

جهت خرید فایل word به سایت www.kandooon.com مراجعه کنید
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۰۵۱۱ تماس حاصل نمایید

روانشناسی

(خودشناسی)

من، در جهان عشق و پذیرش ساکنم.

پذیرش

من، به راحتی می پذیرم

اگر بخواهم، همان گونه که هستم خود را بپذیرم، پس باید به این راضی باشم که دیگران را نیز، همانطور که هستند بپذیرم. ما همیشه می خواهیم که والدینمان را مثل خودمان بپذیریم و تاکنون نیز نتوانسته ایم آنها را همانگونه که هستند پذیرا باشیم. پذیرش، به خودمان و به دیگران این توانایی را می بخشد که خودمان باشیم. این خودخواهانه است که برای دیگران سنجیده شود. ما می توانیم فقط برای خودمان بسنجیم. و حتی از این پس، می خواهیم که آنها بیشتر شبیه راهنما باشند تا سنجش. هر چه بیشتر بتوانیم خود پذیری را تمرین کنیم، عادت هایی را که نمی توانند برای ما مفید باشند، راحت تر از بین می بریم. و برای ما ساده است که در فضایی عاشقانه پرورش یافته و تغییر کنیم.

من، قدرتم را می طلبم و به آن سوی همه محدودیت ها می روم.

اعتیاد

من خود را می بخشم و آزاد می نمایم.

اعتیاد، عادت عمیق داشتن به چیزهایی است که خارج از موجودیت من است. می توانم به انواع داروها، الکل، سکس و سیگار اعتیاد داشته باشم؛ به سرزنش کردن، پیش داوری، بیماری، مقروض بودن، حقارت و بدگمانی نیز معتاد باشم. اما از جهتی، می توانم به فراسوی همه این عادت ها نیز حرکت کنم. اعتیاد، قدرتم را تا حد یک

عادت پلید یا یک ذات مقدس پیش می‌برد. من می‌توانم قدرتم را پس بگیرم. و این، همان لحظه‌ی بازپس گرفتن قدرت است! من انتخاب می‌کنم که عادت مثبت خود را، که زندگی اینجاست برای من، افزایش دهم. من می‌خواهم خودم را ببخشم و شروع به حرکت کنم. من، روحی جاودان دارم که همواره با من است و اکنون اینجاست... با من. آرام و رهایم، و زیستی دوباره را به خاطر بیاورم آنگونه که عهادت کهنه غلط را از خود دور کنم و عاداتی تازه و روشن را تمرین کنم. زندگی به من عشق می‌ورزد و من در امنیت هستم.

جوانان

من، آزادانه گفتگو می‌کنم.

من در امنیت و آرامش پرورش یافته‌ام. من، به آموختن، پرورش یافتن و تغییر کردن، عشق می‌ورزم و در این میان، احساس امنیت می‌کنم، زیرا می‌دانم که تغییر یافتن، قسمتی طبیعی از زندگی است. شخصیت من، قابل انعطاف است و با جریان زندگی حرکت، برایم ساده. وجود درونی من، سازگار است، با این حال در هر حادثه و تجربه‌ای، در امنیت و آرامش. وقتی کودکی بیش نبودم، نمی‌دانستم که آینده برایم چه خواهد آورد. و اکنون نیز که سفرم را به سوی سالمندی آغاز کرده‌ام، می‌دانم که فردا یعنی ندانسته‌ها و اسراری سر به مهر. من این را انتخاب کردم که باور کنم در امنیت و آرامش پرورش یافته‌ام و عهده دار زندگی خود هستم. نخستین فعالیت بزرگسالی‌ام، آموختن این است که بی‌چون و چرا به خود عشق بورزم زیرا دیگر می‌توانم به هر آنچه ممکن است آینده برایم بیامورد، دست بیابم.

❖ من، نظراتم را، عاقلانه به کار می‌بندم.

نظرات

در آغاز، سخن وجود دارد.

هر اندیشه‌ای که در ذهن دارم و هر جمله‌ای که بر زبان می‌آورم، یک نظر به حساب می‌آید، آن نظرات یا منفی است یا مثبت. نظر مثبت، اتفاق مثبت می‌آفریند و نظر منفی، اتفاق منفی، با کاشتن بذر گوجه فرنگی، فقط بوته گوجه فرنگی سبز و پرورش خواهد یافت و از یک میوه بلوط، فقط درخت بلوط رشد خواهد کرد، و با بزرگ شدن توله سگ، فقط یک سگ به وجود می‌آید. پس اگر ما درباره خودمان یا زندگیمان، حرف‌های منفی بزنیم، فقط حوادث یا اتفاقات منفی به بار خواهد آمد. بنابراین اکنون بر می‌خیزیم، و به آن سوی عادت‌های خانواده‌ام که زندگی را در مسیری منفی می‌دیدند حرکت می‌کنم. نظر تازه من، فقط گفتن از خوبی‌هایی است که در زندگی‌ام وجود دارد. از این پس، فقط خوبی به سوی من خواهد آمد.

❖ ادعای من مهم نیست، می‌دانم که محبوب هستم.

همدستان

این نیز می‌گذرد، و ما پرورش کرده از آن آن سود خواهیم برد.

ما، بی‌هیچ و راهنمایی، مسیر آب‌ها را لفظاً در نوردیده‌ایم. و در این مسیر، هر گرفتار شده‌ای، با دانش و فهمی که در این نقطه‌ها زمان و فضا دارد، بهترین کاری که می‌تواند، انجام می‌دهد. به خودتان افتخار کنید. زیرا توانایی انجام شما، بیشتر از آن چیزی است که فکر می‌کنید. به خاطر داشته باشید که هر کسی در هر نقطه از این

سیاره که باشد، بهبود یافته دردی است که ما توانایی خلق آن را داشته و داریم. بهبود و شفا باید خواسته شود. مهم نیست که شما به چه زبانی صحبت می کنید؛ عشق از طریق قلب با ما سخن می گوید. زمان، هر روز و به آرامی می گذرد و احساس می کند که عشق از قلبتان به سوی دست ها و پاهایتان و از میان همه اعضای بدنتان جاری است عشق، قدرتی شفابخش است. عشق همه درها را می گشاید. عشق، قدرتی همیشه آماده و جهانی است که برای کمک رساندن به ما، برای پیروز شدن بر هر ادعایی در زندگیمان، اینجا است. قلبتان را بگشاید. بگذارید عشق جریان یابد، برابری خویش را با آن قدرتی که شما را آفریده، احساس کنید.

❖ من در جهان خود، اختیار کامل دارم.

اختیار

من، حاکم زندگی خویش هستم.

هیچ کس، هیچ جا، یا هیچ چیزی قدرتی فراتر از من ندارد، زیرا من، تنها اندیشنده در ذهن خویش هستم. چونان کودکی، نشانه های اختیار خدایان را پذیرفتم. اکنون می آموزم که قدرتم را باز پس گیرم و نشان اختیار خویش باشم؛ و نیز خود را چون مسئولی قدرتمند بپذیرم. آنچنانکه هر صبح می اندیشم، خرد درونی خویش را احساس می کنم. مدرسه زندگی، عمیق ترین و کامل ترین مدرسه ای است که خود را در آن، آموزگار و آموزنده می یابیم. ما هر یک، در این مدرسه می آییم تا چیزهایی را یاد بدهیم و چیزهایی دیگری را یاد بگیریم و چون به اندیشه های خویش گوش می سپاریم، ذهنم

را به سوی اعتماد به خرد درونی‌ام هدایت می‌کنم. پرورش دهید، آغاز کنید و واگذارید
همه کارهای روی این گره خاکیتان را به سوی سرچشمه‌الی‌تان همه چیز خوب است.

❖ من، از حصارها گذشته، به سوی امکانات می‌روم.

حصارها

در زندگی‌ام، حصاری وجود ندارد.

دروازه‌های رو به خرد و آموزش، همیشه بازند و بیشتر و بیشتر، دوست دارم که به
سوی آنها گام بردارم. حصارها، بندها، موانع، و مشکلات، آموزگاران شخصی هستند
که به ما این فرصت را می‌دهند، از گذشته خارج شده، به سوی همه امکانات هستی
وارد شدیم. من به ذهن خویش و هر آنچه در مسیرش وجود دارد که بالاترین اندیشه
قابل تصور است، عشق می‌ورزم. وقتی ذهنم به چیزهای خوب می‌اندیشد، حصارها و
بندهای ناپدید می‌گردند. زندگی‌ام از معجزات کوچک بر می‌شوند. و اکنون و همیشه،
این اجازه را به خود می‌دهم تا هیچ کاری نکنم جز آنکه بنشینم و روی بگشایم به
سوی خرد الهی، من دانش آموز زندگی‌ام و به آن عشق می‌ورزم.

❖ گل‌ها مثل مردمان، در ظاهر زیبا و همواره شکوفا هستند.

زیبایی

زیبایی مرا برانگیخت و بهبود بخشید.

زیبایی همه جا هست. زیبایی طبیعت، از هر گل کوچکی، از انعکاس نقش نور در آب
و از قدرت خاموش درختان کهنسال خواهد درخشید. طبیعت مرا به لرزه می‌اندازد، از
نو می‌آفریند و خستگی‌ام را از تن می‌زداید. من آرامش، لذت و بهبود را در چیزهای

ساده زندگی می یابم. وقتی عاشقانه به طبیعت می نگرم، آنرا برای عاشقانه دیدن در خودم، آسان می یابم. من، قسمتی از طبیعت هستم؛ پس در یگانگی ام زیبا هستم. به هر سو نگاه می کنم، زیبایی را می بینم. امروز با همه زیبایی زندگی در آمیخته ایم.

