



هر آنچه که تجربه می‌کنی
یک بار است

فاطمه فلاح زاده

هرآنچه که تجربه می‌کنی، یک باور است

نویسنده

فاطمه فلاح زاده

هر آنچه که تجربه می‌کنی ، یک باور است

نویسنده : فاطمه فلاح زاده

ویراستار : شراره فلاحتی

صفحه‌آرا : شراره فلاحتی

سال انتشار : پاییز ۱۳۹۸

قیمت : رایگان

شما می‌توانید یک نسخه از کتاب را برای خود چاپ کنید.

محتوای این کتاب قابل تغییر نیست.

این کتاب قابل فروش نیست و کاملاً رایگان است.



F.fallahzadeh94@gmail.com



fatemeh__fallahzadeh

فهرست

- ۷ باور چیست؟
- ۱۰ نحوه شکل‌گیری باورها
- ۱۵ نمونه‌هایی از باورهای اشتباه
- ۲۵ چگونه باورهای خوب بسازیم؟
- ۲۹ جمع‌بندی
- ۳۱ درباره نویسنده

قانون باور

مقدمه

زمانی که شروع به تغییر برای زندگی‌م کردم، تمام تلاشم را بر این گذاشتم که هر چقدر که می‌توانم در این زمینه کتاب مطالعه کنم. وقتی برای اولین بار فیلم راز را دیدم، با این باور که این فیلم کاملاً درست است، سعی کردم تمام تمرینات آن را انجام دهم و زمانی که تمرینات را انجام دادم، تغییرات بسیاری در زندگی‌م رخ داد. من توانستم به نتایج بسیار خوبی در زمینه‌های مختلف دست پیدا کنم و با استفاده از قوانینی که بر این دنیا حاکم است احساس بسیار خوبی را به دست آورم.

یکی از این قوانین «قانون باور» است.

یعنی، توانستم با بررسی باورهایی که می‌تواند به رشد زندگی‌م کمک کند، آن‌ها را پیدا کرده و در زندگی‌م به کار بگیرم. و همچنین قصد دارم در این کتاب، شما را با این قانون شگفت‌انگیز آشنا کنم تا بتوانید با استفاده از این قوانین، به نتایج دل‌خواه خودتان دست پیدا کنید.

در این کتاب می خوانید:

- ۱- باور چیست؟
- ۲- باورها چگونه شکل می گیرند؟
- ۳- نمونه‌هایی از باورهای اشتباه
- ۴- چگونه باورهای خوب بسازیم؟
- ۵- جمع بندی
- ۶- درباره نویسنده

باور چیست؟

باور را می‌توان این‌گونه تعریف کرد که وقتی فکری را خیلی خیلی زیاد تکرار کنیم و زمانی که آن فکر ملکه ذهن ما شود، آن را باور می‌نامیم در واقع باور تکرار زیاد یک فکر است.

فرقی نمی‌کند که این فکر، چگونه تکرار شود و ممکن است تکرار آن به روش‌های مختلفی مثل دیدن، شنیدن، گفتن، بسیار دیدن عملی یا تجربه‌ی اتفاقی باشد. اگر زیاد ببینید و زیاد بشنوید، آن فکر به باور شما تبدیل می‌شود.

آنچه که باور می‌کنید زندگی شما را تغییر می‌دهد و زندگی شما را می‌سازد، باورها با گذشته‌ی شما در ارتباط است و زندگی‌تان را می‌سازد.

باورها ی شما خیلی ساده با گذشته‌ی شما در ارتباط هستند، آنچه را باور می‌کنید زندگی شما را می‌سازد.

باورها با گذشته‌ی افراد در ارتباط هستند و باورهای فعلی هر شخص، حاصل زندگی آن فرد در گذشته‌اش می‌باشد. آنچه الان در زندگی شما هست، حاصل باورهایی است که در گذشته داشتید.

