

لاغر شو آسان و بدون بازگشت با کمک ضمیر ناخود آگاه

### کاهش وزن استثنایی با بکار گیری قدرت ضمیر ناخود آگاه

کتاب رایگانی که به شما آموزش می دهد چگونه با استفاده از قدرت ضمیر ناخود آگاه به آسانی به وزن دلخواه خود برسید.

website: [www.lagharsho.com](http://www.lagharsho.com)

Email: [info@lagharsho.com](mailto:info@lagharsho.com)

Telegram: [telegram.me/laagharsho](https://t.me/laagharsho)

سجاد خواجه



**مقدمه**

دوست خوبم سلام، من سجاد خواجه هستم مدیر وبسایت لاغر شو دات کام، و واقعا خوشحال هستم که با یکی دیگر از سری کتاب های الکترونیکی رایگان وبسایت لاغر شو دات کام در خدمت شما دوست خوب و همراه گرامی هستم .

امروزه افراد برای رسیدن به وزن متعادل و ایده آل خود به روش های زیادی متوسل شده اند، روش هایی از قبیل گیاهخواری، ورزش های سخت و طاقت فرسا و رژیم های کنترلی اعصاب خورد کن که برای ثانیه به ثانیه ما قانون خوردن و حرکت کردن وضع می کنند و هیچ کدامشان ما را به نتیجه دلخواه نمی رساند، که اکثرا هم به واسطه متخصصان تغذیه و مربیان ورزش تنظیم می شود.

اما موفقیت در زمینه تناسب اندام و وزن ایده آل به سرعت دارد از این روش های استرس زا فاصله گرفته و روش های نوین روانشناسی جای آن را می گیرد . **روانشناسی کاهش وزن** مستقیما با ذهن شما کار دارد و با کنترل و مدیریت هیجانات به شما این قدرت و توانایی را می دهد که بر وسوسه های خوردن و تنبلی در ورزش و تحرک غلبه کنید و موفق شوید. روانشناسی کاهش وزن معتقد است که عوامل زیادی در درون و محیط اطراف ما وجود دارد که می تواند بر نحوه غذا خوردن و همچنین تمایلات غذایی ما تاثیر مستقیم و غیر مستقیم داشته باشد. اگر آنها را به درستی شناخته باشیم می توانیم مدیریت شان کنیم. در ادامه به بررسی و شناخت بیشتر عوامل روانشناسی و درونی کاهش وزن می پردازیم.

**ضمیمه ناخودآگاه**

قدرت ضمیر ناخودآگاه خود را درک کنید، اگر واقعاً قصد دارید که در زندگی خود به موفقیت و کامیابی دست پیدا کنید، باید بدانید که ذهن ناخودآگاهتان به چه صورت کار می کند و از خود واکنش نشان می دهد. باید به این امر اعتقاد داشته باشید که هیچ گاه برای دست یابی به رویاها و آرزوها دیر نیست.

**"هیچ گاه برای تبدیل شدن به آن فردی که می خواهید، دیر نیست"**

مغز انسان به دو قسمت تقسیم می گردد:

۱- خودآگاه

۲- ناخودآگاه

شاید تا کنون بارها از زبان دانشمندان شنیده باشید که افراد تنها از ۱۰٪ مغز خود استفاده می نمایند. باید توجه داشت که ضمیر ناخودآگاه بسیار بزرگ تر و نیرومند تر عمل می کند و در حدود ۹۰٪ دیگر از واکنش های ذهنی ما را نیز همین قسمت تحت کنترل خود دارد. آیا می دانید ممکن است در زندگی شما چه اتفاقاتی روی دهد اگر بتوانید به طور کامل از ضمیر ناخودآگاه ذهن خود استفاده کنید؟ بله می توانید از قدرت جادویی آن برای پیشبرد و ارتقای زندگی خود بهره بگیرید.

### عملکرد ضمیر ناخودآگاه

ضمیر ناخودآگاه در محل استقرار خود از ما محافظت کرده و ما را زنده نگه می دارد. هر چیزی را که در زندگی خود با حواس پنجگانه مان احساس می کنیم، تمام چیزهایی را که می بینیم، می شنویم، حس می کنیم، می چشیم و بو می کنیم برای تحلیل و بررسی های آتی به ذهن فرستاده می شوند و در قسمت ضمیر ناخودآگاه ما ذخیره خواهد شد.

در این قسمت از ذهن، نوعی مرجع کامل پیرامون کلیه وقایع زندگی ما درست می شود. فرض کنید شما یک تجربه منفی را در زندگی خود به دست آورده باشید، در این شرایط خاطره آن واقعه ناگوار در ذهن شما ثبت و ضبط خواهد شد. اگر در هر زمان دیگری با یک چنین رویدادی به طور مجدد در زندگی خود مواجه شوید، ضمیر ناخودآگاه به طور اتوماتیک آن خاطره منفی را به یاد می آورد و فوراً احساسات، تصاویر و خاطرات مشابه را به ذهن می فرستد. کلیه خاطرات گذشته را به یاد شما می آورد و به شما آموزش می دهد که چگونه می توانید با در نظر گرفتن کلیه احساسات و افکارتان به آن پاسخ دهید.

یک نمونه مناسب که می توان در این زمینه مطرح کرد، مثال همان کتری پر از آب در حال جوشیدن است. اگر دست شما یک مرتبه با کتری بسوزد در ذهن شما حک میشود که کتری داغ بوده و می تواند دست شما را بسوزاند و به شما آسیب وارد سازد. اگر یک چنین قابلیت را نداشتیم، آنوقت به تکرار اشتباهات خود ادامه می دادیم.