❖ صورتحساب های من، توانایی پرداخت مرا تأیید می کنند.

صورتحساب ها

من به راحتی پرداخت می کنم.

قدرتی که ما را آفریده، همه چیز را اینجا برای ما قرار داده است؛ و این ماییم که باید لایق و پذیرا باشیم. هر آنچه اکنون در اختیار داریم، چیزی است که آنرا پذیرفته ایم. اگر چیزهایی را، غیر از آنچه هست بخواهیم - و البته کمتر یا بیشتر از آن - هرگز با گله و شکایت کردن نمی توانیم به دستش آوریم، که با هوشیاری و الایمان است که می توانیم آنرا به چنگ آوریم. پذیرفتن همه صورتحساب ها با عشق. و نوشتن شرح چک ها با شادمانی، نشانه آن است که دو برابر آنچه داده اید به سویتان باز می گردد. مثبت اندیشی به نتیجه این اعمال را آغاز کنید. صورتحساب ها، واقعاً چیزهایی عجیبی هستند. این بدین معناست که کسانی دیگر، آنقدر به شما اعتماد کرده اند که خدمات و یا محصولات خود را در اختیارتان قرار داده و می دانند که شما، توانایی پرداخت آن را دارید.

❖ بدن من، دوست خوبی است که عاشقانه مراقب آنم.

بدن

من بدنم را دوست دارم.

بدن من، همواره برایم درست کار می کند. سنگینی مناسبی نیز دارد. من، دقیقاً جایی هستم که برای بودن انتخاب کرده ام. من زیبایم و هر روز، جذاب تر می شوم. این تصور، کمک می کند تا چیزهایی بسیار سخت را بپذیرم، هر چند چیزهایی وجود دارند که در حال تغییرند و من خود را باید بر اساس آنها تغییر دهم. من می آموزم که با تدورستی و سلامت به خود جایزه بدهم و همواره شاد بوده و این را بارها و بارها تکرار کنم. کارهای کوچک مورد علاقه ام، مرا به انجام چیزهایی سوق می دهد که واقعاً دوست دارم مثل گذراندن اوقات فراغت، پیاده روی در دل طبیعت، یک جام گرم و آرامش بخش، و یا هر چیز دیگری که واقعاً به من لذت می دهد. من از کار کردن برای خودم لذت می برم. من معتقدم که این بهترین چیز است: خودم را دوست بدارم و بهترین دوست خود باشم. من می دانم که بدنم پر است از ستاره های درخشان و روشنای و نور می بخشم به هر کجا که پا می گذارم.

❖ من به دانش الهی که بر کارم اثر می گذارد ایمان دارم، و پله های موفقیت را یکی پس از دیگری طی می کنم.

کسب و کار

کارمن، انجام اموری است که به آن عشق می ورزم.

من، به دانش الهی که باعث پیشبرد کارم می شود ایمان دارم. چه در کسب و کارم جنبه مادی حس می کنم و چه نه، وسیله ای هستم که با آن دانش الهی به کار گرفته شده ام. تنها یک دانش والا وجود دارد و آن، دانشی است با مسیری درخشان و ثبتش ه در تاریخ منظومه شمسی ما، که هر سیاره را میلیون ها سال است در مسیر جاده ای منظم

و موزون راهنمایی می کند. من با کمال میل، این دانش را، به عنوان شریکی در کسب و کارم می پذیرم. با وجود این دانش قدرتمند، کار ساده‌ای است که انرژی‌های لازم را به بخش‌های مختلف کارم تزریق نمایم. در پس این آگاهی، همه پاسخ‌ها، همه راه‌حل‌ها، همه درمان‌ها و همه نظرات و ایده‌های تازه پدید می آیند تا کسب و کارم را به یک موفقیت و برکتی شادی آفرین تبدیل کنند.

❖ من، راننده‌ای شایسته و رونده‌ای دقیق هستم.

اتومبیل

من اتومبیل را دوست دارم.

رانندگی، برای من یک تجربه شیرین و ایمنی است. من، از اتومبیل به خوبی مراقبت می کنم و اتومبیلم نیز، از من به خوبی محافظت می نماید. همیشه آماده است تا مرا به هر جایی که می خواهم ببرد.

من مکانیک خوبی برای اتومبیلم انتخاب کرده‌ام، که او نیز به اتومبیل من علاقمند است. وقتی وارد اتومبیلم می شوم، آنرا از عشق پر می کنم تا عشق، همسفرم باشد. وقتی با رانندگان دیگر در مسیر جاده در حرکت هستیم، هشق را به سوی آنان می فرستم. عشق،

پیشاپیش من مسیر را می پیماید و چون به مقصد می رسم، به من سلام می کند.

❖ مراقبت از خود، بهترین کاری است که می توانی انجام بدهی.

تحت مراقبت

من، یک نور درخشان هستم.

بدن من یک معجزه است. بدن مردمان دیگر نیز معجزه است. بدن هایمان می دانند که چگونه در دست حوادث قرار می گیرند، چگونه باید استراحت کنند و چگونه باید تجدید قوا کنند و دوباره به کار خود ادامه دهند. ما همواره یاد می گیریم که به بدن هایمان گوش بسپاریم و هر آنچه که نیاز دارند، به آنها بدهیم. گاهی اوقات توجه داشتن به دیگران کاری بسیار طاقت فرسا بوده و بیش از آن چیزی است که انتظار داشته ایم. پس یاد بگیرید که کمک بخواهید. شما چه تحت مراقبت باشید و چه مراقبت بکنید، عشق ورزیدن به خودتان، یکی از مهم ترین چیزهایی است که می توانید در خود داشته باشید. وقتی واقعاً به خود عشق می ورزید و می پذیرید که به راستی خودتان هستید، گویی برای ورود به مرحله ای جدید، با قدرتی بالاتر شروع کرده اید. ناگهان همه چیز به سوی خوبی پیش می رود، احساس آرامش می کنید و اعماق قلبتان پی می برید.

❖ من، افکارم را با عشق تغییر می دهم.

تغییر افکارمان

وقتی افکارم را تغییر می دهم، زندگی ام را تغییر داده ام.

ما، نور هستیم. ما روح هستیم. ما شگفت آوریم و همه سزاوار بودن. و زمان آن فرا رسیده که اعتراف کنیم: ما، ماهیت خویش را آفریده ایم. ما، ماهیت خویش را با اندیشه هایمان خلق کرده ایم. پس اگر بخواهیم ماهیتمان را تغییر بدهیم، باید اندیشه هایمان را نیز تغییر بدهیم. و این کار را باید با فکر و کلام تازه، و نیز راه های مثبت انجام داد. مدت ها پیش فهمیدم که اگر تفکرم را عوض کنم، می توانم زندگی ام را

نیز تغییر دهم. در واقع تغییر تفکر، سقوط شرطها و محدودیت‌های اطرافمان است. وقتی محدودیت‌ها سقوط کردند، از بی‌نهایت‌ها و نامحدودیت‌هایی که اطراف زندگیمان را فرا گرفته مطلع می‌شویم. از آن پس خواهیم فهمید که واقعاً، درست و کل و کامل هستیم. و این، هر روز بر ایمان ساده‌تر خواهد شد.

❖ مهم نیست که در گذشته چه اتفاقی افتاده، از هم اکنون شروع می‌کنم و به کودکان اجازه می‌دهم که از درون شکوفا شده و بدانند که بسیار دوست داشتنی هستند.

کودک ناهنجار

من، در امنیت و آرامش پرورش یافتم.

همه‌ما، کودکان محبوب و دوست داشتنی دنیا هستیم، ولی هنوز چیزهای ناگواری در حال وقوع است مانند تجاوز به کودکان گفته می‌شود که ۳۰ درصد جمعیت ما را کودکان بزهکار تشکیل می‌دهد. و این چیز تازه‌ای نیست. در حال حاضر، در نقطه‌ی شروعی هستیم که می‌خواهیم به خود اجازه بدهیم تا از اموری که در پشت دیوارهای سکوت پنهان کردیم، با خبر شویم. این دیوارها در حال حاضر فرو ریختن است تا در این صورت، بتوانیم تغییرات لازم را اعمال نماییم. آگاهی دادن، گام اول برای ایجاد تغییرات است. برای بعضی از ما که در گذشته، دوران کودکی سختی را گذرانده‌ایم، دیوارها و موانع محکم‌تر و سخت‌ترند. هنوز، پشت دیوارهایمان، کودکانی هستند که علاقمند مورد توجه و علاقه و پذیرش قرار گیرند و از دیگران متفاوت نبوده و مشکل‌ساز نباشند.

شما نمی توانید مجبور کنید، فقط می توانید یاد بدهید.

کودکان

من به کودکان عشق می ورزم و آنها به من.

ارتباط دوستانه و آشکار با کودکان، یکی از بزرگترین شادی های من است. من. به آنچه

آنها می گویند گوش می سپارم و آنها نیز، گفته های مرا به گوش جان می شنوند.

