجاد یک تغییر عصبی در مدار الکتریکی مغز ما می‌شود. اگر انتخاب شما با باورهای شما در تعارض باشد و شما بدون توجه به آن باور عمل کنید، در نهایت این انتخاب قدرت خود را از دست خواهد داد و در نتیجه پتانسیل آن برای تحت تأثیر قرار دادن رفتارهای ما از بین می‌رود.

فهمیدن اینکه باورها نمی‌توانند نابود شوند برای شما مهم است. زمانی که ما یکی از آن‌ها را شکل می‌دهیم، برای بقیه زندگی با ما خواهد بود. با این حال ما می‌توانیم تمام انرژی آن را خارج کنیم. به عنوان مثال، مجموعه‌ای از توده‌های چوب روی آتش انرژی موجود در چوب را به شکل حرارت به جو منتشر می‌کند. چوب به خاکستر تبدیل خواهد شد. خاکستر دیگر هیچ پتانسیلی برای تولید گرما ندارد و در نتیجه تأثیر گذاری آن روی محیط کم می‌شود اما خاکستر هنوز هم وجود دارد. کارکرد تخلیه انرژی باورها هم این چنین است. آن‌ها همیشه وجود خواهند داشت اما دیگر هیچ انرژی برای تأثیر روی ادراک ما از اطلاعات و یا رفتار ما نخواهند داشت. بسیاری از ما زمانی باور داشته‌ایم که در گنج‌جن و هیولا وجود دارد. تا اینکه سرانجام تنها با آموختن بیش‌تر ما در مورد طبیعت و محیط این باورها از بین رفته است. آن‌ها قطعاً بر درک ما از اطلاعات و رفتار ما تأثیر می‌گذاشتند. در حال حاضر ما می‌توانیم بگوییم که من به یاد دارم زمانی آن اعتقادات را داشتم. به خاطر داشته باشید که ما از باورها استفاده کرده‌ایم به معنی این است که باورها هنوز وجود دارند، فقط آن‌ها دیگر هیچ قدرتی در سیستم ذهنی ما ندارند.

هر باوری که شناسایی می‌کنید یک منطقه مخصوص به خود را شکل داده است. مرزهای این منطقه با محدودیت‌های ذاتی در درون هر عقیده‌ای که این منطقه را تشکیل می‌دهند مشخص شده است. همه تعاریف مرزهای ناپیدایی ایجاد می‌کنند و تمایزات را می‌سازند. هر اعتقادی حاصل برداشت ما از واقعیت است. باورها نه تنها محیط را برای ما تعریف می‌کنند، بلکه حلقه ارتباطی ما با محیط نیز هستند. این تعاریف میزان

تحمّل و آگاهی ما را در مورد آنچه که در هر دو محیط داخلی و خارجی وجود دارد برقرار می‌کنند. به عنوان مثال آیا باوری دارید که به شما اجازه دهد احتمال دهید که بازار در هر لحظه، هر کاری ممکن است انجام دهد؟ اگر نه، شما باور دارید که چه چیزی نمی‌تواند اتفاق بیفتد؟ اگر آنچه که باور دارید اتفاق نخواهد افتاد، رخ دهد، چه مقدار زمان طول می‌کشد که قادر به شناسایی آن باشید؟ توجه داشته باشید که خطوط مرزی آگاهی توسط ساختار باورها ایجاد شده است.

یک موضوع هست که همیشه باید در ذهن داشته باشید و آن این است که شما باید تغییر دادن باورها را بیاموزید. زیرا آن‌ها بازتاب نیت و اهداف تان هستند. به همراه تمام تغییرات مبارزه کردن وجود دارد. آتشفشان، زایمان، انقلاب اجتماعی، باد، باران و امواج همه نمونه‌هایی از طبیعت خشن نیروهای تغییر دهنده هستند. برای همین بسیاری از افراد خلاقیت را بسیار مشکل می‌یابند. ما جذب آن شده‌ایم و مجبوریم به سوی خلاقیت برویم، به خاطر اینکه آن یک بخش ذاتی از طبیعت ما است. از سوی دیگر، ما نمی‌خواهیم با کشمکش و مبارزه بین قدیم و جدید روبه رو شویم. این دقیقاً در همان زمانی است که شما تغییر عقیده می‌دهید. در آن جا برخی درگیری‌ها یا سطوحی از عدم مقابله با این موضوع که باید از یک مجموعه باورها به سوی دیگر باورها حرکت کنید، وجود دارد. با این حال، عدم مقابله پیروز می‌شود، و فقط شبیه چیزهای دیگری است که شما بیش‌تر آن‌ها را انجام می‌دهید زیرا انجام دادن آن آسان‌تر است.