شما در خانواده‌ای به دنیا آمدید و رشد کردید، که مسلمان بودند، پس شما هم الان مسلمان هستید،

بدون اینکه شما انتخابی بر روی آن داشته باشید. آدم های زیادی نیستند که خودشان به راحتی همه ابعاد زندگیشان را انتخاب کنند.

امروز به دنبال شناخت راه‌هایی هستیم، که به کمک آن‌ها بتوانید باورهایی را تغییر دهید که به نفع شما نیست و به جای آن باورهایی عالی جایگزین کنید. بدانید که هر آنچه که شما باور می‌کنید، همان اتفاق می‌افتد.

ممکن است دو خواهر یا دو برادر دوقلو باورهایی متفاوت داشته باشند و حتماً زندگی متفاوتی هم خواهند داشت. این قانون جهان است که هر چه را که باور کنید آن را در زندگی خودتان به وجود می‌آورید.

نحوه شکل گیری باورها

راه‌های بسیاری برای ایجاد و تشکیل و تقویت باورها در ذهن و زندگی افراد وجود دارد و ممکن است هر شخصی با یکی از این روش‌ها به تقویت و ایجاد باور در خویش بپردازد. این راه‌ها و روش‌ها به شرح زیر است:

۱- خانواده:

ریشه بسیاری از باورها از خانواده‌های شما شکل می‌گیرد. مثلاً اگر همیشه خانواده شما در رنج و سختی بوده یا با رنج و سختی پولی به دست آورده‌اند، باور می‌کنید که زندگی یعنی رنج و بدبختی؛ ولی اگر در خانواده‌ای بزرگ شده باشید که همیشه در رفاه و آسایش بوده، باور شما این است که زندگی سختی زیادی ندارد و به این باور می‌رسید که می‌شود همیشه در رفاه و آسایش بود.

یا مثلاً اگر همیشه مادر شما به بهداشت حساسیت بسیاری داشته باشد و همیشه بر تمیزی و کثیفی تأکید داشته باشد، شما هم بعد از مدتی باور می‌کنید که باید حساسیت زیادی بر تمیزی داشته باشید.

هر چه خانواده شما به شما گفته‌اند؛ شما هم تقریباً آن را باور کردید و به صورت باورهای اصلی شما در آمده است.

به طور مثال، اگر خانواده شما همیشه پول‌هایشان را سرمایه‌گذاری می‌کردند؛ شما هم یاد می‌گیرید که پول‌هایتان را سرمایه‌گذاری کنید و برعکس آن هم صادق است.

باید بررسی کنید که آیا شبیه به خانواده‌تان هستید یا نه؟ ممکن است شما با خانواده‌تان مخالف باشید ولی در عمل مثل آن‌ها کار کنید و این نشان می‌دهد که باورهایتان را از خانواده دریافت کرده‌اید.

۲- محیط:

محیط رشد و زندگی شما بر روی باورهای شما بسیار تأثیرگذار است. به طور مثال، فردی که در تهران بزرگ شده است، باورهای متفاوت‌تری نسبت به شخصی دارد که در روستاهای دورافتاده بزرگ شده است.

فردی که در شرایط جنگی بزرگ شود با فردی که در آرامش و ثروت و صلح رشد کند، باورهای متفاوت دارد.

۳- دوستان:

دوستان شما بر روی باورهای شما بسیار تأثیرگذارند. اگر شما در فرهنگی بزرگ شوید که باورش‌تان بر بی‌ارزشی ثروت و پول باشد احتمال اینکه همین باور بر روی ذهن شما تأثیر بگذارد خیلی خیلی زیاد است.

۴- رسانه‌ها :

اگر از صبح تا شب فیلم‌هایی ببینید که به شما یادآور شود که افراد ثروتمند قاچاقچی هستند و افراد خوب و آدم‌های با ایمان، انسان‌های فقیری هستند؛ به این باور می‌رسید که اگر من ثروتمند شوم، از انسانیت فاصله خواهم گرفت، و این باعث می‌شود که باور شما از ثروتمند شدن شما جلوگیری کند.