کودکان، همواره از بزرگترها تقلید می کنند. اگر کودکی از نزدیکانم رفتاری منفی داشت،

من باید باورهای منفی خود را کشف و بررسی کنم. می دانم همانگونه که در بهبود

رفتار خود تلاش می کنم، می توانم به روند بهبود رفتار کودکان نیز کمک کنم. من

آشکارا بیان می کنم که بی هیچ قید و شرطی خود را دوست دارم، و آگاهانه خواستار آنم

که رفتارهای منفی از وجود من رها شوند. من، نمونه ای از شخصی دوست داشتنی

و مثبت می شوم. کودکان نیز می توانند این را شروع کنند که خود را دوست بدارند و

رفتارهای منفی خود را از بین ببرند؛ و می توانند ولی بعضی وقت ها این کار سریع انجام

می گیرد و گاهی اوقات به تدریج. در ضمن، من با کودک دورن خود ارتباط برقرار

کرده ام. همان گونه که زندگی بزرگسالان را استحکام می بخشم، کودک دورنم نیز،

احساس سلامت و عشق می کند. با عشق و سلامتی، میل به گذشتن از الگوای بسیار

کهنه فراهم می آید.

❖ من این را انتخاب می کنم، که فراتر از آنی باشم که امروز صبح بودم. آماده ام که

خود را با چیزهای جدید روبرو کنم.

انتخاب

من انتخاب می‌کنم، که زندگی‌ام را با آگاهی بالایی اداره کنم.

من، این را همواره به یاد می‌آوریم که هر مشکلی، راه‌حلی دارد. و می‌دانم که این نیز مشکلی است که می‌توانم با آن برخورد کرده و آنرا حل کنم. زیرا من، مشکل را از این دریچه می‌بینم که: مشکلی که در حال حاضر، با آن روبرو هستم، امری گذرا و ناپایدار است. این، روشی است که من در اختیار دارم. من، فردی خوب هستم. احساس نگرانی و ناراحتی را از خود دور می‌کنم. درس‌هایی را که از روزگار گرفته‌ام به خوبی یاد می‌گیرم و آنرا به خوبی به دیگران ارائه می‌دهم. مشتاقانه به تغییرات تن می‌دهم. این واقعیت را نیز می‌پذیرم که همواره راه مقابله با مشکلات را نمی‌دانم. من، می‌توانم بدانم و ایمان داشته باشم. هر مشکلی با بهترین شیوه حل می‌شود، همه راه‌حل‌ها خوب هستند.

با عشق، هر سوئی را آشکارا می‌بینم.

روشنی

من، به روشنی می‌بینم.

من، بینایی و هدفی روشن دارم. دانش دورنی‌ام، همواره مرا به راه‌هایی که به والاترین خوبی‌ها و بزرگترین شادی‌ها ختم می‌شود، راهنمایی می‌کند. من، به زندگی ابدی اتصال می‌یابم به جایی که هک‌ه چیز در آن کامل، بکر و درست است. در میان زندگی همیشه در تغییر، من مرکز هستم. در آنجا، هر کس و هر چیز را خوب می‌بینم.

❖ چیزی برای انجام دادن نیست ولی برای شناختن، هست

ارتباط

ارتباط، ترانه عشق است.

ارتباط محبت‌آمیز، یکی از بذت بخش‌ترین و قدرتمندترین اتفاقات برای مردم است. در این فضا چه چیزی به دست می‌آورم؟ کارهای زیادی برای خود انجام داده‌ام، تعدادی کتاب خوانده‌ام، و اصولی از زندگی را از قبیل: «آنچه می‌اندیشم و می‌گویم از من منتشر می‌شود، جهان پاسخ می‌دهد و دوباره به سوی من باز می‌گردد» را دریافته‌ام. پس شروع کردم به کمک خواستن و مشاهده اعمال خودم. در ضمن به خود اجازه می‌دهم تا در این فضا بدون قضاوت و انتظار به دیگران نگاه کند. پس فراهم کردن مقدمات یک پیشرفت بزرگ در ارتباطی محبت‌آمیز را آغاز می‌کنم. چه چیزی را باور کنم؟ چه چینی را احساس کنم؟ چگونه واکنش نشان دهم؟ و چگونه می‌توانم بیشتر عشق بورزم؟ سپس به جهان می‌گویم: «به من عشق را بیاموز».

❖ من، با جامعه آشتی هستم.

جامعه

من، قلبم را به روی همه مردم باز می‌کنم.

فکر می‌کنم زمان آن فرا رسیده که به آن سوی اندیشه محدودمان حرکت کنیم و نمای عالم هستی از زندگی را، بیشتر نمایان سازیم. جامعه بشری ساکن در این کره خاکی، به مقیاسی راه یافته‌اند که تاکنون آنرا هرگز ندیده‌اند. اکنون، پایه‌های معنویت، پل ارتباطی بین ما به شمار می‌آیند. ما از نظر روحی، می‌آموزیم که همه در یک سطح هستیم. بنا به دلایلی، این را نیز نزد خود مجسم می‌کنیم و این انتخاب ماست. به اعتقاد من، این را خود انتخاب کرده‌ایم که عمیقاً خودمان را بخشی از نیروی شفابخش این

سیاره خاکی بدانیم. به خاطر داشته باشید که وقتی حتی اندکی می‌اندیشید، آن اندیشه از ذهن شما به بلندا صعود کرده و با همفکرانی که همان گونه می‌اندیشند، ارتباط برقرار خواهد کرد. اگر به قضاوت‌های سنتی، تعصب‌ها، گناه و ترس دل بسته باشیم، هرگز به سطوح هوشیاری نوین دست نخواهیم یافت. و اگر به خود و دیگران، بی‌قید و شرط عشق بورزیم، همه سیاره خاکی مان بهبود خواهد یافت.

❖ از آغاز زمان، هیچ کس شبیه شما به وجود نیامد، پس هیچ چیز و هیچ کس وجود ندارد که با آن سنجیده شوید یا بخواهید رقابت کنید.

تشابه

من، بی‌مانند هستم.

من، اینجا هستم تا عشق ورزیدن مطلق به خود و دیگران را بیاموزم. اگر چه هر شخصی چیزهای قابل اندازه‌گیری مثل قد و وزن دارد، ولی برای من، چیزهایی فراتر از این اصطلاحات فیزیکی وجود دارد. قسمت غیر قابل اندازه‌گیری در من، جایی است که قدرت مرا در خود نهفته دارد. سنجیدن خودم با دیگران، در من حس برترین یا پست‌ترین را ایجاد می‌کند که این مورد، با آنچه در من وجود دارد، هرگز یکی نیست. در واقع این کار، زمان و انرژی را هدر می‌دهد. ما همه یگانه‌ایم؛ موجودی شگفت‌انگیز و هر کدام متفاوت و استثنایی من به دورن سیر می‌کنم و با یکتایی از لحاظ مرتبط می‌شوم؛ من و همه ما، درست همین گونه‌ایم. هر چیزی در جهان فیزیکی تغییر می‌کند. وقتی با این تغییرات همراه می‌شوم، ارتباط خود را با درونم که عمیق‌تر از هر چیزی است حفظ می‌کنم.

❖ آنچه در جهانمان می بینیم، تصویر آینه‌ای است از آنچه در اندیشمان داریم.

آگاهی

سرچشمه قدرت من، اندیشه من است.

من، آگاهی مطلق هستم. از این آگاهی، در هر راهی که بخواهم استفاده می‌کنم. من هستم که انتخاب می‌کنم در حیطه نیازمندی و محدودیت‌ها آگاه باشم یا در حوزه بی‌نیازی، یگانگی، هماهنگی و تکامل. این آگاهی نامحدود است که یا نمایی منفی دارد یا نمایی مثبت و من در همه زمان‌ها، با همه زندگی یگانه‌ام، و با تجربه عشق، هماهنگی، زیبایی، قدرت، لذت و حتی بیش از اینها احساس راحتی می‌کنم. من خود، آگاهی هستم، انرژی هستم و امنیت هستم. من می‌آموزم، پرورش می‌یابم و تغییر می‌دهم آگاهی و تجربه ام را همه چیز خوب است.

❖ آنچه تاکنون در اختیار داشته‌اید، جریان اندیشه شماست. این اندیشه، که هم اکنون نیز به آن فکر می‌کنید، کاملاً در اختیار شما قرار دارد.

اختیار

من، امنیت خود را، با حقیقت فرآیند زندگی فراهم می‌آورم.

اگر چیزهای در حال رخ دادن است و احساس می‌کنید نسبت به آنها اختیاری ندارید، به سرعت یک نظر مثبت راجع به آن بیان کنید. آن را هر چه بیشتر نزد خود بیان کنید تا از آن فضای کوچک و محدود خلاص شوید. وقتی در مورد مسائلی، احساس خوب نداشته باشید، باید با خود بگویید: «خوبه! همه چیز خوبه! همه چیز روبه راهه!» و هرگاه احساس کردید که باید اختیار آنرا در دست بگیرید، می‌توانید بگویید: «من به

فرآیند زندگی اعتقاد دارم.» وقتی زمین لرزه یا هر بلائی طبیعی دیگری اتفاق می افتد، باید با خود بگویی: «من موافقم. با زمین و هر چه کرده موافقم» در این حالت، هر چیزی که اتفاق می افتد خوب است زیرا شما با جریان زندگی در تفاهم و توافق بوده‌اید.

❖ من به آفرینندگی خود اعتراف کرده و به آن افتخار می کنم.

آفرینندگی

من، زندگی ام را هر روز می آفرینم.

آفرینش جهان، هر روز از من ناشی می شود و آنچه مرا در این آفرینش شریک و سهم کرده، دانش است که من نیز، بخشی از آن هستم. خیلی ساده است که بدانیم، آفرینش در یک تابلوی نقاشی، یک داستان، یک فیلم، یک بزم دوستانه و یا یک شغل جدیدی بدنم، از انتخاب جواب های عاشقانه ام، از والدینم و الگوهای کهنه شان، از شغل تازه ام، از حساب بانکی ام، از رابطه با دوستانم، و از هر حالت و وضعی که برای خودم پیش می آید. یکی از قدرتمندترین موهبت هایی که به من داده شده، پندار من است. من آنرا برای دیدن چیزهای خوبی که برای منم اتفاق می افتد یا کسانی که مرا در خود گرفته اند به کار می برم. آن هنگام که با خود برترم، زندگی دوباره می آفرینم، در آرامش هستم.

