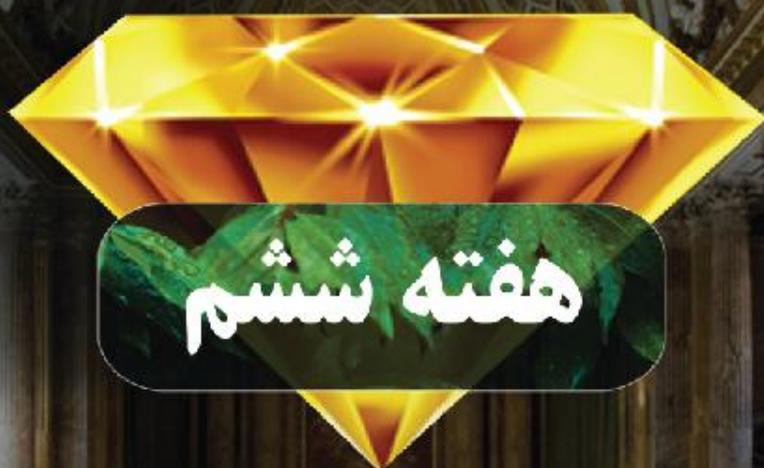


ساز نروتن میکرو



ناماسته

در این فایل PDF تمام تکنیکها ترفندها و نکات مهمی که در طول یک هفته اخیر در دوره میکرو عادت‌های نروت ساز گفته شده است، آورده شده. هدف از این فایل یادآوری تمرین ها و مطالب دوره است. پیشنهاد میشود

حداقل هفته‌ای یکبار به این فایل PDF رجوع کرده و مطالب را برای تثبیت بیشتر در ذهن خود مرور کنید.



حتما قبل از انجام هرکاری در طول روز چند لحظه مکث کن، چند نفس عمیق بکش و از کلمه جادویی استفاده کن. در هر قسمت از روز با تکرار کلمه جادویی (بسم الله الرحمن الرحيم) با نیت قلبی دزست انرژی خود را پاکسازی کن و دیدگاه مثبتی نسبت به آن کار در خودت ایجاد کن.

قبل از غذا خوردن مکث کن و از کلمه جادویی استفاده کن.
قبل از بیرون رفتن مکث کن و از کلمه جادویی استفاده کن.
قبل از جایی رفتن و کاری انجام دادن مکث کن و از کلمه جادویی استفاده کن.

در هنگام پاکسازی علاوه بر تکرار عبارت ها به این نکته توجه داشته باش که باید چاشنی دیدگاه مثبت را با آن مخلوط کنی..



💡 در طول روز شش دانگ حواست به اتفاقات اطرافت باشه و به هیچ وجه اونها رو اتفاقی قلمداد نکن. هر اتفاق و هر واقعه در دل خودش برای تو درسی به همراه داره.

برای قومی که می اندیشند تمام طبیعت یک استاد بزرگ محسوب میشه پس سعی کن مشاهده گر زندگی خودت باشی و از اتفاقات درس بگیری. هیچ چیزی مثل تجربه شخصی خودت، علم و ایمان و آگاهی رو نسبت به این قوانین زیاد نمیکنه پس مشاهده گر بودن رو تمرین کن و از تمام اتفاقات و رویداد های اطرافت درس بگیر. طبیعت بزرگترین استاد هر انسان میتونه باشه.

💡 فرایند شرطی سازی مغز بین انسان ها و حیوانات تقریبا مشابه است. باید در ۹۰ روز آینده مغزت رو به یک سبک بخصوص فکر کردن عادت بدی و اون رو شرطی کنی.

در هر موقعیتی که هستی مسیر پاکسازی رو انتخاب کن و به افکار پراکنده نچسب. به جای قضاوت کردن پاکسازی کن.



تمرین کردن بسیار مهمه و شما باید در طول روز خیلی خودتون رو درگیر تمرین کردن کنید.

به هیچ وجه اجازه ندید که مغزتون درگیر تله «من میدونم» بشه. هرگاه گفتید من میدونم بدونید که اون لحظه، لحظه مرگ یادگیری شماست.

شب ها قبل از خواب حتما با تجسم سناریویی که برای خودتون نوشتید به خواب برید.

در طول روز حداقل ۲۰۰۰ بار پاکسازی کنید.

حتما در طول روز حداقل ۵ بار خودتون رو آگاهانه به برانگیختگی احساسی برسونید.

مراقب ورودی های مغزت باش. فیلم های منفی نبین. آهنگ های منفی گوش نده و خودت رو بمب بارون مثبت کن.



این رو فراموش نکن که تمرین کردن باید با هدف رسیدن به برانگیختگی احساسی و خوب شدن احساسات انجام بشه پس انجام تمرین مهم نیست بلکه حال خوبت مهمه. باید تا میتونی احساس و ارتعاشت رو آگاهانه خوب کنی.

تمام مشکلات و ایراداتی که در دیگران میبینی به خاطر داده ای است درون تو پس به جای اینکه سعی در پاکسازی دیگران داشته باشی مسئولیت اون احساس که درونت پدیدار شده رو بر عهده بگیر و شروع به پاکسازی اون احساس درون خودت کن.

به جای اینکه سعی در تغییر دیگران داشته باشی و بخوای اخلاق و رفتار دیگران رو تغییر بدی حداقل به مدت ۹۰ روز توجه خودت رو از روی مشکل بردار و روی پاکسازی اون احساس منفی درون خودت بگذار.



به نظر تو چه نکته مهمی در هفته ششم گفته شد که دیگران باید به آن بیشتر توجه کنند؟
یا چه برداشت مثبتی از مطالب هفته پنجم در وجودت نهادینه شد که دوست‌داری با دیگران به اشتراک بگذاری؟
در سایت راز کائنات به قسمت دوره میکرو عادت‌های ثروت‌ساز مراجعه کن و در انتهای صفحه (قسمت نظرات) نظر خود را با خانواده راز کائنات به اشتراک بگذار.

عشق است.

WWW.RAZEKAENAT.COM



