



الخميس 11 أكتوبر 2012 12:10 م

نعم التخيل قوي ومن الممكن أن تصبح الأحلام حقيقة واقعة قالت اليا نور روزفلت " يكون المستقبل للذين يؤمنون بجمال أحلامهم". فابدأ من اليوم بتكوين أو إعادة تكوين أحلامك - الحلم أحلاما كبيرة، وكما قال جوثا " لا تحلم أحلاما صغيرة، فإنها ليست لها قوة لدفع الأشخاص".

لتطوير قوة أحلامك:

1- دون عشرة أشياء تتمنى أن تحققها

2- دونها بالترتيب حسب أهميتها لك، الأكثر أهمية ثم الأقل فالأقل

3- اجلس في مكان هادئ ومريح بحيث لا يزعجك أحد لمدة خمس عشر دقيقة

4- تنفس بارتياح وبعمق، أملاً رثتيك بالهواء ثم قم بتفريغ الهواء وفي هذه الأثناء أخرج أي توتر من جسمك

اجلس في وضع مريح تماما، وأغمض عينيك وقم بالتركيز على كل جزء من جسمك وتخيل أنك تنزل سلما يحتوي على عشر درجات، ومع كل درجة تنزلها تشعر بارتياح واسترخاء أكثر على الدرجة العاشرة اترك نفسك تماما واشعر بالارتياح وأطلق أي توتر

- على الدرجة التاسعة اشعر بارتياح أكثر واسترخاء أكثر

- على الدرجة الثامنة راحتك تزيد أكثر

- على الدرجة السابعة استرخي أكثر

- على الدرجة السادسة استرخاء أكثر

- على الدرجة الخامسة راحة أكثر

على الدرجة الثالثة راحة أكثر

- على الدرجة الثانية استرخاء أكثر

- على الدرجة الأولى في غاية الارتياح والاسترخاء التام

تخيل أن أمامك باب المس الباب افتحه، لاحظ النور المنبعث من ورائه هذا نور مستقبلك، اعبر من خلال الباب وابدأ في المشي في حياتك المستقبلية تجاه هدفك، استمر في المشي في خط إطارك الزمني إلى أن تصل للمكان والزمان الذي تحقق فيه حلمك

لاحظ أي أنت بالضبط من هم الذين حولك ماذا ترتدي، لا حظ كل شيء تراه، وكل شيء تسمعه، وعندما تحقق حلمك لاحظ ما الذي تقوله لنفسك بالضبط، لاحظ إحساساتك، لاحظ تنفسك، لاحظ الجو المحيط بك، لاحظ درجة حرارة التي أنت بها، أشعر بكل شيء، بكل

والآن كون صورة لنفسك بعدما قمت بتحقيق هدفك قم بتكبير هذه الصورة واجعلها قريبة منك أكثر، وأضف إليها كل ألوانك المفضلة، وقم بإعطاء هذه الصورة شيئاً من الطاقة بأن تأخذ نفساً عميقاً ثم أطلق سراح هذا النفس في الصورة، وقم بعمل ذلك ثلاث مرات انظر إلى الصورة تسبح من فوقك

والآن اترك صورتك وأنت تحقق حلمك وعد "على خطك الزمني" للحاضر وانظر لصورتك التي ستكون عليها في المستقبل وهي الصورة التي ينتظر منك أن تصل إليها

خذ لحظة اشكر فيها عقلك الباطن، واشكر الله الذي أمده بكل هذه القوة لتحقيق حلمك، أغمض عينيك وابدأ الآن في صعود السلم وفي كل خطوة سيكون عندك طاقة أكبر وثقة أكثر وستشعر بزيادة في الانتعاش

- الدرجة الأولى ثقة أكثر

- الدرجة الثانية قوة أكثر

- الدرجة الثالثة ثقة أكثر بنفسك وبقدراتك على النجاح

- الدرجة رابعة طاقة أكثر ويزداد تنفسك قوة

- الدرجة الخامسة طاقة أكثر

- الدرجة السادسة ثقة أكثر وقوة أكثر وطاقة أكبر

- الدرجة السابعة طاقة أكبر وثقة أكثر

- الدرجة الثامنة طاقة أكبر وقوة

- الدرجة التاسعة طاقة أكبر وعندما تصل على

الدرجة العاشرة افتح عينيك واجلب معك المعرفة وكل القوة وكل الثقة التي تحتاجها لتحقيق حلمك

- أهنئك أنت الآن قد مررت بتجربة النموذج القوي في "إيجاد مستقبل إيجابي".

كرر هذا التمرين مع كل حلم من أحلامك، وقم بالتدرب عليه عدة مرات بقدر المستطاع لأن هذا التدريب يمكن أن يقوم بعمل المعجزات في حياتك كما حدث معي أنا شخصياً

ابدأ اليوم واحلم أحلاماً كبيرة

اقرأ عن سير الناجحين، واشعر بنجاحهم، وتخيل نفسك تحقق إنجازاتهم، احذر من لصوص الأحلام، احذر "السم الحلو" لا تعط الفرصة لأي شخص ولا حتى لنفسك أو أي شيء أن يسلبك أو يسرق منك أحلامك دع خيالك يسبح على هواه لأن خيالك له القوة التي يمكن أن تساعدك على تغيير حياتك، ثق بنفسك وكرر كثيراً "باستطاعتي أن أنجح" أنا واثق من قدرتي على النجاح" وستصل بإذن الله لأعلى الدرجات

وتذكر دائماً:

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك

عش بالإيمان عش بالأمل

عش بالحب عش بالكفاح

وقدر قيمة الحياة