❖ کودک درون، همواره سزاوار درمان است

گناهکاران

مناعت طبع و اعتماد به نفس، از اعمال الهی هر فرد است.

اعمال زشت و پلید، از کودک حویان صفت درونی، یا کسانی که فقط تنفر و زشتی آموخته‌اید سر می‌زند. ما بی‌حرمتی را به دیده‌ اغماض نمی‌نگریم اما باید برای بهبود وضعیت اینگونه افراد، راه‌هایی تازه بیابیم. زندان‌ها و شرایط حاکم بر آنها، به زندانیان و قاتلین، بازهم سزاوار محبت‌های ما هستند. زیرا آنها پیش از این، کودکانی زیبا و دوست داشتنی بودند. چه کسی به آنها آموخت که با زندگی، اینگونه رفتار کنند؟ من معتقدم که زندانیان و زندانبانان، نیازمند یافتن راه‌هایی برای ارزش و احترام نهادن به خود هستند. ما توانایی آنرا نداریم که گناهکاران را به موقعیت و اختیار نخستینی که داشته‌اند برسانیم جز آنکه اندیشه‌هایشان را بهبود ببخشیم. واقعاً باید با دردی که با خود حمل می‌کنند و اصول ارزشی که باور دارند، وضعیتشان را بهبود داد. بیایید محبت را در چهار دیوار زندان‌ها و در قلب زندانیان وارد کنیم، و آن التیام واقعی را که بدان نیازمندند، مقابل چشمانشان نمودار سازیم.

❖ تا زمانی که مهارت‌های تازه را می‌آموزی، عاشقانه خود را تقویت کن، برای خود باش.

انتقاد

من برای هر کار کوچک و بزرگی، از خود تعریف می‌کنم.

من، موجودی شکفت انگیزم. سال‌ها بود که خود را سرزنش کرده و به خود انتقاد می‌کردم زیرا معتقد بودم که این کار، در بهبود وضعیت کار و زندگی من موثر است اما در طول این سال‌ها، انتقاد مرا اصلاح نکرد. در واقع چنین به نظر می‌رسید که انتقاد، تغییر و ترقی سخت‌تر و اساسی‌تری ایجاد می‌کند. اما هرگاه به گفتگوی دورنی‌ام

گوش می سپردم، متوجه می شدم که من فردی عیبجو و منتقد هستم که چندان خوب نبوده و حتی گاهی مرتکب اشتباه می شوم. من، هوز الگوهای دوران کودکی را به یاد می آوردم. پس خیلی سریع با کودک درونم صحبتی دوستانه را شروع کردم. پس به جای غصه خوردن و اندوهگین شدن، چنین انتخاب کردم که خود را با تعریف و تمجید کردن تقویت کنم. می دانم که این راه دوست داستنی را همواره طی خواهم کرد.

❖ مرگ، دری است باز شده رو به زندگی جدید

مرگ

من، هر روز زندگی می کنم و می میرم.

ما همه، روزی به این بازیگرخانه وارد می شویم و روزی آنرا ترک می کنیم. در این هنگامه، فرصت درست یا اشتباهی وجود ندارد، باید زمان را دریافت. مرگ، عجز و ناتوانی نیست. هم گیاهخواران و هم گوشتخواران، همه می میرند. هم آنها که نفرین می کنند می میرند و هم آنان که می اندیشند. نیکمردان خواهند مرد حرامزادگان نیز می میرند. همه می روند. این، یک فرآیند طبیعی و کاملاً عادی است. وقتی دری از زندگی بسته می شود، در دیگری گشوده خواهد شد؛ به راستی هر گاه دری رو به این زندگی بسته شد، دری رو به زندگی فردایمان باز خواهد شد؟ این عشقی که امروز با خود همراه داریم، در زندگی فردایمان نیز همراه خواهد بود. مرگ، شکل تازه ای از تولد، برای رسیدن به زندگی جاوید و ابدی است. می دانم که اینجا بودنم مهم نیست، اصل آن است که همواره در امنیت و عشق بوده و زندگی حمایت می کند.

❖ تصمیم بگیرید که به فراسوی اندیشه محدود بشری راه یابید. آری، می توانید.

تصمیم

من، فردی مصمم هستم.

وقتی به رفاه و آسایش جسم فیزیکی خود اهمیت بدهید، سلامتی را می‌جوئید و از غذاهای قوت بخش استفاده می‌کنید. وقتی به روح و احساس خود اهمیت بدهید، تصمیم می‌گیرید که اندیشه‌ای را برگزینید که اساسی دورنی و استوار برایتان می‌آفریند. اندیشه بی‌اساس و بیهوده، بی‌معنا و بی‌نتیجه است اما اندیشه‌ای که همواره اساس دورنی ما را خلق می‌کند، مانند قطرات آب هستند. ابتدا گودال کوچک آبی را می‌سازد، سپس یک حوضچه، آنگاه یک دریاچه و سرانجام اقیانوسی بزرگ. تکرار انتقاد و اندیشه نیازمندی، انسان نیمه آگاه را در دریای منفی غرق خواهد کرد در حالی که تکرار اندیشه راستین، با عشق و ایمان، شمارا چنان به بلندا می‌برد که قارد خواهید بود آسوده و مطمئن، در اقیانوس پاکگ زندگی شناور باشید. اندیشه‌هایی که شما را به یگانگی ارتباط می‌دهد، زندگی را برای شما چنان ساده می‌کند تا برای رسیدن به آن، تصمیم‌هایی خوب بگیرید.

❖ من، شایسته بهترین زندگی هستم.

شایستگی

من، شایسته رویدادهای باشکوه هستم.

همه مردم، شایستگی یک زندگی کامل و شادی آفرین را دارند. مثل بیشتر مردم، من نیز معتقدم که حتی شایستگی اندکی خوبی را دارم. البته تعداد کمی از مردم، خود را شایسته همه خوبی‌ها می‌دانند. خوبی شما محدودیتی ندارد. بیشتر ما، چنین باور کرده

بودیم که اگر اسفناجتان را بخورید، اتاقتان را تمیز کنید، مویتان را سانه بزنید،
کفش هایتان را برق بیندازید، سروصدا راه نیندازید و از این قبلی، پس خوبی و
شایستگی می تواند در زندگی وجود داشته باشد. اگر چه همه این موارد برای آموختن
بسیار مهم و برای زندگی، با ارزش هستند اما برای ارزش های درونی انسان چیز با
اهمیتی نیستند. باید بدانیم که به حدکافی خوب هستیم و بی آنکه چیزی را تغییر دهیم،
شایستگی داشتن یک زندگی خوب را داریم. من، دست هایم را می گشایم و با عشق
بیان می کنم که شایسته و پذیرای همه خوبی ها هستم.

❖ من، خوبی را در زندگی شبیه سازی کرده و در واقعیت برای خود ایجاد می کنم.

هاضمه

من، زندگی را به راحتی هضم می کنم.

من، زندگی را جذب کرده، هضم نموده و به طور کامل دفع می نمایم. سلول ها و رگ
و پی من، درست می دانند که چه انجام دهند. منم نیز با کارهایی مثل غذا خوردن،
عاشقانه اندیشیدن، مثبت فکر کردن و ذهنی پاک به آنها کمک می کنم تا کارشان را به
خوبی انجام بدهند. برای هر قسمت از بدنم، یک الگوی فکری وجود دارد. معده،
قسمتی از من است که در آن، اندیشه ها جذب و هضم می شود. وقتی اتفاق تازه ای رخ
می دهد، اغلب مسائلی را شبیه سازی می کنم. و با این حال، حتی با یک تغییر بزرگ،
می توانم اندیشه هایی را انتخاب کنم که اصلی ترین و ابدی ترین موجودیتم تکریم کند.
من، بیانی با شکوه و الهی از زندگی هستم.

❖ من برای خود، درمان کامل را عاشقانه خلق می کنم.

خلق

سختی، معلمی ارزشمند است.

طبیعی است که من تندرست هستم. طبیعی است که قابل انعطاف هستم و می توانم چیزهایی ساده اما جدید را بیاموزم، بخندم، تغییر کنم و پرورش بیابم. سختی به مقاومتی در برابر جریان زندگی در بعضی سطوح و برای ناتوانی در مقابل فراموسی وابسته است. من سختی را چونان معلمی شخصی می بینم که برای فهمیدن بهتر به کمک من آمده است. او، مانند همه معلم های دیگر، سکوی پرتاب است و وقتی درسش را می آموزم، به پله بعدی درمان هال و بهبودها می روم. هر فردی که در این سیاره زندگی می کند، مجبور است که زندگی اش را در بعضی سطوح بهبود ببخشد. من با ایجاد یک فضای عاشقانه در اطراف خود، به بدن، فکر و روح زندگی ام کمک می رسانم. این روح و جسم من است و من فقط متصدی آن هستم.

❖ از آنچه کرده ام، راضی هستم.

عمل کردن

من به سادگی و بدون هر گونه خستگی، با زندگی همراهم.