ضمیر ناخودآگاه این قابلیت را دارد که در آن واحد کارهای متفاوت را انجام داده و واکنش های بیشماری را بررسی کند. در عین حال شما می توانید راه بروید، تنفس کرده، و قلبتان ضربان خود

را داشته باشد و... کلیه این وقایع در ذهن فرد ثبت می شود. ذهن انسان به صورت ۲۴ ساعته در حال فعالیت می باشد، یکسره و بدون توقف و استراحت.

یکی دیگر از نمونه های بارز ضمیر ناخودآگاه، رانندگی است. زمانیکه شما در حال رانندگی هستید، اصلاً به نحوه عملکرد خود فکر نمی کنید و تمام اعمال خود را با فکر انجام نمی دهید، بلکه همه کارها به صورت اتوماتیک وار انجام می شوند، شما فقط رانندگی می کنید!

نکته مثبتی که در مورد ضمیر ناخودآگاه وجود دارد این است که ما را قادر می سازد تا آرزوها و اهداف خود را عملی کنیم. می توانید ذهن خود را طوری برنامه ریزی کنید که سبب موفقیت شما در تمام عرصه های زندگی گردد.

کلیه افکار، رفتار، و تجربیاتی که از طریق ذهن خودآگاه درک می گردند، در ضمیر ناخودآگاه شما ثبت و ضبط می شوند، اما نکته جالبی که باید در این زمینه به خاطر داشت آن است که **ضمیر ناخودآگاه هیچ گونه تفاوتی میان واقعیت ها و تصورات ذهنی فرد قائل نمی شود.** برای ضمیر ناخودآگاه فرد محدودیتی در زمینه زمان و مکان وجود ندارد.

یکی از بهترین تکنیک هایی که از طریق آن می توانید ضمیر ناخودآگاه خود را برنامه ریزی کنید، این است که موفقیت را در ذهن خود به تصویر بکشید. این کار به شما کمک می کند تا بتوانید به صورت خودآگاه جذب چیزهایی بشوید که آنها را می خواهید. به این منظور می بایست تصاویری را که برایتان خوشایند هستند در ذهن خود مجسم کنید. این تجسم هم شامل احساسات شما می شوند و هم افکارشان. فکر کردن به چیزهای خوب و مثبت همچنین می تواند ضمیر ناخودآگاه را در رسیدن به موفقیت ترغیب کند. شما این قدرت را دارید که افکار خودتان را انتخاب کنید. باید نسبت به چیزهایی که فکر می کنید، آگاه بوده و آنها را به طور کامل تحت کنترل خود در آورید. به هر چیزی که فکر می کنید، از قسمت خودآگاه مغز به قسمت ناخودآگاه فرستاده می شود و ضمیر ناخودآگاه نیز آنرا به عنوان یک حقیقت می پذیرد. هیچ گاه به خودتان نگویید که: "من شکست می خورم"، "توانایی انجام این کار را ندارم"، و یا "من نمی توانم لاغر شوم"، چرا که ضمیر ناخودآگاه به سرعت آن را باور کرده و به عنوان یک حقیقت آن را می پذیرد.

**باید به ضمیر ناخودآگاه خود آموزش دهید که فقط به موفقیت، شادی، کامیابی، و سلامت و عشق فکر کند.**

با استفاده از ضمیر ناخودآگاه خود می توانید به وزن ایده آل و موفقیت در تمام زمینه ها و هر چیز دیگری را که فکرتان را بکنید به زندگی خود وارد کنید. می توانید جملات مثبت خود را به طور روزانه تکرار کنید. زمانی هم که آنها را تکرار می کنید، در ذهن خود به تصویر بکشید و آنها را حس کرده و لذت ببرید.

ما با قدرت و نیروی خاصی که در ضمیر ناخودآگاهمان وجود دارد، پا به دنیا می گذاریم. فقط باید یاد بگیریم که چگونه می توانیم تا بیشترین حد از آن استفاده نماییم. اگر شما تمایل شدیدی به موفقیت داشته باشید، می توانید قدرت، نیرو و توان ضمیر ناخودآگاه خود را به منصفه ظهور برسانید.

هر فکری که می کنید به ضمیر ناخودآگاه شما منتقل می شود و این دستگاه شروع به پردازش آن می کند و با اطلاعات حاصل تغییری هرچند جزئی در محیط فیزیکی شما ایجاد می کند! بله این موضوع کاملاً صحیح است تفکرات شما بعد از عبور از ضمیر ناخودآگاه تبدیل به پدیده های فیزیکی می شوند .

شاید این ضرب المثل را زیاد شنیده باشید که از **هر چه بدم میاد به سرم میاد!** این یک پدیده طبیعی است وقتی شما مدام درباره چیزی فکر کنید، خود به خود از بخش ارادی به ضمیر ناخودآگاه منتقل می شود و این یعنی پایان کار، شما دیگر تسلطی بر این بخش ندارید فکر شما وارد یک چرخه غیر ارادی شده است و به زودی تبدیل به یک پدیده فیزیکی خواهد شد و این پدیده چیست؟ درست حدس زدید همان چیزی که از آن می ترسیدید دلیل اصلی این که از چیزی که می ترسید به سرتان می آید ترس نیست دلیل این است که شما از ترس دائم به آن فکر می کنید و همین فکر به مرور تبدیل به واقعیت می شود و چه کسی آن را ساخته! بله شما مقصر هستید اگر دائم به چیزی فکر کنید ضمیر ناخودآگاه شما آن را تبدیل به واقعیت می کند.

