

استراتژی لیموترش

لطفا ۱۰ ثانیه ، فقط ۱۰ ثانیه تصور کنید دارید یک «لیمو ترش» آبدار و بسیار ترش که اندکی هم نمک روی آن زدید را میخورید. ببینید دهانتون براق ترشح می کند. این تجربه به ما می گوید که چطور با ۱۰ ثانیه فکر کردن به لیمو ترش اینقدر بدن ما واکنش میدهد!! حال مقایسه کنید که وقتی شما ۱۰ دقیقه ، ۱۰ ساعت، ۱۰ روز یا ۱۰ سال به اتفاقات و مسائل منفی تمرکز می کنید یا ساعتها عصبانی هستید یا استرس و اضطراب یا کینه در ذهن تون دارید، چه تاثیرات ویرانگری روی سیستم جسمی و روحی شما به جا می گذارد!!

و برعکس، شما اگر ۱۰ ثانیه و ۱۰ دقیقه، ۱۰ روز یا ۱۰ سال به مسایل مثبت و خوب فکر کنید، جسم و روح شما واکنش های مثبتی نشان می دهد و آنگاه سرشار از انرژی می شوید.

استراتژی لیموترش می گوید: یادتان باشد؛ تا افکار منفی به سراغتان آمد بدانید که اگر تا ۲۰ ثانیه ادامه پیدا کنند، تیشه به ریشه ذهن خلاق و آینده نگر خود زده اید!! این خیلی خوب است که دائما از خودمان بپرسیم: انرژی بخش ترین فکری که باید بکنیم چیست؟ انرژی بخش ترین حرفایی که باید بزنیم چیست؟ و انرژی بخش ترین تصمیمی که اکنون باید اتخاذ نمایم کدام است؟

تجویز راهبردی :

ظرف هفته آینده از استراتژی لیموترش استفاده کنید با تجسم تصویر زیر:
خودتان را ده سال آینده تصور کنید که دارید در یک جمع بزرگ از موفقیت هایتان می گوید و مسیری که برای موفقیت طی کرده توضیح می دهید و در آن به همه خواسته ها و داشته هایتان رسیده اید.

وقتی شما چنین تمرین ذهنی را انجام می دهید، هم ذهن تان را به سمت هدف تان معطوف می کنید و مجبورید آن را شفاف کنید. هم مجبور می شوید به موانع به صورت مثبت فکر کنید چون دارید تصور می کنید که چگونه بر موانع فائق آمده اید .

و در نهایت از لیموترش به خوبی استفاده می کنید. انرژی روانی و جسمانی خود را برای رسیدن به نقطه مطلوب فعال می کنید .

پیروز و ثروت ساز باشید.

منبع: وبلاگ دانشجویان ثروت ساز (servatsaz.blog.ir)