من، با حالتی غیر قابل پیش بینی، از میان انواع حوادث و رویدادها می گذرم. برای انجام کارها، راه های بسیار متفاوتی وجود دارد. وقتی یک معامله بزرگ کاری را پشت سر می گذاریم، احساس شادمانی می کنیم. وقتی کارهای خیلی جزئی نیز انجام داده باشیم، باز هم احساس خوشی داریم. و ارگر در بین این همه کار، هیچ کاری انجام نداده باشیم، باز هم خوشحالیم. هر چه که انجام داده باشیم، در همان لحظه درست است. واقعاً

چیزی وجود ندارد که «ما مجبور به انجام آن باشیم». ممکن است چیزهایی وجود داشته باشند که بهتری مورد برای انجام دادن باشد، به هر حال، ماییم که انتخاب می کنیم. زندگی یک ماجراست و جهان، همواره طرفدار ماست.

❖ وقتی می اندیشم، می نشینم و می پرسم: «چه چیزی را باید بدانم؟» در همان هنگام، به یک پاسخ دست می یابم.

هدایت الهی

همه چیز، به حکم الهی است.

می دانم که به راستی، نیرویی فراتر از نیروی من وجود دارد که در هر لحظه از روز بامن همراه است. من می توانم با آن روبرو نشده و هرگاه به هر چه نیاز داشته باشم برسیم. این، حقیقت هر فردی است. اگر برخی موارد، آنگونه که ما انتظار داریم اتفاق نمی افتد، بدنی معنا نیست که ما بد یا کارمان اشتباه است. این، نشانه آن است که می توان آرامش یافته و به آگاهی درونی متصل شد. تکرار کنید که فراهم آوردن خود، خستگی ناپذیر و قابل دسترسی است و اینکه هر چه به دانستن نیاز دارید، در تسلسل کامل زمان - مکان برایتان آشکار و موجود است.

❖ رؤیاهای من، رویدادهای دوستانه و شادی آفرین است.

رؤیایها

رختخواب من، جایی است امن.

لطفاً به عنوان آخرین فعالیت های روزانه، هنگام خواب به اخبار گوش ندهید یا تلویزیون نگاه نکنید. اخبار، اغلب لیستی از مصیبت هاست و شما قلباً نمی خواهید که

در سرزمین رویاهایتان شاهد آن باشید. بیشتر، کارهایی شیرین و پاکیزه در رؤیاهایتان کمک بگیرید. که در این مورد، تا صبح می توانید کمک‌های متعددی دریافت کنید. هنگام خوابیدن، باید کارهایی انجام دهید که شما آرامش ببخشد. ممکن است این اظهارات را بیان کنید: «هر گوشه‌ای از این جهان، جای امنی وجود دارد. حتی در دل شب، وقتی خواب هستم، امنیت دارم. می‌دانم که فرداؤ از خود مراقبت خواهد کرد. رؤیاهای من، رؤیاهایی لذتبخش هستند. وقتی از خواب بر می‌خیزم، احساس امنیت و آرامش می‌کنم. من، عاشق از خواب برخاستم.» وقتی با یک رؤیا از خواب، بیدار شوم، از آن می‌خواهم تا از خود بگوید. فعالیت‌های فنی و فکری که در طول روز انجام خواهید داد، می‌توانند پیش از آنکه چشمانتان را از خواب باز کنید، آغاز شوند. به هنگام خواب، سکوت زیر بسترتان، از رختخواب گرم و نرمتان و از نعمات فراوانتان سپاسگزار است.

❖ من، تجربه هر سنی را دوست دارم.

سال‌های با شکوه

من با گذشت هر سال، شادمانی می‌کنم.

در همین قرن گذشته، امید به زندگی حدود ۴۹ سال بود، امروز حدود ۸۵ سال و فرادا می‌تواند تا حدود ۱۲۵ سال باشد. و این با ماست که نمای آینده را برای خود تغییر دهیم. طولی نمی‌کشد که این تصور را بپذیریم که در تنهایی و وحشت بیمار شده و بمیریم. زمان ساختن بیمارستان‌های خصوصی متروک فرا رسیده، تا بیاموزیم مسئول سلامت خود باشیم. ما کنترل اندیشه‌هایمان را در اختیار گرفته و زمان با شکوهی را

می آفرینمی با شکوه تر از هر نسل دیگری من خود را تا آخرین روزهای عمرم سرزنده،
با نشاط، تندرست، سرشار از زندگی و هستی می بینم. من با گذشته خود آشتی هستم.
وقتی به سوی گنجینه سال هایم حرکت می کنم، به خود اجازه می دهم تا فردی با
شکوه و برتر باشم. من راهنمای مسیری هستم که به دیگران روش سرزنده بودن و
شادمانی کردن در هر سال را نشان دهم. هر یک از ما توانایی شرکت کردن در جامعه
و ایجاد جهانی بهتر برای نوه هایمان را داریم.
❖ مجبور نیستم که سخت کار کنم تا درآمد خوب داشته باشم.

شغل

من، اندیشه های مثبت را به کار می گیرم.

وقتی خود برترم را به کار می گیرم، خود برترم نیز مرا به کار می گیرد. روح من
شگفت، نشاط آور، حساس قوی و دارای توانایی والاست، و مرا با انجام کسار تقدیس
می کند. هر روز، تازه و متفاوت است. وقتی برای گذران زندگی، دست از کار و
کوشش می شویم، در می یابم که غذا با لباس، مسکن و عشق ورزیدن، از جمله اموری
است که عمیقاً به آنها دست یافته ام. من کارم را به خوبی انجام می دهم تا برای بدست
آوردن پول، مجبور به سخت کار کردن در هر شغلی نباشم. من ارزش آن را دارم که
بی تلاش و کوشش اضافی و کورکورانه یا برخوردهای سخت و طاقت فرسا، پول خوب
به دست آورم. من، از غرایز برترم پیروی کرده و در همه کارهایم به ندای قلبم گوش
می سپارم.

❖ عشق ورزی به خود، انرژی لازم برای هر کار را فراهم می آورد.

انرژی

من، انرژی هستم.

من، با انجام کارهای شادی آفرین، انرژی خود را تخلیه می‌کنم. همانطور که با هوشیاری تمام، به انرژی عشق در زندگی‌ام اعتراف می‌کنم، بی‌میلی‌هایی را که قبلاً مرا رد رخود گرفته بود از بین می‌برم. وقتی حس خستگی در من ظاهر می‌شود، استراحت می‌کنم. در ضمن به خود اجازه داده‌ام که هرگز هیچ کاری راحتی یکبار هم انجام ندهم. امروز، انرژی من تابنده و آرامش بخش است. خندیدن، آواز خواندن و رقصیدن، برای من اموری طبیعی، عادی و خودانگیز است. می‌دانم که بخشی از تدبیر الهی هستم. من فضایی در درون خویش می‌سازم برای عشق ورزیدن، خوش بینی و الگوهای خوشرویی، تا همواره در آن، جوانه بزخم، ریشه بدوانم و پرورش بیابم. من، آنها را با حالات مثبت خود تقویت می‌کنم.

❖ من، هر چیزی را با عشق گواهی می‌دهم.

روشنفکری

روشنفکری، کار همیشگی من است.

هر روز صبح، به امید عشق از خواب بیدار می‌شوم. عمیقاً به اندیشه‌ام عشق می‌ورزم. طوری عمل می‌کنم که گویی فردی هستم آماده، کامل، بی‌عیب و همواره درست. دروازه قلب من گشوده است و پذیرای همه خوبی‌هاست آنچنانکه وقتی از تقلا کردن خلاص شده و به نیازم می‌اندیشم، در می‌یابم که هر چه نیاز داشته و آرزویش را دارم، در تسلسل کامل زمان - مکان به سوی من پیش می‌آید. من با آرامش خیال،

احساس می‌کنم که جهان در کنار من است. در ضمن، همچنانکه آگاهی خویش را با خود برترم نظم می‌بخشم، ناخودآگاه از بین همه حوادث و رویدادها گذر می‌کنم.

❖ برای خوشبختی دیگران دعا کنید و بدانید که امکانات به اندازه کافی برای همه وجود دارد.

مکفی برای همه

خوشبختی دیگران، آینه فراوانی برای من است.

هوشیاری، خوشبختی‌ام را مشخص خواهد کرد. یک حس نامرئی، همواره به من «آری» می‌گوید و من نیز به همه امور پاسخ «آری» می‌دهم. روند آیک، انجیل نویس

معروف نیویورک، هنگامی را به خاطر می‌آورد که از کنار رستوران‌های مجلل،

ماشین‌های دوست داشتنی و اتومبیل‌های گران قیمت و زیبا می‌گذشت و در حالی که

واعظی نسبتاً فقیر بوده، با صدای بلند می‌گفت: «این مال من است! آن مال من است!»

من نیز با دیدن نعمت‌ها دوست دارم با صدای بلند فریاد بزنم، و در فکرم اتاقی تهی بنا

کنم تا آن نعمت وارد زندگی من شود. شکر کردن، نعمت را فزونی می‌بخشد. این

سپاسگزاری و در نتیجه زیادی نعمت، در هوش و توانایی و سلامتی من نیز تأثیر گذار

است. من، خوشبختی را در هر جایی می‌یابم و از آن شادمان می‌شوم.

❖ با افزایش آگاهی‌ام، همه محدودیت‌ها را به سادگی از بین می‌برم.

افزایش آگاهی

زندگی، آزد و آسان است.