### قدرت تشخیص

بر خلاف ذهن خودآگاه شما، ضمیر ناخودآگاه قدرت تصمیم خوب و بد را ندارد بلکه فقط مانند یک آسیاب فعالیت می کند. اگر گندم در آن بریزید به شما آرد گندم و اگر جو بریزید آرد جو می دهد، افکار خوب و بد همه از سوی ضمیر ناخودآگاه پذیرفته می شوند و در صورت پافشاری شما بر این افکار تبدیل به واقعیت می شوند پس چه بگوئید من آدم بدبختی هستم و چه باور داشته باشید آدم خوشبختی هستید در هر دو صورت حق با شماست. خوب، این ابزار در اختیار شماست و این شماست که انتخاب می کنید چه چیزی را به دست این ماشین مغزی بسپارید! ثروت، خانواده

خوب، موفقیت کاری، زیبایی ظاهری، آرامش خیال، تناسب اندام و یا بی پولی، بدشانسی، بدبختی، چاقی و در کل عدم موفقیت. تنها کاری که باید بکنید این است هدف خود را انتخاب کنید آن را بنویسید و همواره به آن فکر کنید سپس صبر داشته باشید، ایمان داشته باشید، دیر یا زود به هدف خواهید رسید به همین دلیل برای انسان هیچ چیز غیر ممکن نیست.

## اصول برنامه‌ریزی و کنترل ضمیر ناخودآگاه

### اصل خود هوشیاری

انسان باید در هر لحظه مراقب خود باشد و بداند که ضمیر ناخودآگاه چه سیگنالی را از طریق حواس پنجگانه و یا فکر دریافت می‌کند. بهترین راه برنامه‌ریزی و کنترل ضمیر ناخودآگاه، توجه لحظه به لحظه انسان نسبت به خود است. شما خود خالق سرنوشت خود هستید و زندگی و سرنوشت شما با باورها و اندیشه‌های شما شکل می‌گیرد و به دست شما خلق می‌شود.

### اصل استفاده از قدرت سوال

هر سوالی که انسان از خود می‌کند، بازتاب خاصی در روحیه و فکر او ایجاد می‌کند. وقتی کسی از خود سوال می‌کند «چگونه است که من لاغر هستم؟» نفس این سوال روحیه‌اش را شاد می‌کند و به او این را القا می‌کند که: «آری، من لاغرم.» و این تاثیر بسیار مهم هر سوالی است که انسان از خود می‌کند. باید بدانید که کیفیت زندگی شما را نوع سوالاتی تعیین می‌کند که از خود می‌پرسید. برای مثال به جای سوال «چرا شرایط بدنی من این‌گونه است؟» بهتر است سوال کنید «چگونه می‌توانم به وزن ایده‌ال برسم؟»

### اصل استفاده از قدرت تمرکز

انسان در هر لحظه به هر آنچه تمرکز کند، بازتاب آن را در روحیه و فکر خود حس می‌کند. برای مثال تمرکز روی یک گل در انسان، روحیه شاد و فکر مثبت ایجاد می‌کند. تمرکز روی خاطرات بد گذشته، انسان را افسرده می‌کند. تمرکز روی خاطرات زیبای گذشته و یا خیال‌پردازی‌های زیبای آینده، اثر عمیق و مطلوب و مثبت در زندگی دارد. انسانی که به طور مرتب روی بدبختی‌ها و زشتی‌های زندگی متمرکز می‌شود، زندگی‌اش به قهقرا می‌رود. کسی که به طور مرتب به زیبایی‌های زندگی و نقاط امیدبخش تمرکز می‌کند، زندگی‌اش قرین سعادت و موفقیت می‌شود و این خاصیت تمرکز است.

## اصل تصویرسازی ذهنی

هنگامی که شما تصویری در ذهن خود خلق می‌کنید، عین این تصویر روی ضمیر ناخودآگاه اسکن شده وارد می‌شود و بر ضمیر ناخودآگاه شما تاثیر می‌گذارد. این تصویر پردازش می‌شود و ضمیر ناخودآگاه مفهوم آن تصویر را می‌تواند در دنیای واقعی زندگی شما عینیت ببخشد. تصویرسازی ذهنی یکی از بهترین شیوه‌های برنامه‌ریزی و هدایت ضمیر ناخودآگاه است.

ثروتمندترین و موفق‌ترین انسان‌ها کسانی هستند که بیشتر و بهتر از بقیه توانسته‌اند در ذهن خود خیال‌پروری مثبت بکنند. تخیل، فکر، امید، آرزو، خواسته، اشتیاق سوزان به علاوه ایمان به موفقیت و اقدام مساوی است با رسیدن به هدف. با موفقیت تخیل را به فکر تبدیل کنید.

فکر را به مرحله آرزو برسانید. برای آرزوی خود امید ایجاد کنید. امیدواری را به خواسته خود تبدیل کنید. خواسته را با دنیایی از هیجان و اشتیاق به اشتیاق سوزان برسانید. اشتیاق سوزان به همراه ایمان به موفقیت آنجا که در کنار اقدام قرار می‌گیرد، به طور قطع حاصل آن رسیدن به هدف و موفقیت است.

وقتی شما مثبت فکر می‌کنید، به تصویر زیبا نگاه می‌کنید، به موسیقی شاد گوش می‌کنید و... سیگنال‌های مثبت وارد سیستم ضمیر ناخودآگاه شما می‌شود. هم باور عالی در نظام باور شما می‌سازد و هم اثر خوبی در وجود شما و دنیای خارج شما می‌گذارد. بازتاب این زیبایی به شما برمی‌گردد. دعا کردن و توسل و توکل، اعمالی است که هم در انسان احساس روحانی ایجاد می‌کند، هم بهترین اثر بر ضمیر ناخودآگاه و باور ایجاد می‌کند.