تمرین شناسایی باورهای متناقض

یک زمان سنج را به مدت ۱۰ دقیقه تنظیم کنید. یک سری از جملاتی را بنویسید که با "من هستم" آغاز شود. تا آنجا که می‌توانید سریع بنویسید و به هر فکری که از توجه آگاهانه شما می‌آید، اجازه دهید که روی کاغذ بیاید. این خیلی مهم است که شما هیچ جمله‌ای را حذف نکنید، به ویژه آن‌هایی که متناقض هستند. در پایان ۱۰ دقیقه، یک نگاه به لیست بیندازید و هر چیزی که واقعیت دارد را خط بزنید. به عنوان مثال، شما باید اظهاراتی مانند من

مرد/ زن هستم، من چشم آبی هستم، من مو قهوه‌ای هستم و.... را خط بزنید. همه اظهاراتی که باقی مانده است باورهایی هستند که شما به دنبال آن‌ها می‌گشتید. باورهایی که در تضاد با یکدیگر هستند از اهمیت خاصی برخوردار هستند. باورهای متناقض انرژی شما را از بین می‌برند زیرا ساختمان روحی شما بین اعتبار یک باور که تنها با هزینه کردن مستقیم دیگر باورها خود را بیان می‌کند در تضاد است.

برخی از باورهای متناقض یا متضاد چه هستند؟

من پیروز هستم / من ممکن است نالایق باشم

من یک برنده هستم / من یک بازنده هستم

من موفق هستم / من شانس موفق شدن را از دست دادم

من استحقاق بیش‌تری دارم / من یک گناهکارم

من فوق‌العاده هستم / من معتقدم که ذاتاً انسانی ناکامل هستم

من اعتماد به نفس دارم / من غیرقابل اعتماد هستم و یا مردم به طور کلی غیرقابل اعتماد هستند.

من اعتقاد دارم حد وسط رضایت بخشی بین برنده و بازنده وجود ندارد / من از خودم و پیشرفتم خوشحال هستم.

من صادق هستم / من متقلبم و یا معمولاً ناصادق هستم.

من معتقدم کار کردن راه صادقانه‌ای برای به دست آوردن پول است / من معتقدم تجارت پول آسان به دست آوردن است نه کار کردن.

از خودتان سوالاتی بپرسید

در این جا بعضی از سوالاتی که می‌توانید از خودتان بپرسید وجود دارد که به شما کمک می‌کند برای شناسایی برخی از باورهایی که ممکن است با شما به خاطر اینکه پول بیش‌تری بدست آورده‌اید مقابله کند.

نظر شما در مورد جرم چیست؟ چه فکری می‌کنید زمانی که احساس می‌کنید گناه کار هستید؟

تحت چه شرایطی شما احساس گناه نمی کنید حتی اگر شخص دیگر چنین نظری داشته باشد؟

آیا ممکن است شما برای جایی که احساس گناه می کنید استانداردهای مشابهی را جایگزین کنید؟

چه میزان شما را متوقف می کند؟

چه کسی یا چه چیزی از گذشته خودتان می گوید که کاری اشتباه است و شما نمی توانید آن را انجام دهید؟

آیا در مورد اعتبار باورهای خود، ارزیابی واقعی انجام داده اید؟ و اگر چنین است چرا؟
آیا شما این باورها را سودمند می دانید؟ و اگر چنین است در چه راهی؟ آیا شما آن ها را محدود کننده می یابید؟ در این صورت با چه روشی؟

اگر شما بتوانید تجربه هایی که در باورهای شما ایجاد شده است را شناسایی کنید و تغییر دهید، چگونه آن ها را تغییر می دهید؟

چه چیز شما را برای تغییر آن ها متوقف می کند؟

برای سوالات زیر شما می تونید کلمات "درست است" به جای واژه "اعتقاد دارید" را جایگزین کنید.

