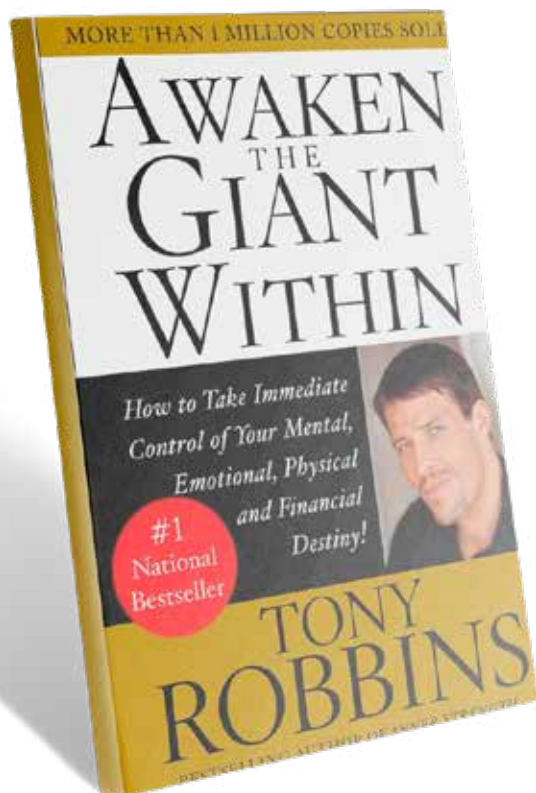


أيقظ العملاق الذي بداخلك



أنتوني روبنز

❖ أيقظ العملاق الذي بداخلك ❖

❖ من الكتب المميزة التي عليك قرائتها إذا كنت ترغب بأن تغوص أكثر بالكنوز الموجودة بداخلك، كتاب مميز فيه من المعلومات الهامة ما قد يغير حياتك لذلك ننصحك بقراءته والبدء بتطبيق مبادئه منذ الآن..

الجزء الأول

❖ يعلم كثير من الناس ما يجب عليهم أن يفعلوا لينجحوا ولكن قليل من يفعل المطلوب منها

❖ لتحقيق التحكم في حياتك يجب أن تسيطر على كل من عواطفك و حالتك الصحية و البدنية و علاقاتك الشخصية والعملية وأن تحرص على استقرارك المهني وأن تستفيد من وقتك تمام الاستفادة

❖ لكي تقود حياتك يجب أن تبذل مجهود من أجل أن تكون قراراتك اليومية قوية صحيحة وصارمة

❖ السبب الرئيسي لاختلاف وجهات النظر بين الأشخاص لنفس الأحداث هي الخبرات السابقة التي ترتبط بالحزن أو السعادة، و هو تفسير شخصي بحث ولذلك العقل لا يميز بين المعتقد الحقيقي و المعتقد الذي صنعناه بأنفسنا

❖ لتغير حياتك اتبع الخطوات الستة التالية

- 1- حدد أهدافك في الحياة
- 2- اجعل لنفسك حافزاً للتسريع في التغيير
- 3- حطم القوالب الثابتة في تفكيرك
- 4- اصف التجديد والبهجة والسرور على عاداتك القديمة
- 5- عود نفسك أن تتخيل العادات الجديدة بأسلوب التكرار
- 6- اختبر المنهج الجديد عن طريق تخيل المواقف بشكل مختلف

❖ استخدم الأمثلة في شرح مبدأ معين للمقارنة بأي شيء آخر، المثال يعطي توضيح أكثر وهي طريقة للتعلم والتخيل، وعن طريق التحكم المقصود في الأمثلة يمكنك أن تؤثر وتغير في مجريات حياتك

◀ يجب أن تكون أفكارك وأهدافك واضحة وأن تتبعها بخطة عمل فورية وأن يكون لها مدلول في الخيال تفكر فيه يومياً واحرص على جودة الحياة التي تعيشها لتصل إلى أهدافك

◀ لتتحكم في مشاعرك الايجابية يجب أن تقوم بالآتي :

- 1- راجع نفسك كلما شعرت بمشاعر قوية لتتأكد من حقيقة مشاعرك
- 2- اعلم أن المشاعر لها إشارات مفيدة نستفيد منها
- 3- اختبر مشاعرك وابحث عن الأسباب
- 4- تخيل مواقف سابقة واستفد من المشاعر لتحقيق الإنجازات
- 5- قوّي ثقتك بنفسك لتتعامل مع المشاعر اليومية
- 6- تحمس لخوض التجارب و امضي قدماً إلى الأمام

◀ و ما يلي العواطف العشرة الإيجابية القوية

الحب , التقدير والامتنان , الفضول , الإرادة , والشفف , الإصرار
المرونة , الثقة , البهجة و المشاركة
و مهمتك الرسمية تنمية هذه العواطف

◀ اختر كلماتك و أفكارك لترسم مصيرك, ولتنفيذ ذلك اتبع الآتي :