هنگامی که خدا را برای خواسته‌ای صدا زدی، این‌گونه باید باور داشته باشی که آنچه را از خدا خواستی، در پشت در است و تو می‌توانی آن را برداری. ایمان به خدا، احساس خوب، مثبت اندیشی، ایمان به توانایی‌های خود، امید به موفقیت، عزم و اراده عالی، روحیه خوب و با نشاط، حالاتی از این قبیل هستند که شدت جریان و قدرت سیگنال‌های ورودی به ضمیر ناخودآگاه را افزایش می‌دهند و در نتیجه انسان را سریع‌تر به مراتب موفقیت می‌رسانند.

## شما از کدام گروهید؟

**انسان نوع یک :** اصولاً مثبت فکر می‌کنند، امیدوار هستند، دنیا را زیبا می‌بینند، دوربین ذهن آنها به‌طور مرتب روی پدیده‌های زیبای زندگی تمرکز می‌کند، مثبت و امیدوارانه سخن می‌گویند، چهره‌ای گشاده و متبسم دارند و معتقدند که انسان‌های خوش اقبالی هستند. فکر می‌کنند همه چیز برای آنها درست انجام می‌شود. هیچ‌گاه به موانع و مشکلات زندگی نمی‌اندیشند. به‌طور معمول، داستان‌های خوشحال کننده تعریف می‌کنند، به خاطرات خوب زندگی خود می‌اندیشند و آنها را برای دیگران تعریف می‌کنند. خیال‌پردازی‌های زیبایی از آینده خود می‌کنند. اعتماد به نفسی عالی دارند و فکر می‌کنند که آینده حتماً بهتر از گذشته آنان است. نگاه زیبایی به کرانه‌های دور زندگی خود دارند. به سلامت و تندرستی خود می‌اندیشند. ترسی از آینده ندارند. به‌طور معمول، روحیه‌ای بسیار شاد و عالی و احساس خوبی از زندگی دارند و از لحظه لحظه‌های آن لذت می‌برند.

**انسان نوع دو :** ویژگی‌های منفی دارند. منفی می‌نگرند. منفی می‌اندیشند، ناامیدانه فکر می‌کنند. به‌طور مرتب به نارسایی‌های زندگی تمرکز می‌کنند. به خاطرات منفی گذشته نگاه می‌کنند. خیال‌های منفی برای آینده خود تصویر می‌کنند. چنین انسان‌هایی اغلب روحیه‌ای افسرده و غمگین دارند و در نتیجه چهره‌ای عبوس و گرفته دارند و به گونه‌ای از لحظه‌های زندگی رنج می‌برند. مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده وضعیت‌تان، روحیه شما است که در هر لحظه چه احساسی دارید. روحیه، مهم‌ترین عامل خلق پدیده‌ها است. روحیه عالی و زیبا مساوی است با اندیشه زیبا و اندیشه زیبا مساوی است با رسیدن به دستاوردهای عالی و زیبا.



## تعیین اهداف

هدف گذاری و داشتن هدف شفاف از مهمترین مسائل در مسیر رسیدن به تناسب اندام است . روانشناسان عقیده دارند برای موفقیت در هر کاری ابتدا باید هدف گذاری شفاف و بی نقصی داشته باشید، زیرا آنها در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده اند، **افرادی که دارای هدفگذاری دقیق و بدون ابهام هستند در واقع ۵۰ درصد مسیر را بدون زحمت طی کرده اند.**

هنگامی که قصد داشتن بدنی متناسب بر اساس تکنیک های روانشناسی را دارید باید بر ریزترین مسائل خود هدفی شفاف داشته باشید.

میخواهید وزن کم کنید؟ دقیقا چقدر و چند کیلو؟

میخواهید رژیم بگیرید؟ دقیقا چه نوع رژیمی؟ برای چه مدت؟

میخواهید ورزش کنید؟ دقیقا چه ورزشی؟ برای چه مدت؟

میخواهید زیبا به نظر برسید؟ دقیقا برای چه کسانی؟ در کجا و چه محیطی این مساله برایتان اهمیت بیشتری دارد؟

مربی و مشاور می خواهید؟ دقیقا چه نوع مربی و مشاوره؟ زن یا مرد بودن برایتان مهم است؟ با چه کسی راحت تر هستید؟

همه این هدف گذاری ها با مشارکت خودتان و مربی و مشاوره که می خواهند شما را به تناسب اندام برسانند باید انجام شود .

هدف گذاری شما در کاهش یا افزایش وزنتان به این دلیل باید با نظر مشاورتان باشد که بدانید به صورت علمی و نرمال دقیقا چند کیلو اضافه یا کاهش وزن دارید. ممکن است خودتان بیش از حد حساس باشید.

رژیم غذایی تان را دقیقا مشخص کنید، گیاه خواری باشد یا همه چیز خواری؟ یا نه اصلا میخواهید با مکمل های غذایی وزن کم کنید؟ هر کدام از گزینه ها را انتخاب کردید دقیقا بگویید این روش چند درصد از رژیم غذایی تان را تشکیل خواهد داد. به طور مثال مشخص کنید که شما می خواهید ۶۰ درصد رژیم گیاه خواری داشته باشید و ۴۰ درصد گوشت و لبنیات، البته بر اساس سبک و علاقه غذایی تان.

یا درباره زیبایی، تعریف تان را از زیبایی مشخص کنید. کدام گروه و افراد هستند که دوست دارید برایشان زیبا جلوه کنید؟ دقیقا میزان زیبا شدن شما با چند کیلو کاهش و افزایش وزن میسر می شود و مورد تعریف و توجه قرار می گیرید.

وقتی دقیق به تمام این پرسش ها به کمک مشاور و مربی تان پاسخ دادید آنگاه مسیر برایتان واضح تر می شود و انرژی بیهوده و اضافی هدر نخواهید داد. درست مثل زمانی که قصد رفتن به

مسافرت دارید، اگر بگویید قصد رفتن به شمال دارم خیلی کلی صحبت کرده اید اما اگر بگویید بندر انزلی دقیق تر و شفاف تر خواهد بود و انرژی اضافی صرف نخواهید کرد.