آیا به مسابقه دادن اعتقاد دارید؟

آیا شما در مورد گرفتن پول از بقیه مردم به عنوان نتیجه مهارت های برتر تجاری خود اعتقاد دارید؟

اعتقاد شما در مورد ضرر کردن چیست؟ در مورد عقاید مردم چه اعتقادی دارید؟ چه موقع آن ها معتبر است؟ چه وقتی آن ها معتبر نیستند؟

اعتقاد شما در مورد اشتباه بودن چیست؟

با پاسخ دادن به این سوالات شما احساسی از رفتارهای خاص خود (به عنوان نتیجه ای از باورهای خود) را در محدوده ای از انتخاب هایی که به خودتان اجازه می دهید یا نمی دهید، به دست می آورید.

بعضی وقت‌ها برای شناسایی یک باور بهتر است تلاش کنیم تا آنچه که مخصوصاً باور داریم نادرست است را کشف کنیم. شما می‌توانید به دنبال باورهای تان حتی در وجود شخص دیگری بگردید. اگر آن‌ها به شخص دیگری تعلق نداشت، فکر کنید که اگر آن شخص در شرایط خاصی قرار می‌گرفت به دلیل باورهای خود چگونه می‌توانست به آن شرایط پاسخ دهد. سپس به راه‌هایی فکر کنید که اگر او باورهای متفاوتی داشت می‌توانست به آن شرایط پاسخ دهد.

هنگامی که باورهای غیرسودمند یا باورهایی که با اهداف شما در تعارض هستند را کشف کردید، می‌توانید به طور قطع اقدام به تخلیه انرژی آن‌ها نمایید.

نوشتن، تکنیکی برای تغییر مؤثر

در هر حرکتی، ما چشم‌انداز فیزیکی را با روش‌هایی اصلاح می‌کنیم. هیجان بیش‌تر یا معنی‌دار بودن حرکت، ناشی از تغییرات بزرگ‌تر است. در همین راستا، هر فکری تحت شرایط خاصی می‌تواند دیدگاه روانی را اصلاح کند، هر چه افکار ما رساتر و معنی‌دارتر باشد، با عبارت دیگر هر چه ما در تمایلات مان به فکر کردن، انرژی بیش‌تری تولید کنیم، پتانسیل بیش‌تری برای تغییرات مؤثرتر ایجاد می‌شود. تغییرات برآمده از تمایل ما برای فکر کردن است. تمایل داشتن، روند تفکر آگاهانه شما را به سمت یک نیت خاص راهنمایی می‌کند که آن نیز تغییر مؤثر است. من نوشتن را یکی از قدرتمندترین ابزارهای در دسترس برای تمرکز افکارم و برخی تغییرات مؤثر یافتم.

نوشتن یک نسخه فیزیکی از تماس برقرار کردن با محیط ذهنی است. تمایل شما برای نوشتن در مورد مسایل خاص، توجه ما را هدایت می‌کند و آن را به بقیه قسمت‌های محیط ذهنی تعمیم می‌دهد. آنچه که به بالا جریان پیدا می‌کند، چیزی است که در درون شما وجود دارد. هنگامی که شما آنچه که وجود دارد را کشف می‌کنید، می‌توانید هرگونه تغییرات را با نوشتن دستورالعمل‌ها به محیط روانی خودتان هدایت کنید. این می‌تواند یک تکنیک بسیار قدرتمند باشد، بسته به اینکه شما چه مقدار انرژی در آن قرار داده باشید.

اگر من می‌خواستم یک طرح کلی از روند آن داشته باشم چیزی شبیه به این می‌بود:

آگاهانه، به، محیط روانی (دستورالعمل‌هایی برای اطلاعات خاص).