افرادی که در روز به دنبال بیماری‌ها و تحقیق در مورد انواع رایج بیماری‌ها و نحوه گسترش آن‌ها هستند، خیلی راحت تر بیمار شده و افرادی که اصلاً در مورد بیماری‌ها حساس نیستند و به دنبال نحوه شیوع بیماری نمی‌گردند؛ در سلامتی کامل به سر می‌برند.

باورها همیشه زندگی ما را می‌سازند و اتفاقات آن را رقم می‌زنند.

در کل، باورهای ما از شنیده‌ها و دیده‌های ما نشئت می‌گیرد. پس باید مواظب دیده‌ها و شنیده‌های خود باشید. مثل خود من، از زمانی که تصمیم گرفتم تغییر کنم از دستگاه تلویزیون به ندرت استفاده کردم

و تقریباً تماشای تلویزیون را به طور کل کنار گذاشتم. چون یکی از راه‌های ایجاد باورها از طریق شنیدن و دیدن است. هر آنچه که شنیده می‌شود، بر باورها تأثیر دارد، پس باید مواظب ورودی‌های ذهن خویش بود.

اگر از شرایط فعلی زندگیتان راضی نیستید، باید باورهای خویش را تغییر دهید و می‌توانید خیلی خیلی ساده این کار را انجام دهید.



نمونه‌هایی از باورهای اشتباه

در جهانی که به باورهای ما جواب مثبت می‌دهد و تمام زندگی ما انعکاسی از باورهای ما است، اصلاً اهمیتی ندارد که این باورها از کجا نشئت گرفته است؛ مهم این است که این باورها به شما قدرت می‌دهد و باعث حرکت، شادی، و ادامهٔ زندگی می‌شود.

آن را تقویت کنید و از نتیجهٔ آن به دل‌خواه خودتان استفاده کنید؛ ولی اگر به شما قدرت نمی‌دهد باید آن را عوض کنید. کاری که من در هر لحظه از زندگیم آن را انجام می‌دهم.

در ادامه، چند باور نادرست از دید من گفته می‌شود که در زندگی ما متعادل است:

- این جملات نه درست است و نه اشتباه.

این‌ها جملاتی هستند که به صورت متداول در زندگی از آن‌ها استفاده می‌شود. یک باورهایی هستند که در زندگی بسیار تکرار شده‌اند ولی در نوع خود نه صحیح هستند و نه نادرست. فقط باور هستند به این معنا که ممکن است شما آن‌ها را قبول کرده باشید و نتایج آن‌ها را در زندگی خویش دیده باشید یا ممکن است آن‌ها را اشتباه بدانید و نتایجی هم در زندگی شما نداشته باشند. من از جملاتی استفاده می‌کنم که شما را به فکر فرو ببرد. جملاتی مثل:

۱. هوای تهران آلوده است.

من به اینکه هوای تهران آلوده است اعتقادی ندارم و اصلاً به آلودگی آن هم هیچ وقت فکر نکرده و باوری ندارم، خیلی‌ها آن را قبول کرده‌اند و ماسک می‌زنند. این یک باور است.

۲. هر روز بیماری‌های بیشتری به وجود می‌آید.

به همین علت، بعضی از مردم که آن را باور کرده‌اند، نگران ابتلا به بیماری جدیدی هستند.

قبلاً در مورد بیماری HIV تحقیق می‌کردند و آنقدر در مورد آن صحبت می‌شد، که من خودم بسیار در مورد این بیماری فکر می‌کردم و زیاد در مورد آن تحقیق می‌کردم؛ اما بسیار کار اشتباهی بود.

۳. دختر خوب برای ازدواج وجود ندارد.