با افزایش آگاهی یا افکارمان، تا کجا مایلیم برویم؟ ببینید، زندگی واقعاً راحت و آسان است. این افکار ماست که سخت، محدود، رسواست یا به حد کافی خوب نیست. اگر خود را به نیاموختن الگوهای فکری محدود و آموختن بعضی چیزهای جدید عادت بدهیم، یقیناً می‌توانیم پرورش یافته و تغییر کنیم و آیا قبلاً این همه را می‌دانستیم؟ اگر با دانستن، سختی احساس کنید، نه پرورش می‌یابید و نه چیز تازه‌ای برایتان اتفاق می‌افتد. آیا واقعاً این را پذیرفته‌اید که یک قدرت و آگاهی والاتر از قدرت و آگاهی شما وجود دارد؟ یا فکر می‌کنید که همه چیز شما هستید؟ توجه کنید! اگر فکر کنید که آن والاتر شما هستید، پس، البته جزو رانده شدگانید. اگر این را درک کنید که واقعاً در این جهان هستی، یک قدرت و آگاهی بزرگتر و درخشان‌تر از شما وجود داشته و همواره در کنار شماست، می‌توانید به درون آن فضای ذهنی که زندگی را آزاد و آسان فراهم می‌آورد، سیر کنید.

❖ عشق مطلق، به راستی که عشقی است بدون انتظارات

توقعات

فقط همانی باش که هستی.

من، خود را با شرایط کنونی دوست دارم و می‌پذیرم. در همین موقعیت، برای قسمت‌های درونی بدنم آرامش احساس می‌کنم، و این حس را دارم که عضلات گردنم به راحتی و نرمی کار خود را انجام می‌دهند.

پیش از این، در برابر عشق و مقبولیت مقاومت می‌کردم و بر این عقیده بودم که باید وزنم را کم کنم، شغلی در رده بالا داشته باشم، عاشق شوم، پول یا هر چیز دیگری که

لازم است به دست آورم. چیزی که اتفاق افتاد این بود: وقتی وزنم کم شد و ثروت زیادی به دست آوردم، باز هم هیچ علاقه‌ای به خود نداشتم. لیست دیگری برای خود درست کردم. این بار، توقعات و انتظاراتی را که از خود داشتم، از لیست حذف کردم. دیگر قدرتی شگفت‌انگیز وجود دارد. از اینکه فقط همانی باشم که هستم، شور و لذت فراوانی در خود احساس می‌کنم.

❖ من، برای این مدت عمر، بهترین والدین را انتخاب کردم.

خانواده

همه زندگی، بخشی از خانواده‌ام هستند.

من، همه خانواده‌ام را، چه آنهایی که زنده‌اند، و چه آنهایی که مرده‌اند، در یک سیکل دوست داشتنی قرار می‌دهم. منم ثابت می‌کنم که تجربیاتی سوزون و جالب هستند که برای همه ما مفهوم و معنی خاصی دارند. با آنها احساس خوشبختی می‌کنم و وقتی همه چیز دوست داشتنی است، دور هم جمع می‌شویم. پیشینیان ما که قبل از ما می‌زیستند، از دانش و معلوماتی که داشتند به بهترین شکل استفاده می‌کردند، و بچه‌هایی که هنوز به دنیا نیامده‌اند، اعتراضات تازه‌ای پیش رو خواهند داشت که با فهم و درک خود، بهترین را انجام خواهند داد. هر روزی که می‌گذرد، نسبت به اینکه از محدودیت‌های خانواده قدیمی‌رها شده و به سوی توازی الهی چشم بگشایم، احساس وظیفه بیشتری می‌کنم. برای من، با هم بودن خانواده، فرصتی است برای تقسیم دردها و دلسوزی نسبت به هم.

❖ من، امنیت را در هر نقطه از این جهان احساس می‌کنم.

ترس

من در امنیت هستم.

در هر لحظه از زمان، فرصت داریم که ترس یا محبت را انتخاب کنیم. در لحظه‌های ترس، خورشید را به یاد می‌آورم، زیرا حتی هنگامی که ابرها برای لحظه‌ای آنرا می‌پوشانند، باز هم می‌درخشد و می‌تابد. مثل خورشید، قدرت بیکارنی وجود دارد که حتی اگر ابرهای افکار پلید و منفی موقتاً آنرا پنهان کند، باز هم بر من می‌تابد. من، دوست دارم که نور و روشنایی را به یاد بیاورم، زیرا در نور، احساس اطمینان می‌کنم. وقتی ترس فرا می‌رسد، می‌خواهم آنرا چون ابرهای گذرنده در آسمان ببینم و بگذارم که به راه خود برود. من با ترس خود بیگانه‌ام. من در زندگی، امنیت دارم، بی‌آنکه از خود محافظت کنم یا به دفاع از خود برخیزم. می‌دانم که آنچه در قلب‌هایمان می‌گذرد، بسیار مهم است. پس شروع می‌کنم تا هر روز، در سکوتی دلنشین با قلبم هماهنگ شوم. وقتی احساس ترس می‌کنم، دروازه قلبم را می‌گشایم تا عشق، ترس را محو و نابود کند.

❖ من نمی‌توانم گم گشته، تنها یا منزوی باشم، زیرا در آگاهی الهی ساکن هستم.

گم گشتگی

فقط یک آگاهی وجود دارد.

وقتی احساس گم گشتگی می‌کنم یا وقتی چیزهایی را که نیاز دارم گم می‌شوند، افکار پریشانم را متوقف می‌کنم و به آگاهی درونی‌ام نزدیک می‌شوم زیرا می‌دانم که تاکنون چیزی در اندیشه گم نشده است. این آگاهی همه چا و در هر چیزی که در اطرافمان

هست وجود دارد؛ حتی در آنچه که من در جستجویش هستم و در درون من، اینجا و هم اکنون با صراحت می گویم آن آگاهی کل، در تسلسل کامل زمان - مکان به سوی من و برای آنچه هستم می آید. من هرگز گرفتار چیزی نمی شوم. در طول روز، اتفاق افتاده که بارها از هویت محدود خود رها شده و به اصل خویش روی آورده‌ام؛ بیان با شکوه الهی از زندگی که به وسیلهٔ یک آگاهی مهربان و لایتنهای آفریده است. همه چیز خوب است.

❖ ما احساسات خود را بر اساس تفکراتی که انتخاب می کنیم می آفرینیم. ما می توانیم انتخابات متفاوتی داشته و تجربه های مختلفی خلق کنیم.

احساسات

احساسات، اندیشه های جاری در بدن هایمان هستند.

ما قادریم که آنچه را حس می کنیم بهبود بخشیم، پس باید به خودمان اجازه بدهیم که احساساتمان را حس کنیم. بسیاری از مردم، داوری هایشان را بر اساس احساساتشان انجام می دهند. آنها حس می کنند که «نباید» عصبانی باشند اما هستند. آنها در جستجوی راهی هستند که با احساساتشان معامله کنند. راه های مناسب بسیاری برای بیان احساسات وجود دارد شما می توانید بالش ها را کتک بزنید، بر سر ماشین فریاد بزنید، بدوید و تنیس بازی کنید. وقتی عصبانی هستید، صدمه دیده ایدای کسی شما را ترسانده، می توانید مقابل آینه بایستید و با مردم یک گفتگوی جنجالی داشته باشد. وقتی مقابل آینه می ایستید، تصویری از مردم، مقابل شما قرار می گیرد. پس به آنها بگویید که واقعاً چه احساسی دارید. همه چیز را از دورن خود بیرون بریزید و با

چیزهایی مثل: «خب! کاریست که شده شما را می‌بخشم و می‌گذارم که بروید. حالا که این اتفاق افتاده، نظرم راجع به خودم چیست؟ چه می‌توانستم بکنم که در این مدت، با عصبانیت واکنش نشان ندهم؟» به این، برای نزده بودن، یک زمان باور نکردنی است. وقتی درست‌های زندگی را می‌آموزید و از آن می‌گذرید، با خود به نرمی رفتار کنید.

❖ من از نظر مالی، آرامش دارم.

دارایی

من، به اوج ثروت می‌رسم.

من دوست دارم که درآمدن همواره افزایش یابد، و مهم نیست که روزنامه‌ها و اقتصاددانان می‌گویند. من به آن سوی درآمد کنونی‌ام حرکت کرده و به اوج درآمدی که پیش‌بینی می‌کنم. خواهم رفت. به راهنمایی‌های مردم که می‌گویند «تا کجا پیش برو» و یا «چه کارهایی بکن» هیچ کاری ندارم. من به راحتی، تا آن سوی درآمد پدر و مادرم می‌روم. آگاهی من از علم اقتصاد، همواره رو به افزایش است و عقاید و نظرات جدید را نیز درک می‌کنم. عقایدی که راه‌های جدیدی برای زندگی کردن واقعی، همراه با ثروت، آرامش و زیبایی را نشان می‌دهد. استعدادها و توانایی‌هایم بیش از حد، خوب بوده و با توجه به نیازهایی که از دنیا دارم، برایم بسیار شادی‌آفرین است. من همه احساساتی را که به سوم نیست کنار می‌گذارم به سوی پذیرفتن موقعیتی جدید که در خود امنیت مالی نهفته دارد، حرکت می‌کنم.

❖ عشق یعنی همه نیاز من به ساختن دنیايم.

ساختن

دوست داشتن خودم، عصای جادویی من است.

هر روز آسان تر می شود که در آینه به چشمانم نگاه کنم و بگویم: «دوستت دارم فقط برای آنچه که هستی.» اگر زندگی را بسازم، از بین خواهد رفت. من باید فردی سازنده باشم. روابط خویش را با دیگران بسازم. حساب بانکی ام را بسازم. چیزهایی که با رئیس، سلامتی و آفریننده ام در ارتباط است بسازم. پس جادو ار کشف کردم. من واقعاً خود را دوست داشتم، یعنی همه وجودم را دوست داشتم که در زندگی ام معجزه ای باور نکردنی اتفاق افتاد. مشکلاتم غیرقابل حل به نظر می رسید، و هیچ چیزی برای دوست داشتن خودم تغییر دادم و قبول کردم که جهان، هر چه نیاز داشته باشم یا دوست بدارم برایم فراهم می کند.