## باور و قدرت باور

باورها چه هستند؟ باورها يك سری تفكرات هستند، که به زندگی معنا می بخشند و راهنمای ما در تنگناها و مشکلات می شوند. باورها ادراك ما از هستی را می سازند. باور و اعتقاد شما فرمانده مغز شماست. و زمانی که فکر می کنید چیزی درست است، باور شما به مغز فرمان می دهد به دنبال حقایق باشد که از اعتقادات شما پشتیبانی کند. این بدان معناست که اگر شما باور داشته باشید که در زندگی موفق هستید اینگونه خواهد بود. اگر شادی، رفاه و سلامتی را باور داشته باشید نیمی از این رقابت را برده اید. و در این هنگام مغز شما به دنبال حقایق می گردد که از اعتقادات شما پشتیبانی کند.

به عبارت دیگر باور و اعتقاد یکی از قوی ترین نیروهایی است که می توانید از آن برای رسیدن به برتری استفاده کنید. بی تردید افرادی را که بوسیله باور خود توانمند شده اند و از موانع بزرگ گذشته اند دیده اید. علت موفقیت آنها باور عمیقی است که داشته اند. باورتان می تواند به شما کمک کند به منابع عمیقی که در درون شما وجود دارد دست پیدا کنید. و در نهایت به هدف مطلوب برسید.

## راههای رسیدن به باور های مثبت و سازنده

- ✓ تفکر مثبت داشته باشید
- ✓ باور و ایمان داشته باشید.
- ✓ هر روز منتظر اتفاق خوبی باشید.
- ✓ افکارتان را کنترل کنید.
- ✓ تلاش و پشتکار داشته باشید.
- ✓ صبور باشید.
- ✓ به دیگران کمک کنید.
- ✓ ذهن خود را از تردید و ترس رها کنید.
- ✓ به بهترین چیزها فکر کنید.
- ✓ تصویر آن چه را می خواهید در زندگی بیرونیتان داشته باشید، بسازید.

- ✓ از خودتان تصویر خوبی در ذهن داشته باشید.
- ✓ از اشتباهات گذشته خود پند بگیرید و پیش بروید.
- ✓ مسئولیت کامل زندگی و آنچه را برایتان پیش می آید به عهده بگیرید.
- ✓ همواره ببخشید و فراموش کنید، اما بگیرید و به خاطر بسپارید.
- ✓ با افراد موفق ارتباط برقرار کنید.
- ✓ هدف خود را از نظر دور نکنید و همیشه آن را جلوی چشم داشته باشید.
- ✓ در زمان حال زندگی کنید، هر روز به خاطر همان روز زندگی کنید.
- ✓ با افراد بانگیزه و با روحیه همنشینی کنید.
- ✓ شهامت داشته باشید، همان شوید که می خواهید تنها در این صورت است که می توانید.
- ✓ شکرگزار باشید، وقتی شکر می کنیم روح عالم در ما ایجاد انرژی می کند و آن انرژی موهبت های بعدی را به طرف ما جذب می کند.

### معجزه جادویی جملات تاکیدی

افکار و اندیشه های ما و عبارات یا کلماتی که بر زبان جاری می سازیم، از نیروی عظیمی برخوردارند. اگر بخواهیم در زندگی خود فرد موفقی باشیم و به نتایج مفیدی دست یابیم، باید الگوی تفکر و گفتارمان را تغییر داده و آنها را مثبت کنیم. آیا مایلید گفت و گوی درونی خود را به عبارات تاکیدی مثبت تغییر دهید؟ بد نیست بدانید هر موقع که فکری در سرتان است و هر زمانی که سخنی به زبان می آورید، در واقع به گفتن عبارات تاکیدی مشغول هستید.

تکرار عبارات تاکیدی مثبت و یا منفی، نقطه آغاز است و راه را برای دگرگونی باز می کند، به عنوان مثال به ضمیر ناخودآگاهتان می گویند: «من مسئولیت پذیرم» یا «من از زندگی خسته شده ام».

وقتی عبارات تاکیدی را به کار می برید، در واقع به از بین بردن برخی چیزها از زندگی یا به آفرینش برخی چیزهای تازه در زندگی تان کمک می کنید. پس بهتر است عادت کنید این جملات و عبارات را به شیوه مثبت به کار ببرید، تا آنچه می آفرینید سلامتی، شادمانی، موفقیت و سعادت‌مندی باشد. کلماتی که در عبارات تاکیدی به کار می روند نیز باید مثبت باشند. اگر بگوییم: «دیگر نمی خواهم چاق باشم»، ضمیر ناخودآگاه ما بیشتر کلمه چاق را می شنود که یک کلمه منفی است. آنچه که بهتر است بگوییم این است: «من به طور شگفت آوری احساس لاغری و سبکی می کنم».

ضمیر ناخودآگاه انسان خیلی روراست و بی پرده است. هیچ گونه تخلف و پیچیدگی ندارد و هر آنچه را که می شنود انجام می دهد. اگر چیزی در زندگی تان وجود دارد که آن را نمی خواهید، یکی از سریع ترین روش ها برای رها کردن آن این است که آن را با عشق و محبت متبرک ساخته و رهاش کنید و بگویید: «با دعای خیر برای تو رهایت می سازم و اجازه می دهم که بروی». این عبارت در مورد انسان ها، موقعیت ها و جنبه های مختلف زندگی بسیار موثر واقع می شود و حتی می توانید عادات ناپسند خود را با این عبارت تأکیدی ترک کنید.