اطلاعات به سمت هوشیاری جریان دارد (شاید نه همین الان)

هوشیاری فیزیکی اطلاعات با نوشتن آن، این امر امکان‌پذیر و محسوس است. هوشیاری از آگاه‌بودن از اطلاعات می‌آید (خود آگاهی). هوشیاری بین ماهیت اطلاعات و شرایطی که کسی در زندگی تجربه کرده ارتباط ایجاد می‌کند. هوشیاری میزان مفیدبودن ساختار فعلی محیط روانی را ارزیابی می‌کند. هوشیاری می‌خواهد شرایط جدید ایجاد کند. هوشیاری می‌پرسد: "برای تأثیرگذاری بیش تر یا ایجاد شرایط مطلوب چه باورهایی به‌عنوان منابع نیاز دارم؟" این زیبایی و جوهر یک فرایند خلاقانه است. پرسیدن یک سؤال از خودتان و منتظر ماندن برای پاسخ گرفتن از هوشیاری‌تان یا اینکه به خودتان اجازه دهید تا به سوی جواب راهنمایی شوید. هوشیاری می‌داند مناسب‌ترین پاسخ را چه موقع پیدا کند زیرا آن یک حلقه درست در ذهن شما است یا شما آن را در بدن‌تان درست احساس می‌کنید. سپس هوشیاری این آگاهی جدید را به شکل دستورالعمل‌هایی برای تغییر، به شکل یک قاعده در می‌آورد و پس از آن این تغییرات را در محیط ذهنی ثبت می‌کند. در نهایت این دستورالعمل‌ها را به‌عنوان حقیقت برای پذیرش این آگاهی‌های جدید به خودتان بر می‌گرداند. عمل نوشتن ما را وادار به تمرکز بر روی افکارمان می‌کند به شکلی که آن با آنچه که ما می‌خواهیم ایجاد کنیم سازگار باشد و این افکار چشم‌انداز روانی ما را اصلاح می‌کند.

یک تمرین برای توسعه انضباط نفس

انضباط نفس کلمه‌ای است که برای توصیف فرایند یادگیری نحوه کنترل آگاهانه اقدامات استفاده می‌شود. این یک ویژگی شخصیتی یا چیزی که با آن متولد شده باشید، نیست. این یک روش فکری خاص یا یک منبع ذهنی است که اجازه می‌دهد که اعتقادات یا نظام باورهای‌تان را زمانی که در تضاد با بعضی از اهداف شما باشد تغییر

دهید. انضباط نفس یک روش راهنما برای تغییرات مؤثر است زیرا شما قصد دارید اقدامی انجام دهید که در تضاد مستقیم با چیزی است که قصد تغییر دادن آن را دارید.

بنابراین من می‌خواهم انضباط نفس را به عنوان یک رفتار مشتاقانه خارج از مرزهای برخی باورها (سر و کار داشتن با ناراحتی‌های روحی ناشی از رفتارها) برای تحقق یک هدف خاص که در تعارض با آن باور است تعریف کنم. اگر شما به اندازه کافی برخلاف این باورها کار کنید، در نهایت انرژی آن‌ها تحلیل می‌رود. اندازه‌گیری میزان تحلیل رفتن انرژی این باورها، تابعی از زمان نیست بلکه تابع شدت انرژی تمایلات ما می‌باشد. به عبارت دیگر، با شدت بیش‌تر تمایل ما و تصمیم‌گیری ما، باورهای متضاد ما سریع‌تر قدرت خود را از دست خواهند داد.

برای مثال فرض کنید شما می‌خواهید سیگار را ترک کنید یا وزن خود را کاهش دهید. اینها اهداف آگاهانه شما هستند. باورهای شما (دست کم بعضی از آنها) با این هدف در تضاد خواهند بود. نظام باورهای حمایت‌کننده از تعریف سیگاری‌بودن به احتمال زیاد دارای قدرت زیادی در سیستم روانی شما است. شما می‌توانید زمانی که تلاش می‌کنید عملی را انجام دهید (که به صورت آگاهانه تصمیم گرفته‌اید) قدرت این باورها یا هر باور دیگر را که در تعارض با آن‌ها است با توجه به میزان ناراحتی و مقاومتی که احساس می‌کنید بسنجید. انجام این کار بسیار دشوار است. اگر یک باور بخواهد در درون ما به حیات خود ادامه دهد نیاز دارد که خود را در افکار ما نمایان کند.

