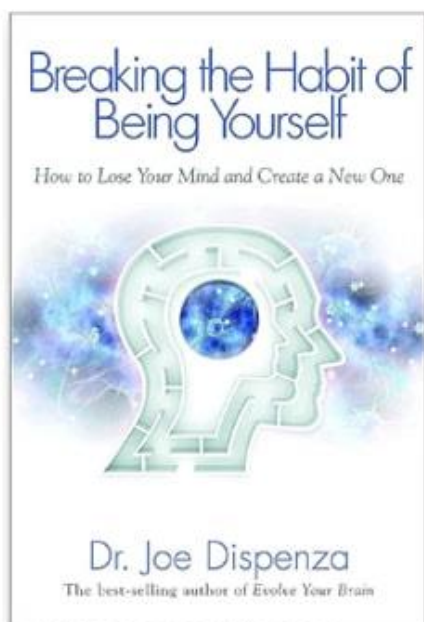


خلاصه کتاب ترک عاداتهای کهنه اثر جو دیسپنزا



این پی اف شامل خلاصه نکات کتاب ترک عاداتهای کهنه از جو دیسپنزا است ، البته برای درک بیشتر قطعا پیشنهاد میشود که خود کتاب را هم مطالعه کنید



nadimnazemi.com

خلاصه کتاب ترک عاداتهای کهنه از جو دیسپنزا

چگونه ذهن ات را رها کنی و ذهنی تازه خلق کنی

کتاب «ترک عادت های کهنه» یا شکستن عادت های کهنه نوشته ی دکتر جو دیسپنزا ، یک راهنمای علمی و عملی برای تغییر الگوهای فکری، احساسی و رفتاری قدیمی است. این کتاب به ما یاد می دهد چگونه باورها و عادت هایی که ما را محدود میکنند را شناسایی و جایگزین کنیم. موضوع اصلی کتاب، بازسازی مغز و ذهن برای خلق زندگی جدید است.

"Breaking the Habit of Being Yourself: How to Lose Your Mind and Create a New One" : Dr. Joe Dispenza

این کتاب مناسب چه کسانی است؟

کسانی که احساس می کنند در چرخه ی تکراری زندگی گیر کرده اند
افرادی که دنبال رشد فردی، تحول درونی و تغییر سبک زندگی هستند
کسانی که می خواهند اضطراب، ترس یا افکار منفی را کنار بگذارند
علاقه مندان به علوم ذهن، مغز، انرژی، مراقبه و قانون جذب

□ خلاصه کتاب ترک عادت های کهنه – به صورت فصل به فصل با تمرین و مثال

فصل ۱: شما قربانی زن ها و شرایط نیستید

اینجا می‌گه که ما انسان ها صرفاً محصول زن هایمان یا محیط مان نیستیم . (البته اینها هم تاثیر دارد) ولی این را بدانید که مغز ما قابلیت تغییر دارد (نوراپلاستی).
مثال: کسی که همیشه عصبی است، می تواند با تمرین به آرامش برسد.
تمرین: افکار روزانه ات را بنویس. کدام افکار تکراری ، منفی هستند؟ آن ها را شناسایی کن.

فصل ۲: چگونه مغز ما کار می کند

مغز ما به واسطه ی تجربه ها و تکرار افکار سیم کشی میشود. یعنی هر فکری که بارها تکرار شود، تبدیل به عادت ذهنی می گردد. (تاکید میکنم : بارها تکرار شود)
مثال: اگر مدام فکر می کنی «من موفق نمی شوم»، مغز این الگو را ثبت می کند.
تمرین: ۳ باور محدودکننده ات را بنویس و برای هر کدام یک جمله ی مثبت جایگزین کن.

فصل ۳: چرخه ذهن و بدن

وقتی یک فکر منفی را مدام تکرار میکنیم، بدن هم آن را به شکل احساسی تکرار میکند. و این باعث میشه که ذهن و بدن وارد یک چرخه اعتیاد به احساسات منفی می شوند.
مثال: کسی که همیشه استرس دارد، بدنش به هورمون استرس معتاد می شود.
تمرین: زمانی که دچار احساس منفی شدی، مکث کن و به بدن خودت توجه کن. اسم احساس را بگو (مثلاً: ترس، خشم، غم).

فصل ۴: چطور گذشته، آینده ات را می سازد

افکار و احساسات گذشته اگر تکرار شوند، زندگی آینده مان را شبیه گذشته می کنند. برای خلق آینده جدید، باید از گذشته رها شویم.
مثال: اگر در گذشته شکست خوردی و هنوز باور داری «من باز هم شکست می خورم»، آینده ات را هم همین شکست می سازد.
تمرین: یک تجربه منفی از گذشته را بنویس. ببین چطور هنوز روی رفتارت تاثیر دارد.

فصل ۵: چطور به یک شخصیت جدید تبدیل شویم

برای تغییر زندگی، باید شخصیت خودمان را تغییر دهیم؛ یعنی افکار، رفتار و عادت ها و احساساتمان را باز نویسی کنیم.
مثال: اگر می خواهی فردی با اعتمادبه نفس باشی، باید مثل کسی که اعتمادبه نفس دارد فکر و رفتار کنی.
تمرین: تصویری ذهنی از خود ایده آلت بساز. هر روز ۵ دقیقه در آن نقش بازی کن.