وقتی برای اولین بار یک عبارت تأکیدی را به زبان می آورید، ممکن است حقیقی به نظر نرسد، ولی به خاطر داشته باشید، تکرار عبارات تأکیدی همانند کاشتن دانه های گیاه در زمین است. وقتی شما دانه ای را در زمین می کارید، روز بعد یک گیاه کامل نمی روید. باید زمان معینی سپری شود تا موقع رشد دانه برسد. همچنان که به گفتن عبارات تأکیدی ادامه می دهید و آماده می شوید تا آنچه را که نمی خواهید رها سازید، به تدریج می بینید که آن ها به حقیقت می پیوندند و راه های تازه ای پیش روی شما گشوده می شود. گاهی هم ممکن است اتفاق شگفت آوری روی دهد و یکی از دوستان شما از راه رسیده و بگوید: «آیا تاکنون این ها را امتحان کرده اید؟» و در این هنگام است که به مرحله بعدی موفقیت خود رهنمون می شوید و از امکانات موجود خود کمک می گیرید.

عبارات تأکیدی خود را همیشه به زمان حال بگویید. می توانید آن ها را به صورت آواز بخوانید تا بارها و بارها در ذهنتان تکرار شده و ملکه ذهنتان شوند. گفتن عبارات تأکیدی همانند سفارش غذا دادن به آشپزخانه کائنات است! وقتی به یک رستوران می روید و پیشخدمت می آید و دستور غذا را از شما می گیرد، شما وی را تا آشپزخانه دنبال نمی کنید تا ببینید آیا آشپز فهرست غذای شما را می بیند یا این که او چگونه غذا درست می کند. بلکه راحت روی صندلی تان می نشینید و پیش غذا و نوشیدنی و.... را میل کرده و یا با دوستانتان صحبت می کنید و مطمئن هستید به محض این که غذایتان آماده شد، آن را برایتان می آورند.

وقتی سفارش خود را به آشپزخانه کائنات می دهیم نیز، بهتر است در آرامش کامل به زندگی خود ادامه دهیم و مطمئن باشیم که درخواست ما در حال آماده شدن است.

حال اگر غذایتان را بیاورند و مشاهده کنید که غذای سفارشی شما نیست، اگر اعتماد به نفس داشته باشید، آن را بر می گردانید و می گوید: «خیلی متشکرم، ولی این سفارش من نیست،

آنچه من می خواهم این است...» بله ممکن است در سفارش دادن غذا دقت کافی نکرده باشیم و در این زمان فقط کافی است با دقت بیشتر و روشن تر از قبل سفارش دهیم.

### چگونه از جملات تأکیدی برای کاهش وزن استفاده کنیم؟

استفاده از تلقین و تکرار عبارت های تأکیدی مثبت یکی از راهکارهای بسیار رایج برای کاهش وزن است. که برای رسیدن به وزن ایده آل و تغییر باورها استفاده می شود. علت این امر را باید در تعریف باور جست و جو کرد. باور فکر یا ایده ای است که بارها و بارها و بارها تکرار شده تا در نهایت از فیلتر ضمیر خود آگاه عبور کند و بر ضمیر ناخود آگاه نشسته و در آن حک شود.

استفاده از عبارت های تأکیدی مثبت در کنار تمرینات خود هیپنوتیزم می تواند سرعت دستیابی به وزن ایده آل شما را چند برابر کند چون در این مرحله ضمیر خودآگاه شما نیز به ضمیر ناخودآگاه تان ملحق شده تا هر دو در یک راستا، منابع و شرایط خلق اهداف تان را ایجاد کنند.

۳گام ساده وجود دارد که قدرت تأکیدات مربوط به کاهش وزن را ده برابر می کند:

#### ۱- از حواس مختلفان کمک بگیرید

افراد مختلف اطلاعات را به شیوه های متفاوت پردازش می کنند و می آموزند. سه روش متداول یادگیری عبارتند از دیداری، شنیداری و جنبشی (لمسی و احساسی).

استفاده از جملات تأکیدی در واقع تکنیکی شنیداری است، اما این بدان معنا نیست که همه افراد از این روش بهترین نتیجه را کسب می کنند. در حقیقت هر یک از ما حداقل تا حدودی از این سه روش متفاوت می آموزیم، اما در عین حال یک گرایش و ترجیح خاص خود را نیز داریم. شما می توانید با استفاده از حواس دیداری و جنبشی به تأکیداتان قدرت بیشتری ببخشید. مثلاً به جای اینکه صرفاً عبارات را تکرار کنید، می توانید در عین حال تصاویری از رسیدن به اهدافتان را تجسم کنید. خود را در حال راه رفتن و دویدن ببینید. تجسم کنید که در حالی که لباس های جذاب بر تن کرده اید چه احساسی دارید؟ استفاده از حواس مختلف در تجارب تأکیدی باعث می شود ذهن باور بهتری از وقوع آن هدف داشته باشد و منتظر موفقیت باشد.

## ۲- پایداری داشته باشید، اگر چه ۵ دقیقه باشد!

یکی از چالش‌های عمده که افراد در استفاده از تاکیدات (یا ایجاد عادات مثبت) با آن روبرو هستند، عدم پایداری کافی است. آنها یکی دو هفته خوب پیش می‌روند، اما پس از آن تمرکزشان را از دست می‌دهند. از شما می‌خواهم این نکته را در نظر داشته باشید که، پایداری بسیار مهمتر از کمیت است!