شما می‌توانید این تعریف یا هر تعریف دیگر از خود را تغییر دهید. در مرحله اول باید آن‌ها را شناسایی کنید و سپس میزان مقیدبودن آن‌ها را در کمک به شما برای دستیابی به اهداف‌تان تعیین کنید. شما می‌توانید از خودتان پرسید "آیا این باور یک منبع یا مانع برای برآوردن موفقیت‌آمیز هدف من هست؟" یکی از راه‌هایی که شما می‌توانید این تعاریف را تغییر دهید ساختن یک منبع روانی برای یک هدف منحصر بفرد است. این کار به وسیله تغییر باورهایی که مفید نیستند صورت می‌گیرد. من می‌خواهم این منبع روانی را "انضباط نفس" نام‌گذاری کنم.

یک تمرین هست که به شما در توسعه و استفاده از انضباط نفس در زندگی کمک می‌کند. هدف از این تمرین این است که به شما کمک کند که نحوه استفاده از ذهن‌تان را از روشی متفاوت یاد بگیرید. شما ذهن‌تان را آموزش می‌دهید برای تمرکز مثبت بر آنچه که آگاهانه می‌خواهید. همچنین نحوه اندازه‌گیری مقاومت داخلی نظام باورها و چگونه‌گی ساختن منابع روانی برای کنترل آگاهانه بر زندگی خودتان را می‌آموزید.

۱. یک لیست از چیزهای مختلفی که دوست ندارید تهیه کنید، چیزهای که احساس می‌کنید نمی‌توانید انجام دهید یا می‌خواهید انجام آن را متوقف کنید یا بعضی از کارهایی که قبلاً هرگز انجام نداده‌اید و فکر می‌کنید ممکن است شما بتوانید لذت ببرید. به عنوان مثال شما می‌توانید طبق یک برنامه ورزشی شروع به دویدن کنید و یا گرد و غبار محل کار خود را به طور مرتب پاک کنید.

۲. هنگامی که لیست‌تان را آماده کردید، به آن نگاهی بیندازید و آن‌هایی که دارای اولویت بسیار کمی در زندگی‌تان هستند یا کم اهمیت هستند را انتخاب کنید.

۳. بعد به مثبت‌ترین دیدگاه به خودتان بگویید که تصمیم دارید این کارها را انجام دهید و یا از انجام داده آن‌ها اجتناب کنید. نگویید که می‌خواهید تلاش کنید و آن را انجام دهید. تعهد برای تلاش جهت برآوردن یک هدف به اندازه کافی قوی نیست.

۴. برای تحقق این اهداف جدید یک برنامه سفت و سخت برای خودتان تنظیم کنید.

۵. برای وفادار ماندن به این برنامه با هر تلاش، فرایند فکری یا جریان افکار خود را با نوشتن آن‌ها پیگیری کنید. در این نقطه شما ممکن است به خودتان بگویید: "من چگونه روند فرایند فکری خود را حفظ کنم؟"

در محیط‌های فیزیکی شما دائماً با انواع اطلاعاتی که سعی می‌کنند توجه شما را جلب کنند بمباران می‌شوید. شما از چیزهایی بسیاری که در اطراف به طور هم‌زمان اتفاق می‌افتد آگاه می‌شوید. به این دلیل در همان لحظه شکافی در آگاهی شما در جهات مختلف ایجاد می‌شود. یک بخش از آگاهی برای توجه کردن به آنچه که می‌خواهد به درون سر شما برود استفاده می‌شود. شما از خودتان برای نظارت بر جریان افکارتان استفاده

می‌کنید مانند اینکه آن‌ها به شما تعلق ندارند. اگر بتوانید همچنان که بر جریان افکار خود نظارت می‌کنید به طور موقت بر جریان افکار کس دیگری نظارت کنید، ممکن است جمع‌آوری کردن اطلاعاتی که نیاز دارید برای این تمرین معنی‌دار خیلی راحت‌تر باشد.