بعضی‌ها سال‌هاست که قصد ازدواج دارند ولی ازدواج نمی‌کنند زیرا باور دارند که دختر مناسب برای ازدواج وجود ندارد. آن‌ها هنوز نمی‌دانند به خاطر اینکه این موضوع را پذیرفته‌اند، شرایط و افرادی را به زندگی خود دعوت می‌کنند که همین باور را برای آن‌ها تقویت می‌کنند و باز هم همین باور را تجربه می‌کنند.

۴. بدون تحصیلات دانشگاهی نمی‌توانی موفق شوی.

این یک باور است نه درست است و نه اشتباه. فقط

بسته به اعتقادات ما و نحوه پذیرش این باور دارد. اگر تحصیلات دانشگاهی دارید این جمله را باور کنید تا به شما در رسیدن به موفقیت‌هایتان کمک کند؛ ولی اگر تحصیلات دانشگاهی ندارید این جمله را باور نکنید زیرا به شما کمکی نمی‌کند. می‌توانید بدون تحصیلات دانشگاهی هم موفق شوید.

۵. پسر مناسب برای ازدواج نایاب است.

خیلی از خانم‌ها به این باور رسیده‌اند که پسر مناسب برای زندگی و ازدواج وجود ندارد و هر کسی یک مشکلی دارد و اینکه نسل پسرهایی که به درد زندگی می‌خورند دیگر وجود ندارند. چون باورشان این است، پس حتماً آن را تجربه می‌کنند. یعنی کسی که این حرف را می‌زند دروغ نمی‌گوید، چون آن را باور کرده است و آن جز واقعیت‌های زندگی‌اش شده است؛ اما نمی‌تواند ریشه آن را پیدا کند و نمی‌داند که آن چیزی که باور کرده است جز واقعیت‌ها و شنیده‌هایش شده است و نمی‌تواند که آن را نبیند. چون آن را باور کرده و اگر می‌خواهد نتیجه تغییر کند باید باورهای خود را تغییر دهد.

۶. اگر خوبی کنی بدی مبینی.

این نیزیک باور است نه درست است و نه غلط.

۷. اگر می‌خواهی به موفقیت شغلی دست پیدا کنی به حداقل ۱۵ سال تجربه نیاز است.

این نیز یک باور است. خیلی‌ها این را پذیرفته‌اند. افراد به ظاهر موفق نیز می‌توانند به چنین جمله‌ای باور داشته باشند. مثل بعضی شرکت‌های موفق که رمز موفقیت خود را ۱۶ ساعت کار به مدت ۴۴ سال می‌دانند و به این باور رسیده‌اند که اگر می‌خواهی در کسب و کارت موفق باشی باید حداقل ۱۶ ساعت کارسخت در شبانه روز و آن هم به مدت ۴۴ سال انجام دهی. چون خودشان از این راه به موفقیت رسیده‌اند، این را نیز جز باورهای ثابت شده خود می‌دانند؛ ولی این الزاماً درست نیست. خیلی از افراد موفق بوده‌اند که به مدت خیلی کمتر از این‌ها کار کرده‌اند ولی موفق شدند. حتی بیشتر از کسانی که معتقد هستند، باید ۴ سال کارکرد تا موفق شد. مثالی که میتوان برای این موضوع زد این است که مارک زاکربرگ با حدود ۵ سال کار توانست ثروتمندترین جوان دنیا شود.

۸. هوای سرد باعث سرماخوردگی می‌شود.

این نیز یک باور است که بعضی افراد آن را پذیرفته‌اند. در صورتی که ما خیلی‌ها را دیدیم که در سرمای زمستان با یه لباس نازک هستند ولی سرما هم نمی‌خورند و خیلی هم راحت هستند.

من با مطرح کردن این سوالات و جملات از شما می‌خواهم که سئوالات ذهن خود را پیدا کنید و آن‌ها را به نفع خویش تغییر دهید.

۹. قهرمانان المپیک افراد خاصی هستند.