❖ غذا یک دوست خوب است. از آن سپاسگزارم که برای قوت دادن به من، زندگی خود را می بخشد.

غذا

من، خوردن غذای خوب را دوست دارم.

خوردن غذای خوب و مقوی در خانه، در یک رستوران، در اردوگاه یا محل تفریح و حتی خوردن چاشت در محل کار، برایم عمیقاً لذتبخش است. منم خوردم را دوست دارم، بنابراین دوست دارم که بهترین خوراکی را در دهانم قرار داد. و بیشترین لذت را از آن احساس کنم. وقتی چیزی می خورم، در بدنم سوخت قرار داده ام تا به آن انرژی برسانم. همه مثل هم نیستند و با یکدیگر اختلاف دارند. پس نمی توانم بگویم چه

بخورید زیرا من شما را نمی‌شناسم. شما باید نوع سوختی را که بدنتان نیاز دارد بجوید تا تندرستی و سلامت مطلوب و همچنین انرژی لازم را به دست آورید. غذاهای آماده، سرگرم کننده هم هستند اما برخی از مردم، احساس می‌کنند که برای نوشابه‌ها، کیک‌ها و غذاهای کنسروی، عادی است که کمی قوت داشته باشند. آموزش مطالبی پیرامون غذاها و خوراکی‌های انرژی دار، علاوه بر آنکه سرگرم کننده است ما را به استفاده مناسب و گرفتن نیرو کمک می‌رساند. من، از تهیه، پختن و خوردن غذاهای لذیذ، سلامت بخش و طبیعی، لذت می‌برم.

❖ بخشش، ابزار شفاست که همه جا با خود دارم.

بخشش

من، مایلیم به بخشیدن.

وقتی لباس سنگین عیب جویی، ترس، گناه، خشم و رسوایی را از تن بیرون می‌کنم، دوستدار رهایی و آزادگی می‌شوم. آنگاه می‌توانم خود و دیگران را نیز ببخشم. با این کار است که همه، آزاد می‌شویم. من دوست دارم از آنچه از گذشته برایم مانده دست بکشم. از اینکه بیش از این در گذشته زندگی کنم بیزارم. و خود را به خاطر این مدت که مسئولیت‌ها و کارهایی قدیمی داشتم و نیز از اینکه نمی‌دانستم چگونه به خود و دیگران عشق بورزم، می‌بخشم. هر کسی، مسئول رفتارهای شخصی خود است و از هر دست که بدهد، زندگی از همان دست به او باز خواهد گرداند. پس نیازی نیست که دیگران را تنبیه کنیم. ما همه، زیر پرچم هوشیاری خود قرار داریم. من، همه سعی خود

را به کار می‌بندم تا بخش‌هایی از فکرم را، که با نبخشیدن پر شده خالی کنم و بگذارم عشق به جای آن بنشیند، پس، اکنون شفا یافته هستم.

❖ من انتخابی می‌کنم تازه و متفاوت، قدرتمندتر و حمایت کننده.

آزادی در انتخاب

من، در انتخاب اندیشه‌هایم آزادم.

هیچ کس، هیچ جا یا هیچ چیزی نمی‌تواند بر من نیرو وارد کند، نگر آنکه خودم به آنها نیرو بدهم، زیرا من، تنها فکر کننده در ذهن خود هستم. من، کاملاً آزادم که هر چه اندیشه دارم انتخاب نمایم. من می‌توانم زندگی را در راه‌های مثبت بینم تا از خود و دیگران شکایت کرده یا عصبانی شوم. شکایت کردن از نداشته‌ها، ایجاد راه و

وضعیتی جدید است اما چیزی را تغییر نمی‌دهد. اگر خود را دوست داشته باشم، وقتی

در وضعیتی منفی قرار می‌گیرم، می‌توانم خود را با جملاتی مثل «من می‌توانم خود را

با هوشیاری کامل، از این شرایط به وجود آمده خلاص کنم» قدرتمند نشان دهم. ما

همه، در گذشته، انتخاباتی منفی داشته‌ایم اما این، نه بدین معناست که انسان‌های بدی

هستیم و نه اینکه در این انتخابات منفی غرق شده‌ایم. ما همواره می‌توانیم چنین

انتخاب بکنیم که قضاوت‌های کهنه را دور بریزیم.

❖ من، با خوشی به زندگی می‌بخشم؛ و زندگی، عاشقانه به من می‌بخشد.

بخشیدن و پذیرفتن

من هدایا را با احترام می‌بخشم و می‌پذیرم.

قدردانی و پذیرفتن، مانند نیروی شگفت اینگز مغناطیسی عمل می‌کند. اگر کسی از من تشکر کند، بلخند زده و می‌گویم: «متشکرم» تعریف کردن، هدیه‌ای است که از خوشبختی و کامرانی به افراد می‌رسد. من، آموخته‌ام که آنها را با احترام بپذیرم. امروز، هدیه مقدسی است که زندگی به ما داده است پس، آغوش می‌گشاییم تا همه خوشبختی‌هایی را که جهان، در این روز به من تقدیم کرده، بپذیرم. من هر وقت، روز یا شب، می‌توانم در آن وارد شوم. می‌دانم که جهان بارها در زندگی بخشیده است و من در موقعیتی نبوده‌ام که برای جبران، چیزی باز پس دهم. اکنون، به مردمی می‌اندیشم که واقعاً به من کمک کردند در حالی که نه زمان و نه راهی برای جبران کردن کار آنها داشتم، اما بعداً، که توانا شده بودم، توانستم در حد توان، به ایشان کمک کنم ... و این، راه زندگی است. من، با نعمت فراوانی که هم اکنون با من است، سبکبال و شادمانم.

❖ هدف من، دوست داشتن امروز خود، بیش از دیروز است.

هدف‌ها

هدف من، هر لحظه عاشق بودن است.

من، عشق را در فهرست روزانه‌ام قرار داده‌ام، چه وقتی به بازار یا اداره می‌روم و چه هنگامی که به دور دنیا سفر کرده یا در خانه‌ام نشسته‌ام. یکی از هدف‌هایمان در زندگی، یاری رساندن به بهبود دنیاست. پس در واقع، ما شروع می‌کنیم به بهبود دادن وضعیت خودمان. مرکز دنیای ما، جایی است که ما هستیم. اندیشه‌هایمان، مثل امواج یک استخر، از ما خارج می‌شود. وقتی هم‌آهنگی درونی را با تفکر و اندیشه‌های

هم‌آهنگ خلق می‌کنیم، آنگاه انرژی از ما، به سوی دنیا آزاد شده و با مردم، مکان‌ها و چیزهای مختلف تماس می‌یابد. این انرژی به صورت ارتعاشات، احساس شده و تأثیر گذار خواهد بود. پس باید مطمئن شویم که هم‌آهنگ و عاشقانه می‌تابیم.

❖ من، تصویری عاشقانه از خدا دارم.

خدا

قدرتی عظیم که همه ما را آفریده است.

من، این دقتر را دارم که چیزها را، همان طور که هستند ببینم. می‌توانم با چشم عشق، چیزها را همان طور که خدا انجام داده ببینم. از آنجایی که این ذرات خداوندی است که همه جا حاضر است، و قدرت و دانش کل آفرینش است، می‌دانم که همه و هر چه در این هستی، از عشق خداوند سرچشمه می‌گیرد. عشق خداوند مرا احاطه کرده، در من ساکن شده، پیشاپیش من گام برمی‌دارم و راه را برای من هموار می‌کند. من کودکی هستم که محبوب جهانم و جهان، عاشقانه همیشه و در هر حالتی مراقب من است. وقتی به چیزی نیاز دارم، رو به سوی قدرتی می‌کنم که مرا آفرید. وقتی طلب نیاز کردم، حتی پیش از رسیدن به خود رسته‌ام، شکر گزاری می‌کنم زیرا می‌دانم آن چیز در تسلسل کامل زمان - مکان به دستم خواهد رسید.

❖ من، ارزش آزادی‌ام را می‌دانم، پس نه گناه می‌کنم و نه پذیرای آن هستم.

گناه

من، خود را دوست داشته و خودم را آنگونه که هستم می‌پذیرم.

این، برای چشم پوشی از گناه یک بیان مثبت است. مثل یک کودک، از گناه به طرف رفتار خوب وادار شدم: «آنظر نباش!»، «ان کار نکن!»، «آنرا نگو!»، و یا «نه!نه!نه!» دین هم از گناه استفاده کرد تا مردم را در مسیر واقعی نگاه دارد. حتی اشاره کرده که اگر «خطا کنند» در آتش جهنم خواهند سوخت. من، کلیسا و اولیای مذهبی کلیسا را می‌بخشم. من، چنین خواسته‌ام که پدر و مادرم و خودم را ببخشم. همه ما، زیر لباسی سنگنی و خشن از گناه زندگی می‌کردیم که به هر دلیل «خوبنبود». این روز، روز تازه‌ای است. بیایید تجدید قوا کنیم! من خود، با عشق ورزیدن بی‌چون وچرا و همچنین پذیرفتن خودم شروع می‌کنم.

❖ من، موجودی شگفت انگیز هستم.

دردسر

من، هر آنکه در خویش می‌بینم، نیکو می‌دانم.