۶. همان طور که برای وفادار ماندن به برنامه‌تان تلاش می‌کنید، آیا شما خودتان را در حالتی از مقاومت، بهانه‌کردن و دلیل تراشی پیدا می‌کنید؟ و اگر چنین است، توجه کنید چگونه این افکار توجه آگاهانه شما را از هدف‌تان منحرف می‌کند. این یک مثال کلاسیک است از یک درگیری میان اهداف آگاهانه‌ای که شما برای خود در نظر گرفته‌اید و نظام باورهای‌تان که یک باور یا تعریف برای مطابقت با آنچه که شما به طور آگاهانه مایل به انجام آن هستید ندارد.

۷. در این مرحله نیاز به راهنمایی دوباره توجه‌تان به مسیری که برای خودتان انتخاب کرده‌اید دارید. نکته بسیار مهم این است که شما ضرورت راهنمایی را به‌عنوان یک انرژی زیاد به سمت تحقق هدف‌تان به‌عنوان یک احتمال درک کنید. شما باید برای نگهداشتن تمرکز خود روی هدف انرژی بیش‌تری نسبت به باورهایی که توجه شما را برای دورشدن از هدف به خود جلب می‌کنند، تولید کنید.

با این حال من باید یکی از جنبه‌های احتیاطی این تمرین را به شما گوشزد کنم. راهنمایی کردن دوباره توجه‌تان از آنچه که شما را از هدف آگاهانه‌تان منحرف می‌کند، به آن معنا نیست که آنچه ممکن است شما را منحرف کند را سرکوب یا انکار کنید. پذیرش و قبول آنچه که در درون شما وجود دارد به شما اجازه خواهد داد تا با آن کار کنید. انکار و سرکوب، نیاز به مقدار زیادی انرژی دارد. تأثیر آن حمایت از باورهایی است که شما تلاش می‌کنید آن‌ها را سرکوب کنید. با خودتان مهربان باشید. هر زمانی که شما برای انجام‌دادن کار خود تعیین کنید، شما یک منبع ایجاد کرده‌اید که به شما کمک می‌کند تا آن را دوباره انجام دهید. با هر موفقیتی مقداری از انرژی باورهایی که به‌عنوان مانع عمل می‌کنند را از بین می‌برید. با هر موفقیتی همچنین مقداری انرژی برای تعریف جدید از خودتان اختصاص خواهید داد. این تعریف جدید به شما اجازه می‌دهد که با سهولت

بیش تر و بیش تری شروع به کار کنید تا زمانی که آن تعریف بخش اساسی از سیستم روانی شما گردد. هنگامی که این اتفاق رخ داد، اقدامات شما به نظر خودکار می‌رسد.

از جنبه‌های مهم این تمرین تجربه ای است که شما کسب می‌کنید. برای درک فرایند تغییر باورها، هر زمانی که انتخاب کنید برای شروع تغییر دادن یک باور یا مجموعه‌ای از باورها، شما به یک منبع دست پیدا کرده‌اید که شما را قادر می‌کند که آن کار را دوباره انجام دهید. هر موفقیتی که تجربه کنید به رشد مجموعه ای از باورها کمک می‌کند که به شما اجازه می‌دهد باورهای بیش تری را تغییر دهید شما یک تعریف جدید از خودتان ارائه می‌دهید که می‌گوید: "من باور دارم می‌توانم هر باوری در مورد خودم که ممکن است با اهداف آگاهانه من در تضاد باشد را شناسایی و تغییر دهم". برای اینکه این تمرین مؤثر باشد، شما باید چند قانون را در ذهن تان داشته باشید:

اول، تمرین با یک کار و یا هدفی که واقعا در زندگی تان ناچیز و کم معنی است را شروع کنید. هدف از این تمرین آموختن نحوه دستکاری آگاهانه محیط داخلی و هدایت توجه و تمرکز آگاهانه است. پیامدهای هدفی که شما تصمیم می‌گیرید بر روی آن تمرین کنید نباید ارزش زیادی داشته باشد. اگر چنین شود، آن هدف ممکن است بسیار قدرتمند باشد که در نهایت سیستم باورها را مستحکم تر می‌کند. این چیزی است که شما قبل از اینکه مهارت‌ها و منابع لازم را توسعه داده باشید قطعاً می‌خواهید از آن جلوگیری کنید.