بعضی افراد فکر می‌کنند که قهرمانان المپیک افراد خاصی هستند که توانسته‌اند به موفقیت‌های بالایی برسند و نمی‌توان مثل آن‌ها به موفقیت رسید. باید حتماً فرد خاصی باشی. در صورتی که اصلاً این‌طور نیست شما می‌توانید با تقلید از الگوی رفتاری یک شخص مثل او موفق شوید.

۱۰. خداوند فقط با افراد خاصی ارتباط دارد.

بعضی از افراد با این باور که خداوند فقط با بعضی افراد ارتباط دارد و اینکه افرادی معمولی نمی‌توانند مثل او با خداوند ارتباط برقرار کنند، با این باور یک رابطه‌ی عالی با خداوند را از دست می‌دهند.

۱۱. برای رسیدن به هر پیروزی باید طعم شکست را چشید.

این نیز مثل جملات قبل یک باور است و می‌تواند اشتباه باشد و بستگی به پذیرش شما دارد.

۱۲. من در ریاضی استعداد ندارم.

بعضی‌ها باور دارند که برای هر چیز باید استعداد آن را داشته باشند و این نیز یک باور است. من بسیاری از افرادی دیدم که در حضور خانواده‌شان نمی‌توانستند صحبت کنند ولی الان جز بهترین سخنرانان کشور هستند. از نظر من، اصلاً چیزی به نام استعداد وجود ندارد، اگر شما از صبح تا شب شنیده‌اید که استعداد تعیین کننده است در نتیجه این باور در شما شکل می‌گیرد و پذیرفته می‌شود و اثر آن را هم در زندگیتان می‌بینید.

۱۳. کاری که می‌خواهم انجام دهم باید بهترین کار ممکن باشد.

خیلی از شماها این باور را دارید که یا کاری را انجام نمی‌دهید، یا باید آن را به صورت کامل انجام دهید. این باور بسیار اشتباه است و ممکن است به خاطر این باور، هرگز کاری را شروع نکنید یا اگر کاری را شروع کردید تمام سعی‌تان این می‌شود که کاری را خوب انجام دهید و اگر در آن ایرادی پیدا شود دوباره سعی و تلاش را قطع نمی‌کنید.

۱۴. اگر فردی که من عاشقش هستم، عاشق فردی دیگری شد، من نابود می‌شوم.

خیلی‌ها این باورشان باعث شده است که نگران شوند.

۱۵. همه بد هستند مگر اینکه خلاف آن ثابت شود.

این نیز یک باور اشتباه است که دیگران در مورد بعضی افراد دارند.

۱۶. فردی وجود ندارد که مرا درک کند.

این نیز یک باور است و باعث می‌شود که بخواهیم دیگران را درک کنیم. وقتی همه افراد مطابق میل من رفتار کنند حال من خوب است، این نیز یک باور است و باعث می‌شود که دیگران را کنترل کنیم.

۱۷. اشتباهات بزرگ، هرگز قابل جبران نیستند.

این نیز یک باور است چون تو آن را پذیرفتی. بعضی‌ها با اینکه افراد موفق هستند ولی ممکن است درجایی کار اشتباهی را انجام بدهند و دیگر نتوانند کارهایشان را جبران کنند.

۱۸. برای شروع یک تجارت به سرمایه زیاد نیاز است.

این نیز یک باور است و به علت اینکه خیلی از افراد جامعه این باور را دارند، کاری را شروع نمی‌کنند. خیلی از بزرگان، از جاهای خیلی سخت و بدون هزینه کسبوکارشان را شروع کردند. حتی شاید از زیر صفرکار را آغاز کردند و باور داشتند که می‌توانند موفق باشند.

۱۹. چاق شدن خیلی سریع‌تر از لاغر شدن است.

