

ترک
خودارضایی

آپدیت جدید

www.nicetech.ir

به نام خدای بینهایت مهربان و بخشنده

سلام عرض میکنم خدمت تمام دوستان عزیز، امید وارم حالتون عالی باشه !!
اول یک تشکر ویژه بکنم بخاطر این همه استقبالی که از این محصول شد و تا الآن
بیش از چند هزار نفر این بسته آموزشی تهیه کردند و هر روز هم داره بیشتر
میشه و خیلی خدارو شکر میکنم که دوستان نتیجه میگیرند و نتایجی که به ایمیل
من میفرستند عالیه و امید وارم همه ی دوستان نتیجه بگیرند.

خوشبختانه یکی از عادت های خوبی که در خودم ایجاد کردم ، مطالعه کردن
کتاب هایی در زمینه ی موفقیت و خوشبختی هستش و چون هر روز مطالعه میکنم
، اطلاعات جدیدی رو بدست میارم که بینهایت مهم و تاثیر گزاره و دوست دارم
همیشه محصولات خودم آپدیت کنم.

تو این کتاب میخوام فقط به نکات کلیدی اشاره بکنم و بصورت کامل تر در
سایت کافه 2080 (www.cafe2080.ir) بصورت فایل صوتی توضیح دادم.

موضوع اول :

افزایش عزت نفس

خوب ، به نظر من مهم ترین عامل برای موفق شدن ، داشتن عزت نفس است .
عزت نفس و اعتماد به نفس 50 درصد موفقیت شما را تعیین میکند و بدون
داشتن این دو مورد هرگز نمیتوانید به موفقیت واقعی برسید .

عزت نفس

(البته این موضوع خیلی مفصل است و بصورت خیلی کامل در سایت کافه 2080
توضیح دادم و در اینجا میخواهم خیلی کوتاه در مورد استفاده از این قانون برای
ترک خودارضایی توضیح بدم)

در یک کلام یعنی : عاشق خودت باشی و واقعا خودت دوست داشته باشی حتی با
وجود خطاها و اشتباهات !!

یعنی باید خودت دوست داشته باشی حتی اگر کاری را اشتباه انجام بدی ! هر
چقدر هم که اشتباه کنی باید عاشق خودت باشی !

هرگز نباید به خودت توهین کنی ، هرگز نباید خودت سرزنش کنی ! حتی اگر
گاهی مثل استمنا را هم انجام بدی ، باز باید عاشق خودت باشی و خودت
ببخشی و اصلا به خودت حرف های بد نزنی ! هرگز نباید خودت تنبیه کنی !
هرگز نباید به خودت فحش بدی !

فقط باید از خودت تعریف کنی ، فقط باید به ویژگی های مثبت خودت توجه کنی ، فقط باید به خودت ارزش قائل بشی و به خودت احترام بزاری .باید هر روز بار ها این جمله را تکرار کنی:

من خیلی خودم دوست دارم !

من عاشق خودم هستم !

من انسان بسیار ارزشمندی هستم !

حداقل هر روز 100 بار جمله های بالا را تکرار کن .
در واقع اگر میخواهی نقاط ضعف خودت را جبران کنی ، فقط باید روی نقاط قوت خودت تمرکز کنی!(این یک قانونه !)

واقعا باید عاشق خودت باشی ، با تمام خطاهایی که انجام میدی باز باید عاشق خودت باشی !

اگر بصورت اتفاقی خودارضایی کردی ، هرگز خودت سرزنش نکن ، هرگز خودت اذیت نکن ، هرگز به خودت توهین نکن !

هرگز نباید جملات زیر به خودت بگی :

- باز من احمق خراب کردم!
- بازم نتونستی موفق بشی ، خاک تو سرت!
- بازم گناه کردم ، اه حالم از خودم بهم میخوره!
- چرا همیشه شکست میخورم آخه!؟!
- تو هیچ وقت آدم نمیشی!
- و

هرگز نباید جملاتی مثل جملات بالا را به خودت بگی!

با گفتن جملات بالا نه تنها خوب نمیشی بلکه بد تر هم میشی!

باید خیلی زود خودتُ ببخشی و بگی اشکال نداره انشالله از این به بعد

دیگه تکرار نمیشه!

یعنی تنها راه ترک یک عادت بد همینه!

نباید غمگین باشی ، نباید غصه بخوری! نباید نگران باشی! نباید

احساس گناه بکنی! نباید احساس کنی که آدم گناه کاری هستی!

نباید حس بدی نسبت به خودت داشته باشی!

در واقع هرگز نباید احساس گناه داشته باشید ، هرگز و هرگز!

هرگز نباید احساس کنید که خدا دوستون نداره!

هرگز به خودت نگو که خدا دیگه دوستم نداره!

هر روز جمله ی زیر را بار ها تکرار کن :

احساس میکنم خدا خیلی دوستم داره و بهم افتخار میکنه !

موضوع دوم :

قانون احساس

دوستان عزیز یک قانون وجود داره که میگه:

احساس خوب = اتفاقات خوب **و** احساس بد = اتفاقات بد

هر چقدر احساسات خوب باشد اتفاقات خوب و عالی برایتان رخ میدهد و برعکس!

باید یاد بگیرید همیشه احساس خوبی داشته باشید مثل احساس شادی ، خوشحالی ، هیجان ، امید ، خندیدن ، لذت بردن ، شکر گذاری ، سرگرمی و... و تا جایی که میتونید احساس بد نداشته باشید ، احساس بد مثل: نگران بودن ، غمگین بودن ، ترسیدن ، افسردگی ، احساس گناه و...

و اگر اتفاق بدی برایتان رخ دهد ، باید با تغییر دیدگاه و تغییر زاویه ی دید به

احساس خوب برسید.

به عنوان مثال : اگر در حین رانندگی تصادف کردید و خسارت دیدید با استفاده از تغییر دیدگاه به این موضوع به احساس خوب برسید مثلا به خودتون بگید که حتما قرار بود اتفاق بدتری برام بیافته که نیافتاد . یا مثال خدارو شکر که حداقل سلامتی خودم از دست ندادم و فقط ماشین خراب شد.

البته این قانون نیاز به توضیحات بیشتر دارد که بصورت کامل و حرفه ای در سایت کافه 2080 توضیح دادم و حتما از سایت آموزش کامل را دانلود بکنید !

موضوع سوم:

قانون باور ها

این موضوع بینهایت مهمه !

تمام اتفاقات زندگی ما به واسطه ی باور هایمان رخ میدهد و درواقع باور هایمان زندگی مان را میسازد.

اگر شما به قدرت و توانایی هایتان باور نداشته باشید هرگز نمیتوانید در هیچ کاری موفق شوید.

درواقع برای ترک خودارضایی باید یک سری باور ها نسبت به خودتان ایجاد کنید.

باید باور کنید که شما بسیار قدرتمند هستید و میتوانید هر کاری را انجام دهید. اگر بتوانید باور هایتان را تغییر دهید که البته زمان بر است ، به همه چی میرسید. من این موضوع را در محصول **جادوی مثبت پیشرفته** بصورت مفصل آموزش دادم که میتونید از سایت کافه 2080 دانلود بکنید.

برای دانلود محصول جادوی مثبت پیشرفته حتما به سایت www.cafe2080.ir رجوع بکنید ، چون داستان باور ها بینهایت مهم و با اهمیت هستش !

کافه ۲۰۸۰

www.Cafe2080.iR