## ۳- نفس عمیق بکشید!

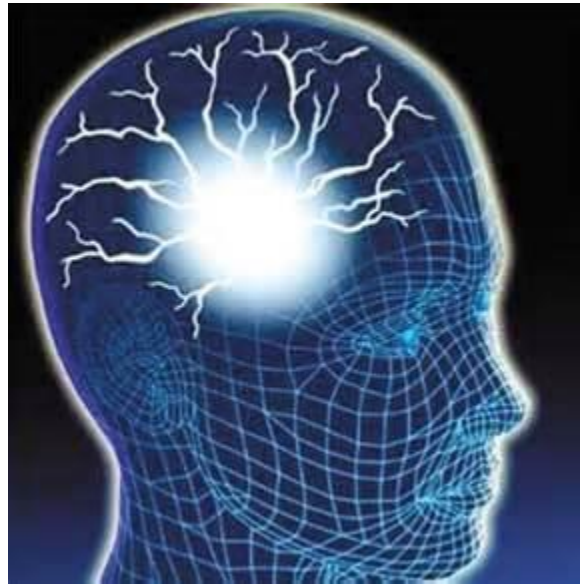
استفاده از تنفس یکی از بهترین ابزارهای دسترسی به پیشرفت شخصی است. انجام تنفس عمیق همراه با تمرکز، بدن و ذهن را آرام می‌کند. و تلفیق تنفس با جملات تاکیدی شما را پذیرای تلقینات، تصورات و احساسات مثبتی می‌کند که خلق کرده‌اید.

گوش دادن به این فایل‌ها نیاز به صرف وقت اختصاصی و تمرکز ویژه ندارد و می‌توانید درست مانند موسیقی در هر شرایطی به آن گوش دهید، در هنگام رانندگی، در هنگام انجام فعالیت‌های روزانه، در مسیر خانه تا دانشگاه و ... . آنچه اهمیت دارد پخش و تکرار زیاد این فایل است. بهتر است شب با این فایل بخوابید و صبح تان را نیز با گوش دادن به این فایل آغاز کنید. گوش دادن به این فایل صوتی در کنار تمرینات خود هیپنوتیزم واقعا زندگی تان را جادویی می‌کند و احساس می‌کنید که راحت تر و سریع تر به آنچه می‌خواهید دست می‌یابید و هیچ خبری از احساسات منفی و باورهای محدود کننده نیست. عبارات تاکیدی زیر برای ایجاد تغییرات مثبت و کاهش وزن بسیار موثرند و وضعیت شما را سرو سامان می‌دهند:

- ✓ من علاقه زیادی به لاغری دارم.
- ✓ من همواره و در هر شرایطی بهترین غذاها را می‌خورم.
- ✓ من در خوردن غذا، به هر لقمه‌ای که می‌خورم، دقت می‌کنم.
- ✓ من تنها وقتی که گرسنه هستم غذا می‌خورم .
- ✓ من به نوع و مزه غذاهایی که می‌خورم توجه بیشتری می‌کنم.
- ✓ تمامی آنچه لازمه برای رسیدن به اهدافم انجام بدم در زمان و مکان درست به من الهام میشه.
- ✓ ورزش و فعالیت به من در کاهش وزن کمک زیادی می‌کند.
- ✓ من سالم و تندرست و سرشار از انرژی هستم.
- ✓ من عاشق هیکل متناسب خودم هستم.

جملات تاکيدي مورد نیاز خود را روی برگه های کوچک جداگانه ای بنویسید و حداقل به مدت ۳۰ شب، آنها را هر شب مطالعه کنید. دیري نخواهید پایید که در خود نوعي تغییر و دگرگوني مثبت احساس مي کنید و به خواسته های نیکوي خود دست مي یابید.

### هیپنوتیزم



هیپنوتیزم حالتی از تغییر طبیعی ذهن است که با تغییر در درک، تصویر سازی، تلقین پذیری و تمرکز همراه می باشد. آدمی در شرایطی خاص خودبخود این حالت تغییر ذهنی را می تواند تجربه کند. وقتی آنچنان محو تماشای تصویری می شوید که از اطرافتان غافل می گردید، وقتی شنیدن نواي موسیقي دلخواهتان باعث میگردد که متوجه واقیعی که در اطرافتان می گذرد نمی شوید و حالاتی از این قبیل، در واقع تجربه هیپنوتیزم خودبخودي هستند.

در اینجا قصد از بیان این موضوع این بوده که هیپنوتیزم را صرفاً يك خلسه ی مصنوعی که نیاز به مکان و زمان خاص و وجود فردی به عنوان هیپنوتیزور داشته باشد، قلمداد نکنید. بنابراین چون هیپنوتیزم، حالت طبیعی تغییر ذهن می باشد، قدمت آن بی تردید به هزاران سال قبل می رسد و انسان متفکر حتماً از زمان های بسیار دور متوجه این پدیده شده است.

آنچه که از متون کهن و حکایات تاریخی و شواهد موجود به دست می آید، این عقیده را ثابت می کند که انسان ها به شیوه های مختلف در جوامع گوناگون از این پدیده جالب بهره می گرفتند.

### تفاوت هیپنوتیزم و هیپنوتراپی چیست ؟

**هیپنوتیزم** رشته مادر روش های فوق است و هیپنوتراپی یا خلسه یا تلقین یا مراقبه یا ... زیر شاخه های هیپنوتیزم هستند. هیپنوتیزم حالتی مثل خوابیدن است که در این حالت ذهن خودآگاه شخص آرام یا غیر فعال می شود و راحت تر می توان به ضمیر ناخودآگاه دسترسی پیدا کرد.

برای انجام هیپنوتیزم یا هیپنوتراپی، لازم است که بدن و ذهن خود را به هر روشی که دوست داریم، آرام کنیم. به این آرام شدن بدن و پرت شدن حواس از محیط اطراف، حالت خلسه می گویند.

وارد شدن به حالت خلسه، نشانه های مخصوص به خود را دارد که البته وجود یکی از این نشانه ها کافیست:

- سرعت تنفس کم می شود.
- ضربان قلب کند می شود.
- بدن کمی کرخت و سنگین می شود.
- حس تمرکز شدیدی به موضوع مورد بحث پیدا می شود.
- همه چیز شفاف دیده می شود.
- می توان به طور شفاف تجسم ها و رویاهای خود را دید.
- بودن در این حالت، لذت بخش است.