بسیاری از افراد به این باور رسیده‌اند که فوری چاق می‌شوند ولی برای لاغر شدن خیلی به زحمت و سختی نیاز دارند. در صورتی که بسیاری باورشان این است که اثری بودن باعث شده است که به راحتی چاق شوند یا اینکه ژنتیک آن‌ها به این صورت است که فوری چاق می‌شوند.

نکته این است که باور داشتن امری با تلاش فیزیکی حل نمی‌شود. منظور این است که اگر شما یک باوری دارید و می‌خواهید به جای تغییر آن از تلاش فیزیکی برای نتیجه گرفتن استفاده کنید این امکان ندارد. زیرا همواره باورها پیروز می‌شوند.

۲۰. یا خدا را بخواه یا خرما.

این نیز یک باور است که بعضی از افراد با آن روبه‌رو هستند. این برای آن‌ها این مفهوم را تداعی می‌کند که اگر مثلاً پول را می‌خواهی باید از تفریحات بزنی یا اینکه نمی‌شود هم پول به دست آورد و هم در کنار خانواده بود و باید یکی را خواست. این نیز یک باور است و بستگی به شرایط و استعدادهای شما دارد. اگر باورتان را تغییر دهید هم می‌توانید به راحتی در کنار خانواده باشید و هم پول به دست آورید. بستگی به این دارد که کدام را باور کنید.

باید باورهایی که در وجودمان است را شناسایی کنیم و هرکدام را به طور صحیح اصلاح کنیم.

اگر برهرچیزی تمرکز کنیم آن را جذب زندگیمان می‌کنیم؛ در صورتی که باور و واقعیت همان است که ما پذیرفته ایم.

چگونه باورهای خوب بسازیم؟

باورهای ما از توجه و تمرکز به دست می‌آید. اگر مدت‌ها در مورد موضوعی به نام طلاق مطالعه و بررسی کنید، بعد از مدتی با افرادی برخورد می‌کنید که طلاق گرفته‌اند و به شما کمک می‌کنند که این باور را تقویت کنید.

باورها ابتدا از یک توجه به وجود می‌آید، زمانی که بر موضوعی توجه زیادی انجام بدهیم، باورهایی را در ذهن مان پرورش می‌دهیم که دنیا آن را بیشتر برای ما ثابت می‌کند. چون به آن توجه می‌کنید، در فرکانس آن نیز وارد می‌شوید، بیشتر باور می‌کنید که باور درستی بوده است و دنیا آن را برایتان ثابت می‌کند و این باور نیز هر روز قوی و قوی‌تر می‌شود.

باورها به این صورت در ذهن ما تقویت و تشکیل می‌شوند که هر فردی به یک موضوعی توجه می‌کند و بعد از توجه و فهمیدن به آن موضوع و اطراف خود دقیق می‌شود و در مرحله بعد به کنکاش آن موضوع در پیرامون خود می‌پردازد و بعد از پذیرش و پیدا کردن آن موضوع آن را به عنوان یک باور می‌پذیرد. بعد از پذیرش آن، دنیا آن باور را با نشان دادن اتفاقاتی در فرد تقویت می‌کند.

ما با مدیریت ورودی افکارمان می‌توانیم باورهایمان را کنترل کنیم و باید فقط و فقط مواظب ورودی‌های ذهن خویش باشیم.

برای اینکه بتوانید باورهای صحیحی در زندگیتان به وجود آورید یا باورهایی را تقویت کنید که به پیشرفت شما در زندگی کمک می‌کند راه‌هایی پیشنهاد می‌شود که می‌توانید به کار ببرید و نتایج زندگی را تغییر دهید.

• اولین راه حل برای تغییر باورها، پذیرفتن باورهایی است که به ما و پیشرفت در زندگی مان کمکی نمی‌کند. وقتی باورها را نپذیرید مجبور به تغییر ساختار آن‌ها و تغییر و اصلاح آن‌ها می‌شوید.