در نظر داشته باشید از لحظه‌ای که ما به دنیا می‌آییم، آموخته‌ایم که چگونه محیط فیزیکی خارجی را دستکاری کنیم. با این حال شما ممکن است حتی حداقل منابع مورد نیاز برای دستکاری مؤثر در محیط روانی را نداشته باشید. در نتیجه، این واقعاً مهم است که شما در مورد توانایی تان برای اجرای برنامه‌ای که تنظیم کرده‌اید یا بر اساس استانداردهایی که از عملکرد خودتان در محیط‌های فیزیکی انتظار دارید، قضاوت نکنید.

اگر شما انتظارات زیادی داشته باشید و در مورد توانایی‌های خودتان قضاوت سخت گیرانه‌ای داشته باشید، این موضوع، تنها تلاش‌های شما را نفی می‌کند و ترس و چرخه بی‌کفایتی را جای‌گزین آن می‌کند. انتظارات کم تر شما از خودتان، منجر به پیشرفت

سریع‌تر شما خواهد شد. یک انتظار به آسانی می‌تواند تبدیل به یک خواسته شود که برآورده می‌شود. خواسته‌ها معمولاً مقدار مشخصی ترس از برآورده‌نشدن آن خواسته را تولید می‌کند. هنگامی که شما در حال کار در محیط روانی هستید، ترس همواره تلاش مثبت شما را نفی می‌کند مگر اینکه قصد شما شناسایی منبع آن ترس باشد.

در نهایت، نداشتن هیچ انتظاری از تلاش‌های تان برای انجام‌دادن برنامه‌تان همچنین دارای یک نفع ثانویه نیز است و آن کمک کردن به خودتان برای یادگیری پذیرش هر چه که به انجام می‌رسانید به‌عنوان اینکه خیلی خوب است. هر مرحله، هر چقدر هم کوچک، یک قدم است. فقط تصمیم گرفتن شما برای انجام این تمرین مهم است، حتی اگر فوراً از آن پیروی نکنید. شما ممکن است چند روز دیگر به آن مراجعه کنید. هنگامی که میزان بیش‌تری از "حس" قدرت جهت‌دستیابی به توانایی دستکاری آگاهانه محیط داخلی برای هم‌جهت‌کردن با اهداف خود داشته باشید. بنابراین، برای بازداشتن خودتان از هر نوع توقع در مورد چگونه انجام دادن این کار به نحو احسن یا هر تمرین دیگر به شما پیشنهاد می‌کنم فکر کنید که یک کودک در محیط جدید و نا آشنا هستید. شما باید قبل از اینکه شروع به راه رفتن یا دویدن کنید نحوه ایستادن را یاد بگیرید.

هیپنوتیزم

خود هیپنوتیزم یک تکنیک آرام‌سازی است که اجازه می‌دهد یک نفر فرایند استدلال ذهن آگاهانه را برای آسان‌تر کردن پذیرش بعضی پیام‌ها دور بزند. بنابراین آن یک تکنیک عالی برای ایجاد باورهای جدید یا فرو پاشی باورهای قدیمی است. برای کسانی از شما که علاقه‌مند هستید، من یک نوار خود هیپنوتیزم با یک طراحی مخصوص دارم که آموزش چگونه‌گی قطع زیان تان، بازگشت به خودتان، اعتماد به بینش تان و بیش‌تر کردن ارزش خودتان را آسان‌تر می‌کند.

