استبدل أفكارك السلبية بأنماط إيجابية



◄بما أن حياتنا هي صنيعة أفكارنا، فذلك يعني أنه حين نتمكن من إعادة برمجة أفكارنا، يصبح من السهل علينا أن نعيد برمجة حياتنا. فحين نختار أفكارنا، نختار أقدارنا.

إن أقوى الحوارات تأثيراً علينا، وعلى شخصيتنا، وبالتالي على حياتنا، ليست حواراتنا مع الآخرين- كما قد يظن البعض- إنما هي الحوارات الداخلية التي نقوم بمحادثة أنفسنا من خلالها. إننا نمارس هذه الحوارات العفوية يومياً وعلى مدى فسحة العمر. فالحوارات الداخلية هي الأفكار الأقرب إلينا والمشبعة بأحاسيسنا وعواطفنا والتي تدخل وتبرمج وعينا الباطن من دون أي رقابة ومن دون التدقيق بصحة هذه الآراء وصدقيتها. وهذه الأفكار المشحونة بأحاسيسنا وعواطفنا تحمل في طيتها آراءنا بأنفسنا، وبالعالم المحيط، آراء الآخرين بنا.

وصدقية هذه الآراء- في معظم الأحيان- غير دقيقة، لأننا نراها كما يرسمها لنا إدراكنا النسبي، أي كما نظن أنها عليه، وليست كما هي عليه بالفعل. لذلك، علينا إعادة برمجة وعينا الباطن وإبدال أنماطنا

الفكرية السلبية والمسجلة من خلال حوارتنا الداخلية، بآراء وأنماط فكرية إيجابية. فلنحاول معا أن نرى النصف الممتلئ من الكأس وليس نصفه الفارغ.

فيما يلي نقاط ببعض نماذج الأنماط الفكرية السلبية- على سبيل المثل لا الحصر- وكيفية استبدالها بأنماط فكرية إيجابية.

نمط فكري سلبي

* لقد قدمت الكثير وهذا يكفي!

* لا أحد يحبني ولا أحب أحدا!

* أشعر أنني مكروه من الجميع!

* إن كل العلاقات التي أقوم يها تجلب لي الألم والمشاكل!

* كم أنا بحاجة إلى أحد يحبني!

* أصبحت معزولا عن كل العالم!

* أفشل في كل شيء أحاول تحقيقه!

* تمر الساعات والأيام والسنون من دون جدوى!

* أخاف من المرض الذي ألم بي، أكره جسدي!

* وضعي الصحي يتدهور يوما بعد يوم!

* أرى الحقد والكره في كل مكان!

* لم تعد لدى الرغبة للقيام بأي عمل!

* ضقت ذرعا من دراستي الجامعية!

* لا يمكنني تحقيق أي شيء!

* هكذا أنا دائما، لا أستطيع أن أغير ذاتي!

* أخجل من نفسي عندما أتذكر كم كنت عدوانيا في الماضي!

* ضقت ذرعا من هذا العمل الروتيني!

* إن ما أفعله يأخذ مني كل وقتي، وهذا الأمر يزعجني دائما!

نمط فكري إيجابي

* ما أقدمه يعود إلي.

* أستطيع بالفطرة أن أعطي الحب وأتلقاه.

* أنا أستحق الحب.

* أصبحت أعتقد أن علاقاتي بالآخرين لا تخلو من المتعة.

* أنا الآن مستعد لتلقي الحب من الآخرين.

* الحب النقي هو الذي يصلني بالكون.

* لدي الطاقة والفرص الكافية لتحقيق ما أريد.

* كل يوم أتحسن أكثر وأكثر في كل المجالات.

* حب ا يتواجد في كل خلية من خلايا جسدي.

* النور الإلهي يشفي جسدي من الداخل.

* أنا أشع الحب لأي شخص ألتقي به.

* لدي القدرة الفطرية الكافية للخلق والإبداع.

* التعلم عمل تلقائي، سهل، مفيد، وممتع.

* إن ما أحلم به الآن يمكنني تحقيقه.

* لدي قدرة كافية للتغيير والتطور.

* أنا الآن إنسان ودود وأحب الجميع.

* خبرتي العملية وإنتاجيتي تزداد يوما بعد يوم.

* أنا أحب ما أفعله، وأفعل ما أحبه. ►