- 1- اهتم جيداً بالكلمات التي تستخدمها
- 2- ضع قائمة كلمات أخرى محفزة تستمد منها القوة
- 3- استخدم مفردات جديدة عند مواجهة المواقف المختلفة
- 4 -أوجد طريقة فعالة لتطبيق هذا التحول الجديد في حياتك
- 5 -اعلم أن المفردات الجديدة تقوي مشاعرك الإيجابية

◀ تفكيرك التقليدي هو المسؤول عن انجازاتك الحالية, ولتحصّن من حياتك يجب

عليك عدم التفكير في أي مشاعر سلبية لمدة 10 أيام
وكلما واجهت تحدي ركز على إيجاد الحلول , وكل ما بدأت المشاعر السلبية
اسأل نفسك لماذا أحسّ بذاك الشعور واذا شعرت بأي مشاعر سلبية لفترة
طويلة انتظر اليوم التالي وابدأ من جديد

الجزء الثاني

◀ إذا أراد شخص تغيير أي شيء في حياته عليه أن يغير شعوره أو تصرفاته وتغيير الشعور هو الأهم لأن تغيير شعورك يغير تصرفاتك
◀ خمس عناصر تؤثر على شعور الإنسان:

- 1- الحالة الذهنية والعاطفية
- 2- نوع الاسئلة التي تطرحها
- 3- منظومة القيم الخاصة بك
- 4- المعتقدات الداخلية الأساسية
- 5 -المرجعية السابقة و المعتقدات والقيم

◀ أعد صياغة قيمك لتكون أكثر دقة لتحقيق أهدافك، فمفتاح السعادة الدائمة بأن تعيش تابع لقيمك العليا و أن تتحكم في قيمك بصورة إيجابية

◀ يعيش كثير من الناس على قواعد وأحكام فرضوها على أنفسهم بصورة تلقائية دون التفكير في سلبيات هذه الأحكام، و لكي تتحكم أكثر في أحداث حياتك العشوائية دع أحكامك الخاصة وراعي :

- 1- أن تكون أحكامك في صالحك و مصدر راحة لك
- 2 -إن تلك الأحكام تتيح لك التحكم في حياتك
- 3- تجنب التناقض الشديد في الأحكام
- 4- اجعل هدفك أقل من مستوى أحكامك التي تسيطر عليك
- 5-شارك المقربين في شرح القواعد واطلب مساعدتهم

◀ إحرص باستمرار على توسيع مصادرك للارتقاء بنوعية حياتك، وهناك مصادر لا حصر لها وكل إنسان يختار الأسلوب الذي يحقق أهدافه، و المدخل الأساسي لنا أن نتعلم من الماضي دون أن نعيش فيه..
مثال المرأة الخلفية في السيارة ننظر فيها عند الضرورة ولا نستخدمها للسير للأمام .. قال ألبرت اينشتاين "الخيال أهم من المعرفة"

◀ تحديد شخصيتك الفردية هي التي تجعلك متميزاً بين الآخرين وهي صاحبة التأثير المباشر لإختياراتك وإستخدامك قدراتك وإمكانياتك و تفاعلك مع الآخرين، وهي التي تحدد رؤية الفرد لنفسه وهي مفتاح تصرفات الشخص لأنها المسؤولة عن التحديات

◀ معظم الناس لديهم هويتهم التي قد خلقت من خلال خبراتهم فقط ولكن إذا مر شخصان بنفس التجربة كل واحد منهم سيخرج بذكريات مختلفة تماماً عن الآخر لأن كل شخص له تفسيره ورؤيته الخاصة

◀ 1- ضع قائمة بالعناصر المثيرة و الفعالة للهوية التي تتمناها و اطلق خيالك وقلمك لرسم الصور بنفسك

◀ 2- راجع القائمة و اضيف المزيد من الإثارة و الصفات التي أنت معجب بها واعطيها مزيداً من الأفكار الحية

◀ 3- ضع خطة عمل كيف تحقق هذه الهوية التي رسمتها لنفسك

◀ 4- التزم بهواياتك الجديدة و احرص على مراجعة الوصف الذي تم الوصول إليه

◀ كثير منا يعيشون في الماضي ولا يدركون ذلك بما فيهم أنت، كلنا يمكن أن نطور وأن نحسن من المستقبل، اترك الماضي وتمسك في التغيير و احرص على بذل الجهد لتكون أكثر قوة وفاعلية في حياتك

الجزء الثالث

◀ جرب كل شيء في حياتك و تمتع بكل ظروفك السيئة منها و الجديدة تقبل الصدمات و حاول مرة أخرى و اكتشف حقيقة قدراتك

◀ ابذل جهداً لتتوازن في حياتك واعطي نفسك الخصوصية الكاملة الأبطال يحاربون الصعاب وهذا ما يجعلهم أبطالاً لذا فك قيد الجبن وامض نحو هدفك

أفضل يوم تعيشه هو اليوم
الذي تساعد فيه شخص آخر دون مقابل

جون وودن



إختصارك
كتابك.. باختصارك

+966 55 223 1032

wajez.book@gmail.com

@Ekhtsark

لتحميل الملخص

وباقى الملخصات

اضغط هنا