## هیپنوتراپی

هیپنوتراپی کاربرد هیپنوتیزم در درمان اختلالات روانشناختی است. البته کاربرد مدرن هیپنوتراپی تلقین های مثبت جهت بهبود کارایی فردی است. هیپنوتیزم فی النفسه درمان نیست و لازمه درمان با هیپنوتیزم، دادن تلقینات مستقیم درمانی است.

در هیپنوتراپی هر کسی می تواند با الگو گرفتن از یک هیپنوتراپیست، مراحل را یاد بگیرد و با کمی تمرین به راحتی کار خود - هیپنوتراپی را انجام بدهد.

البته این فقط یک توضیح کوتاه از این علم بزرگ هست و برای تست می توانید از نمونه های آهنگ هیپنوتراپی که در سایت قرار میدهم استفاده کنید. البته یادتان باشد که رسیدن به موفقیت و اهداف، نیازمند تکنیک ها و روش های بسیاری است که هیپنوتراپی فقط به این فرایند سرعت می بخشد.

توصیه می کنم جهت آشنایی اصولی و لذت بخش و کامل با تکنیک های روانشناسی کاهش وزن و هیپنوتراپی به محصولات مرتبط سایت لاغر شو دات کام سری بزنید.

[/http://lagharsho.com/shop](http://lagharsho.com/shop)

## فایل های صوتی subliminal message چیست؟

آیا تا به حال شده که رفتار، عادت، طرز فکر یا باور به خصوصی داشته باشید که دوست داشته باشید به راحتی و در کمترین زمان ممکن آن را تغییر دهید؟ این رفتار، باور، طرز فکر و ... می تواند هر موردی باشد که از آن لذت نمی برید ولی واقعا دوست دارید که این شرایط و حالت به خصوص را تغییر دهید.

فایل های صوتی subliminal message تقریبا عملکردی مشابه فایل های خود هیپنوتیزم و هیپنوتراپی دارند، اما یک تفاوت عمده بین این دو محصول وجود دارد! فایل های هیپنوتراپی ( خود هیپنوتیزم کلامی) و فایل های (subliminal message) فایل های فاقد کلام) هر دو بر ناخودآگاه اثر دارند و با تلقیناتی که به ناخودآگاه دارند باعث ایجاد تغییرات مطلوب و پایدار در فردی که تمرینات هر دوره را دنبال می کند، می شوند، اما هر یک از این فایل ها به شیوه ای کاملا متفاوت به ناخودآگاه نفوذ کرده و تغییرات مطلوب را رقم می زنند.

در فایل های هیپنوتراپی و خود هیپنوتیزم، فردی که تمرین را دنبال می کند ابتدا وارد حالت خلسه و آرامش عمیق ذهنی و جسمی شده و سپس تلقینات مورد نظر به صورت مستقیم به ناخودآگاه وی داده می شود و با استفاده از تکنیک های هیپنوتراپی و با تکرار جلسات، تلقینات در ناخودآگاه وی تثبیت می شود، اما فایل های subliminal message اینگونه عمل نمی کنند، فایل های subliminal message تلقیناتی که قرار است به ناخودآگاه ارسال شود را در قالب نت ها و بیت های موسیقی به ضمیر ناخودآگاه می رساند.

به عبارت دیگر در استفاده از فایل های subliminal message نیازی نیست که ابتدا وارد حالت خلسه شوید تا تلقینات به ضمیر ناخودآگاه وارد و در آن تثبیت شود، بلکه چون تلقینات به زبان نت ها و بیت های موسیقی طراحی، نوشته و اجرا شده، صرفاً برای ضمیر ناخودآگاه قابل درک و تشخیص است و اطلاعات و تلقینات مطلوب، به راحتی در قالب زبان موسیقی به ضمیر ناخودآگاه تحویل داده می شود. بنابراین با تکرار گوش دادن به فایل های subliminal message به راحتی می توانید ذهن خود را با موردی که فایل برای آن طراحی شده، هم فرکانس و هم مدار کنید.

مزیتی که فایل های subliminal message نسبت به فایل های هیپنوتراپی دارد، این است که می توانید در هر شرایطی و حتی زمانی که مشغول به کارهای دیگر هستید نیز به این فایل ها گوش داده و کاملاً اتوماتیک نتایج دلخواه خود را کسب کنید. می توانید در حین رانندگی، انجام کارهای خانه، مطالعه، مراقبت از کودکان، زمانی که در محل کار مشغول به کار هستید، یا حتی در حال پیاده روی و انجام تمرینات ورزشی نیز به این فایل ها گوش داده و عالی از تمرینات نتیجه بگیرید.

برای اینکه بتوانید از این فایل های قدرتمند نتیجه بگیرید، هیچ نیازی نیست که به پروسه ی بسیار پیچیده ای که در طراحی این نوع فایل ها دخیل است، آگاهی داشته باشید. تنها کاری که لازم است انجام دهید این است که به این فایل های حرفه ای گوش داده تا اتوماتیک وار، بقیه ی پروسه برای شما رخ دهد و به راحتی نتیجه ی مطلوب و مورد نظر خود را کسب نمایید.

**برای دانلود رایگان سایر مطالب آموزشی و کاهش وزن می توانید به وبسایت <http://www.lagharsho.com> مراجعه نمایید.**

**باور داشته باش،**

**به هر چیز فکر کنی آن را به دست می آوری،**

**پس شاد باش و فریاد بکش!**

**من می توانم....**

شاد و موفق باشید

ارادتمند شما سجاد خواجه