

ذهنیمیزی نتیجه آراملاداق؟

«سیزین بنئیزین احساسلی یاشاییشی» کتابی نین مؤلفی، «ریچارد ویدستون» ذهنین آراملاشماسی اوچون بیر سئری تمرینلر اراته وئریر:

«سیزین بنئیزین احساسلی یاشاییشی» کتابی نین مؤلفی، «ریچارد ویدستون» ذهنین آراملاشماسی اوچون بیر سئری تمرینلر اراته وئریر:

انویزه و ایش یئریزه مثبت باخیشیز اولسون

بو ایش اوچون انویزه و ایش یئریزه جور به جور خاطرهلر و خوش آنلارینان دولدورون. مثلاً اورانی مسافرتلریزدن اولان شاد عکسلریزین دولدورون. عکسلرین تکرارلی اولماماسی اوچون نچه وقتدن بیر اونلاری دگیشین.

قدر بیلن اولون

اطرافیزداکیلارین قدرینی بیلماغی نشان وئر بیلسز، اونلارا مثبت و یاخچی تأثیر قویموش اولورسوز. بونا گوره مخاطبیزین گؤزلرینه باخراق «تشکر انلیرم» دئین. سونرا بوتون مثبت حادثه و ایشلریزه گوندهلیق دفتریزه یازین.

آیریلارینی تعریفلهیین

آیریلارین مثبت ایشلرینی کشف انلهماغینان، بنئیزه آیریلارین یاخچیلیقلارینا فکرلشمای اؤرگدیرسوز و بو سیزین فردی یاشاییشیزدا چوخ مثبت تأثیر قویار و بو مثبت انرژی، سیزین اورگیزه و بنئیزه داخل اولار.

مدیتیشن انلهیین

انسانلار، ایچ دنبالاریندان خبردار اولماق اوچون مکاشفه و دوشونجهیه احتیاجلاری وار. تماماً آبیق اولدوغوز زمان دوز اولورون، نفس آلماییزدا دقیق اولون و بدنیزین جوابلارینا دقت انلهیین. دقتیز داغیلسا دا تازادان نفس اولماغیزا دقیق اولون.

بدن دیلینه چوخ دقت یئتیرین

جامعهده یاخچی گورونماق ایستهیین انسانلارینان دوزگون رابطه قورماق ایستهسز یاخچی اولار مختلف حاللاردا انسانلاری بدنلرین عکس العملرینه دقت یئتیرهسوز. اؤز ایچیزده حدس ووراسیز کی ایندی اونون احساسی نه دیر. سونرا بو تمرینی دوستلاریزین اوستونده ائدین و گورون حدسیز نه قدر دوزدور.

گونده اون دقیقه دقیق اولون

دقت گوجوزو آرتیرماق اوچون گونده اون دقیقه ساکت بیر اوتاقدا اوتوروب اچیق گؤزله اوز به اوزدهکی سوزیهه مثلاً تابلو و یا آیری بیر شئییه دقیق اولون.

حسّلریزه تحریک انلهینلری تانییین

همیشه متعادل اولماق ایستهسز و حسّلریزین اسیری اولماماق ایستهسز، حسّلریزه تحریک انلهین حادثه لری یازمالیسوز. سونرا نچه درین نفس آلیب و ریلکس حالدا 15 دقیقه بویوندا او موضوعلار بارهده وئر دیغیز عکس العمل لر بارهده دوشونون.

مهربانلیغی و دردلری درک انلهماغی تصوّر انلهیین

مهربان و شفقتلی یاشاییشیز اولماغینی ایستهسز، هفتهده دورد بنش دفعه و هر دفعه بنش اون دقیقه بو تمرینی انلهمه لیسوز: تصوّر انلهیین دوستلاریزین بیری زندگانلیغیندا مشکلی وار و سیز اونا دلدارلیق وئریر او نو آراملادیرسوز. هر نفس آلماییزدا اونا دلدارلیق وئریر و هر نفس وئرماغیزدا اونون تسکین تاپماسینی گورورسوز. بو انسانین دردلرینین بیر آز آلاماسینا سبب اولار.

لینک مطلب در سایت : <http://torki.tebyan-tabriz.ir/?MID=21&Type=News&id=721>