• یکی از این روش‌ها حذف افرادی است که معاشرت با آن‌ها باورهای اشتباهی را در ذهن ما تقویت می‌کنند و که اگر آن افراد را از زندگیمان حذف کنیم می‌توانیم باور را نیز تغییر دهیم.

• یکی دیگر از روش‌های تغییر باورها این است که این سوال را از خود بپرسید و سعی کنید برای آن جواب‌هایی عالی پیدا کنید و سؤال این است که « آیا کسی هست که برخلاف باورهای من به موفقیت رسیده باشد؟ »

• وقتی برای این سؤال دنبال جواب هستید، می‌توانید باورهایتان را تغییر دهید یا آن‌ها را اصلاح کنید و آنقدر آن‌ها را تقویت کنید و گسترش دهید که موفقیت‌هایتان نیز گسترش پیدا کند و هر روز و هر روز باورهای جدید و اصلاح شده‌ای برای موفقیت خود بسازید.

• راه حل دیگری که می‌توانید از آن برای ایجاد باورهای جدید استفاده کنید این است که از تجربه‌های گذشته‌تان استفاده کنید. آن‌ها را یادداشت کنید، تحلیل و بررسی کرده، از تجربه‌ها درس بگیرید تا با برای بهتر شدن آن‌ها باورهای جدیدی ایجاد کنید.

• راه حل دیگر، این است که مواظب ورودی‌های ذهن خویش باشیم و هر مطلبی را نخوانیم، هر فیلمی را نبینیم و ورودی‌ها را مدیریت کنیم.

در ایجاد باورهای جدید، ممکن است در ابتدای امر پیشرفت قابل توجهی صورت نگیرد ولی به مرور زمان و تقویت آن‌ها موفقیت‌ها رشد چشمگیری خواهند داشت.

جمع بندی

در این کتاب معنای صحیح باور را یاد گرفتیم و فهمیدیم که باورها از تکرار افکار و حرف‌هایی که از اطرافیان و معلمان و رسانه‌ها شنیده‌ایم، به وجود آمده‌اند. تنها زمانی که باورها پذیرفته شدند، آن‌ها را در پیرامون زندگی خودمان می‌بینیم. از راه‌هایی که می‌توانیم باورهای خوب جهت رشد و پیشرفت خود بسازیم می‌توان به کنترل ورودی ذهن اشاره کرد که مواظب دیده‌ها و شنیده‌هایمان باشیم. راه دیگر این است که از باور کسانی استفاده کنیم که به موفقیت رسیده‌اند. آنها را شناسایی کنیم و از آن باورها در جهت رشد و پیشرفت شخصی خویش استفاده کنیم.

راه حل بعدی، استفاده و یادآوری پیشرفت‌ها و راه‌حل‌های رشد خودمان در گذشته است. باید به بررسی باورها و افکاری که در گذشته باعث رشد ما شده است پردازیم و آن‌ها را در جهت رسیدن به خواسته‌هایمان تقویت کنیم یا تغییر دهیم.



درباره نویسنده

من فاطمه فلاح زاده هستم. تحصیلات دانشگاهی من در زمینه مهندسی برق قدرت و تدریس در این رشته می‌باشد. بسیار به نویسندگی و آموزش قانون جذب و هدف‌گذاری و ایجاد تغییرات مثبت در زندگی و خودسازی علاقه دارم. برای همین، تصمیم گرفتم علاوه بر کار و تدریس در زمینه تخصصی خودم، به نویسندگی در زمینه خودسازی هم روی بیاورم تا به رشد و پیشرفت خودم و تمام کسانی که به آموختن این مطالب در زندگیشان نیاز دارند، کمک کنم. بسیار خرسند خواهم شد که خوانندگان محترم این کتاب، هرگونه انتقاد و پیشنهاد و نقد کتابم را از طریق ایمیل و صفحه اینستاگرام بنده به من انتقال دهند تا بتوانم از نظرات ارزشمندشان در کارهای بعد استفاده لازم را ببرم.