فصل ۶: فضای خلأ ذهنی و اتصال به لحظه اکنون

برای تغییر، باید وارد فضای «اکنون» شویم. در لحظه حال، گذشته و الگوهای قدیمی قدرت ندارند.
مثال: هنگام مراقبه، وقتی فکرت قطع می شود و در لحظه ای بدون فکر هستی، در واقع وارد خلأ خلاق می شوی.
تمرین: روزی ۱۰ دقیقه چشم ها را ببند و فقط به تنفس توجه کن. هر وقت فکرت رفت سمت گذشته، برگرد به نفس.

فصل ۷: نقش مغز در خلق واقعیت

مغز نمی تواند تفاوت بین تصور (تخیل کردن) و واقعیت را تشخیص دهد. اگر چیزی را بارها تصور کنی، مغز باور میکند که واقعی است.
مثال: ورزشکاران حرفه ای، حرکات را اول در ذهنشان تمرین می کنند، بعد در بدن اجرا می شود.
تمرین: هر روز آینده ای را که می خواهی، با جزئیات تصور کن. چه می بینی، چه احساسی داری؟



فصل ۸: استفاده از مراقبه برای تغییر

اینجا، جو دیسپنزا مراقبه را ابزار اصلی برای تغییر شخصیت و عادت های قدیمی معرفی میکند. مراقبه باعث ارتباط با ذهن ناخودآگاه و بازنویسی آن می شود. مثال: مراقبه هایی مانند «من کی هستم؟» یا «چه کسی می خواهم بشوم؟» ابزار اتصال به خود برتر هستند. تمرین: با مراقبه هدایت شده یا صوتی، هر روز یک بار به حالت آرام و بدون فکر وارد شو.

فصل ۹: زمان واقعی تغییر

وقتی عادت های کهنه را ترک میکنی، بدن مقاومت میکند (با ترس، اضطراب یا بی حوصلگی). اما این نشانه ی خوب است؛ یعنی در حال تغییر هستی. مثال: وقتی ورزش را شروع می کنی، اولش سخت است. ولی اگر ادامه دهی، نتیجه می گیری. تمرین: در برابر حس مقاومت، فقط تماشا کن. قضاوت نکن. ازش رد شو و به مسیرت ادامه بده.

جمع بندی: چگونه عادت های کهنه را برای همیشه ترک کنیم؟

ترک عادت های کهنه نیاز به آگاهی، تمرین روزانه، حضور در لحظه، و مراقبه دارد. وقتی ذهن و بدن را هماهنگ میکنیم، کم کم می توانیم شخصیت جدیدی را خلق کنیم و زندگی مان را از نو بسازیم. خلاصه کتاب ترک عادت های کهنه به ما می آموزد که ذهن ما قدرتمندتر از چیزی است که تصور می کنیم. اگر بتوانیم از گذشته رها شویم و آگاهانه شخصیت مان را تغییر دهیم، می توانیم زندگی ای شگفت انگیز برای خود خلق کنیم.

میتونی این تمرین های بالا را در قسمت نظرات همین خلاصه کتاب انجام بدی، که به رشد خودت و دیگران کمک کنی

برای موفقیت بیشتر پیشنهاد میکنم از کتابهای تمرینی زیر استفاده کنی:

کتاب های تمرینی قانون جذب و موفقیت مالی شامل دسته چک ثروت و دفتر برنامه ریزی ثروتمندشدن

پایان

لیست آزمون های رایگان و محصولات در سایت زیر

<https://nadimnazemi.com/b>

برای انجام آزمون های رایگان از سایت های زیر هم میتوانید استفاده کنید

آزمون عزت نفس

https://nadimnazemi.com/test/self_esteem

آزمون سلامتی

<https://nadimnazemi.com/test/health>

آزمون تشخیص نیمکره قالب مغز

<https://nadimnazemi.com/test/brain>



آزمون خودشناسی مالی

<https://nadimnazemi.com/test/financial>

آزمون تصویر ذهنی از خودتان

<https://nadimnazemi.com/test/self-image>

آزمون نقشه گنج درون

<https://nadimnazemi.com/test/discover>

آزمون های شخصیت شناسی mbti و disk و کمال گرایی و....

<https://nadimnazemi.com/test/type>

لیست محصولات ما تاکنون

۱: کتاب های تمرینی قانون جذب و موفقیت مالی شامل دسته چک ثروت و دفتر برنامه ریزی ثروتمند شدن

<https://Nadimnazemi.com/pack>

۲: سامانه پیامک انگیزشی

<https://Nadimnazemi.com/sms>

۳: دوره آموزشی افزایش عزت نفس

<https://Nadimnazemi.com/ez>

۴: دوره اصول سلامتی و تناسب اندام

برنامه ای کاربردی برای داشتن جسمی سالم در تمام ابعاد به صورت کاملا علمی و عملی

<https://Nadimnazemi.com/sa>

حتما به سایت اصلی زیر مراجعه کنید تا به محصولات و آموزش های دیگرمان هم دسترسی پیدا کنید

<https://Nadimnazemi.com>

واتس آپ : ۰۹۱۰۷۶۴۴۵۳۷

تلگرام : [@nadimnazemi_support](https://t.me/nadimnazemi_support)

یا پیامک به ۰۹۱۰۷۶۴۴۵۳۷

با معرفی و اشتراک گذاری محصولات و آزمون های کاربردی به دوستانتان، همراهان مناسب در مسیر موفقیت را بیابید