

-چه انتظاراتي از خودم و اين کارگاه دارم؟

-با نوشتن هم خودتان و هم زندگيتان را تغيير دهيد.

-دفتر "خود برتر"

-شکر گذاري

-افکار غالب شما در طي روز درباره چيست و چگونه فکر ميکنيد؟

-اصول مهم در نوشتن

-نوشتن چه تاثيراتي در شما و زندگيتان دارد؟(اثرات نوشتن)

-با نوشتن درباره ويژگي هايان خود را قدرتمند کرده و به زندگي دلخواهتان برسيد.

هر چقدر که انتظارات شما از اين کارگاه بيشتتر باشد، دستاوردهاي بيشتري داريد؛ هر چقدر مبهم

باشد، دستاوردهايتان کمتر خواهد بود.

نوشتن جز معدود کارهايي هست که هم درون و هم بيرون را تحت تاثير ميگذارد.

با نوشتن

-خودتان را تغيير ميدهيد(عادت ها، ويژگي ها، رفتارها، احساسات و ...)

از طريق نوشتن برنامه ريزي ميکنيد؛ يعني باورهايتان را در مورد خودتان، موفقيت و مشکلات تغيير

ميکند(تغيير خود باوري)

-زندگيتان را تغيير ميدهيد.

آيا واضح و روشن ميدانيد از زندگي چه ميخواهيد(نوشتن راجع به اهداف)

دفترتي تهيه کنيد به نام "خود برتر" يا "راهنماي درون" يا "ارتباط با خود"؛ يعني من نياز به خلوتي دارم

که هر روز وقت بگذارم و در زماني مشخص براي ارتباط با خودم بنويسم.

تمرین:

ده عدد از خواسته ها (آرزوها) را در غالب عبارت بنویسید.
هر چقدر در طی روز بیشتر وقت بگذارید، تعداد بیشتری از آرزوهایتان را مینویسید.

تمرین:

طی یک هفته اهداف، عبارات و خواسته هایتان را به ۱۰۱ عدد برسانید.

شکرگزاری:

شکرگزاری باید تبدیل به رفتار روزانه هشیارانت شود. وقتی شکرگزاری به شکل مکتوب انجام شود، انرژی ذهنی شما را برای رسیدن به خواسته هایتان بالا میبرد.
شکرگزاری یعنی توجه کردن به وضعیت مطلوب و تشکر کردن بابت آن؛ پس فرآیند شکرگزاری یکی از عوامل بالابردن انرژی ذهنی است و قدرت جذب را بالا میبرد.
مهمترین اثر شکرگزاری این است که حال شما را به خاطر آنچه که هستید، خوب میکند.

تمرین:

هر روز صبح را با نوشتن و شکرگزاری از داشته هایتان و وضعیت فعلیتان آغاز کنید.
به طور مثال: از اینکه شغلی با درآمدی عالی دارم، شکرگزارم.

افکار غالب شما در طی روز درباره چیست و چگونه فکر میکنید؟

اکثر آدمها افکار روزانه شان افکار اتوماتیک است که با هر محرکی فعال میشود. ما از طریق نوشتن افکار اتوماتیک خود را به افکار انتخابی تبدیل میکنیم.

❖ اصول مهم در نوشتن

- دفترچه ای تهیه کنید و اهدافتان را در آن بنویسید.
- هر روز در زمان و مکان خاصی بنویسید.
- هشیارانه و با توجه، آهسته، خوش خط و درشت، با رنگ مورد علاقه و پر رنگ بنویسید.
- تاریخ بزنید.
- استفاده از موزیک ملایم و نور متمرکز
- با نفس عمیق خودتان را آرام کنید و با شوق بنویسید.
- چند روز اول فقط بی هدف بنویسید.

📌 تمرین:

بدون هدف هر چیزی که به ذهنتان می‌رسد را بنویسید.
توجه کنید که بیشتر جملاتان تأکیدی و مثبت هستند یا منفی و نگران کننده (کمک به خودشناسی)

❖ اثرات نوشتن:

- ضمیر هشیار با ضمیر ناهشیار ارتباط برقرار میکند.
- به تدریج با نوشتن متوجه میشوید پاسخ همه سوالات در درون شماست.
- توجه و دقت بالا می‌رود و به تدریج ذهن آگاه (Mindfull زندگی می‌کنید.
- احساس توانایی و اعتماد به نفستان بالا می‌رود.
- بی حوصلگی و ملال کم می‌شود.
- اشتیاق و انگیزه و انرژی فرد برای زندگی کردن بالا می‌رود.
- درمان اختلالات خلقی

تمرین:

هر شب يك هدف خود را در دفترتان بنویسید و تا میتوانید پیرامون آن هدف جزئیات را مکتوب کنید.

✍ با نوشتن درباره ویژگی هایتان، خود را قدرتمند کنید و به زندگی دلخواهتان برسید:

-ویژگی قضاوت نکردن

-ویژگی حسادت نکردن

-ویژگی رقابت نکردن

-ویژگی مسخره نکردن

-ویژگی با احترام وقایع زندگی را پذیرفتن

تمرین:

هر شب درباره يك واژه نیروبخش

(پذیرش، پشتکار، اشتیاق، ثروت و ...) بین پنج تا ده خط بنویسید.

نوشتن کلاً فرد را به سمت درون گرایي میبرد، يك راه قوي براي فعال کردن غول درون است.

در اثر نوشتن درك ما از آدمها و موقعیت ها تغییر میکند، طوري که دیگر آسیب نمیبینیم.