تاکید مثبت

هنگامی که شما در حال معامله کردن هستید و تجربه اضطراب در مورد آنچه در مارکت اتفاق می افتد را شروع می کنید به احتمال زیاد افکار مضطربی پیدا خواهید کرد و آن ها از طریق یک حلقه منفی، مانند فکر کردن در مورد پول به جای ساختار بازار یا آنچه که بازار برای شما انجام می دهد، شروع می شوند. در نهایت شما از طریق آگاهی تان به اندازه ای انرژی فکری مصرف می کنید که منجر می شود کاری انجام دهید که در راستای بهترین منافع تان نیست. به همین نحو یک اظهار مثبت و فرموله کردن تاکید مثبت می تواند تأثیر گذار باشد. به عنوان مثال، ممکن است شما بخواهید به یک شخص صبورتر تبدیل شوید و منتظر بمانید برای اینکه بازار برای انجام عملی به شما سیگنال بدهد. با یک جمله تاکیدی مانند "من هر روز به یک فرد صبورتر تبدیل می شوم" شما در نهایت تبدیل به آن شخص خواهید شد. به عبارت دیگر ما به شیوه ای رفتار خواهیم کرد که با تلقین ها سازگار باشد، اگر شما به اندازه کافی برای اجرای تلقین ها انرژی فکری مصرف کنید، در نهایت، تلقین ها تبدیل به یک باور می شود با میزان انرژی که برای تحت تأثیر قرار دادن رفتار شما لازم است.

موارد زیر تلقین هایی هستند برای ایجاد باورهایی که منابع بسیار مؤثری برای کار کردن در محیط درونی شما خواهند بود:

۱. همه باورها در مورد واقعیت هستند اما ویژگی ذاتی بودن واقعیت را ندارند.
۲. من اعتقاد دارم که ذهن آگاهانه من قدرت دارد که تمام اطلاعاتی که باید بدانم را در دسترس من قرار دهد.
۳. من قدرت دارم هر باوری را به گونه ای تغییر دهم که در جهت دستیابی به اهدافم برای خوشبختی، هماهنگی ثروت های مالی و تولید شادی بیش تر سودمندتر شود.
۴. من اعتقاد دارم که برای تغییر احساسم در مورد هر تجربه گذشته آزاد هستم.
۵. من معتقدم که توانایی بررسی محتویات ذهنم را دارم.
۶. من اعتماد دارم که همه باورهاییم را در مورد روشی که معامله می کنم خواهم شناخت.

۷. من اهمیتی برای باورهایی که در مورد تجارت دارم قایل نیستم مگر اینکه آن‌ها فقط وجود دارند.

۸. من این باورها را در بعضی از لحظه‌های زندگی‌ام انتخاب کرده‌ام و در آن زمان درست بودن آن‌ها را پذیرفته‌ام. من آن‌ها را می‌آزمایم، من تشخیص می‌دهم که ممکن است که در حال حاضر برای من چندان سودمند یا درست نباشد. من این را می‌پذیرم و احساس می‌کنم که برای تغییر دادن تمام باورهایی که با اهداف فعلی من در تضاد هستند، آزاد هستم.

۹. اولین و فوری‌ترین هدف من این است که تمام باورهایی که با اهداف بلند مدت من در مورد در تضاد هستند را شناسایی کنم.

۱۰. من به خودم برای شناخت آگاهانه این باورها از روش‌های گوناگون اعتماد دارم. هنگامی که من از این باورها آگاه شدم، می‌توانم به راحتی به آن‌ها اجازه دهم فضای بیش‌تری را برای باورهای جدیدی که با اهداف فعلی من سازگاری بیش‌تری دارند ایجاد کنند.

۱۱. من باور دارم که تغییر دادن و گسترش آگاهی من و آسایش من برای رشد و بقای من یک ضرورت است و من از این فرصت برای شناسایی باورهای قدیمی استقبال می‌کنم و در نتیجه رشد و توسعه می‌یابم.

۱۲. احساس می‌کنم که تمایل شدیدی برای موفقیت و رسیدن به اهداف خود از دارم. در نتیجه من تمایل شدیدی برای پاک کردن مسیر درونی‌ام از

هرگونه مقاومت یا مانع در مسیر دستیابی به اهدافم دارم.