انجام کارهای اشتباه، یکی از متداول‌ترین مواردی است که دردسرهای پیچیده می‌آفریند. وقتی دچار دردسر بشوید، ممکن است از خود پرسید: «چه شد که مرتکب خطا شدم؟ باید چه کار کنم که از آن خلاص شوم؟» من یاد گرفته‌ام که به گفتگوی درونی خود گوش فرا دهم و هرگاه اندیشه‌ای منفی از ذهنم گذشت، به خود بگویم که به قدر کافی خوب نبوده‌ام یا کارهای اشتباهی کرده‌ام. من، الگوهای قدیمی کودکی را می‌شناسم، پس شروع می‌کنم تا با خودم و کودک درونم صحبت کنم. به جای احساساتی شد و گریه کردن، سعی می‌کنم خودم را به اتجویز اندیشه‌های عاشقانه

تقویت کنم. اگر از چیزهایی که برای مشقت آورند آگاه شوم، می توانم به جستجوی روش هایی برایم که در آنها رنج ها را برطرف سازم. من، خود را نیکو می دانم.

❖ بدن من، آرام، سلامت و با نشاط است، پس من هستم.
التیام

سلامت کامل، حق خدادای من است.

من، رودررو و پذیرای همه انرژی های التیام بخش در جهان هستم. می دانم که همه سلول های بدنم. از اینکه چگونه خود را التیام ببخشم آگاه و مطلع هستم. بدن من، برای رسیدن به سلامت کامل همواره در تلاشند. اکنون برای التیام کامل خود، همواره موانع را پشت سر می نهم. راجع به تغذیه کردن و غذای بدنم، غذاهای گوارا و سالم را سناخته ام. من، مراقب اندیشه های خود بوده و فقط به تندرستی فکر می کنم. من، همه اندیشه های کینه ورزی، حسد، عصبانیت، ترسیدن، حسرت خوردن، رسوا کردن و گناه را به دور ریخته، از ریشه می خشکانم و از صفحه ذهنم حذف می نمایم. من، حتی نسبت به کسی که به من صدمه زده نیز چنین اندیشه هایی را به کار نمی برم. و خود را می بخشم از اینکه به دیگران صدمه زدم و نتوانستم نسبت به گذشته، بیشتر به خود عشق بورزم. من، بدنم را دوست دارم و عشق را به سوی همه اندام، استخوان، رگ و پی، و همه اعضای بدنم می فرستم. من، سلول های بدنم را از عشق پر می کنم. از اینکه در گذشته، بدنی کاملاً سالم داشته ام، خدا را شکر می کنم. من التیام و سلامت را همواره با آغوشی باز می پذیرم.

❖ عشق به خود و دیگران، به من اجازه می دهد تا آنگونه که می توانم باشم.

بالاترین خوبی

من، همیشه برای بالاترین خوبی ام کار می کنم.

آن قدرتی که مرا خلق کرد، همان قدرتی است که مرا با دیگران آفرید و چنین خواست تا بالاترین خوبی ام را به کار ببندم. من نیز، بهترینم را انجام می دهم تا خود واقعی ام را بنا کرده و کنترل امور را به او بسپارم. با یان کار، من واقعاً عاشق خود خودم هستم، او، مرا در برابر والاترین امکانات قرا خواهد داد تا آزادانه و شادمان، اتفاقات شگفت انگیز روزانه را بازگو کنم. بالاترین خوبی ام، شامل بالاترین خوبی برای دیگران نیز می باشد. این، واقعیت یک عمل عاشقانه است.

❖ تعطیلات، برای من شادی آفرین هستند.

تعطیلات

هر روز، یک روز مقدس است.

در تعطیلات مذهبی و رسم، می توان با دوستان جشن گرفت و بر سر مسایل زندگی به بحث و تفکر نشست من، در روزهای تعطیلی، از ندای دورنی ام پیروی می کنم و چون می دانم که در مکان و زمان درستی قرار دارم، کارهای درتس و رفتار شایسته ای هم از خود نشان خواهم داد. در میهمانی ها و مجالس خودمانی نیز تفریح و سرگرمی را فراموش نمی کنم؛ می دانم که چگونه می توانم زمانی خوش همراه با مسئولیت پذیری و امنیت را برای خود در همان شبها فراهم آورم. هم زمان برای شوخی و تفریح وجود دارد و هم برای سپاسگزاری از خدا به جهت نعمات خدادادی ام. من در این مورد نیز با کودک درونی ام ارتباط برقرار می کنم و هر دو با هم کارهایی مثبت انجام

می‌دهیم. وقتی برای تهیه هدیه روز تعطیلی به فروشگاه می‌روم، هدیه ساده‌ای را که قدرت خرید آنرا داشته و مورد علاقه‌ام می‌باشد، خریداری می‌کنم. هر کسی، با هدیه‌ای که می‌دهم، خوشحال می‌شود.

❖ خانه درونی و خانه بیرونی من، مکان‌هایی زیبا و آرام هستند.

خانه

قلب من، خانه من است.

من در خانه قلبم هستم. قلبم را با خود به هر جایی که زندگی می‌کنم می‌برم. همانطور که شوق ورزیدن به خود را شروع می‌کنیم، تلاش می‌کنیم تا خانه‌ای امن و آرام برای خود فراهم آوریم. باید در بدن‌های خویش احساس راحتی داشته باشیم. خانه‌هایمان، بازتابی هستند از افکارمان و از آنچه شایستگی آنرا داریم. اگر خانه‌تان را مصیبت فرا گرفت و احساس کردید که در بلا غرق شده‌اید، باید از گوشه یکی از اتاق‌هایتان شروع کنید. همانطور که با اندیشه‌تان رفتار می‌کنید، سروعکنید به خانه تکانی تک شروع کنید. اتاق‌هایتان سرانجام، می‌بینید که همه جا پاکیزه شده است. وقتی کار می‌کنید، خودتان را که در حال تمیز کردن اتاق‌های اندیشه‌تان هستید به یاد بیاورید.

❖ من، همیشه اتاق‌های ذهنم را پاکیزه می‌کنم.

خانه‌داری

خرده کاری‌های اصل خانه، باعث اذیت من است.

من با شادی خانه‌داری می‌کنم. وقتی در خانه حرکت می‌کنم. با دیدی هنرمندانه به اتاق‌ها و سایر نقاط خواه نگاه می‌کنم. پس مانده و آشغال‌ها را دور می‌ریزم. گردگیری

می کنم و اشیاء قیمتی و نفیس را برق می اندازم. ما همه، یک سری اعتقادات داریم و درست مثل نشستن بر سر یک میز مطالعه، بارها و بارها بر سر این اعتقادات می نشینیم. اعتقاداتمان، تجربیاتمان را خلق می کنند. جالب اینکه برخی از این باورها و اعتقادات، تجربه های شیرین و جالب خلق می کنند و بعضی دیگر مانند یک صندلی کهنه و ناراحت بوده و دسوت داریم آنها را دور بریزیم. من مطمئنم که می توانم اعتقادات کهنه را دور ریخته و اعتقادی تازه که در بهبود کیفیت زندگی ام بسیار مفید و مؤثر است انتخاب کنم. این کار، مثل یک خانه تکانی است. من نیاز دارم که خانه فیزیکی ام را در فاصله های معینی تمیز کنیم و گرنه، به جایی تبدیل می شود که دیگر واقعاً نمی توانم در آن زندگی کنم. من نباید متعصب باشم؛ به تمیزی نیاز دارم. من، اتاق های خانه ام را، از نظر روحی و جسمی، با عشق پر می کنم.

❖ من، عاشق خندیدن هستم.

خلق و خو

من، عاقلانه برخورد می کنم.

ذهن نیمه هوشیار، هیچ حسی از خلق و خو ندارد. اگر درباره خود یک لطیفه بسازم و یا خودم را تحقیر کنم، هیچ معنا و مفهوم خاصی ندارد، فقط کودکی خود را نشان داده و ذهن نیمه هوشیار خود را، که واقعیت، را بر اساس آن پذیرفته است. و اگر یک لطیفه قومی و ملیتی بگویم یا کسی را تحقیر کنم، یقیناً زیر لوای این قانون که: «از هر دست بدهی از همان دست می گیری» قرار می گیرم. پس یاد گرفته ام که خلق و خوی خود را عاشقانه و عاقلانه به کار برم. یقیناً خلق و خویهای بسیاری در زندگی وجود

دارد که نباید لزوماً با بد نام یا تحقیر کردن کسی یا کسانی از افراد جامعه به کار رود.
حتی در برخوردها، همه تلاشمان بر آن است که به جهان کمک کنیم تا محیط زندگی
مان را فضایی عاشقانه و ایمن تر ببخشیم.

❖ من تدابیر و معلوماتم را در تمام زندگی تقسیم می‌کنم.

گرسنگی

هر آنچه نیاز داریم، همین جاست.

می‌بینم که درهای قدیمی روبه گرسنگی، فقر و عذاب بسته است؛ و نیز می‌بینم که
درهای تازه‌ای روبه تقسیم تدابیر باز شده است. نمی‌توان باور کرد که در این سیاره
بزرگ، غذا به حد کافی برای همه وجود ندارد، اما با این حال، کسانی هستند که از
گرسنگی می‌میرند. مشکل، فقط نبودن غذا نیست که از عشق و امیدهم خبری نیست.
باید به مردم آگاهی داد که در اثر این کمبودها، در زندگیشان نقص‌هایی نیز به وجود
خواهد آمد. پس باید به بالا بردن سطح آگاهی مردم این کره‌خاکی کمک کرد. یک
وعده غذا دادن به کسی کار خوبی است اما باید دانشت که او فردا، دوباره گرسنه
خواهد بود. پس باید به دگیران ماهی گرفتن آموخت تا در بقیه عمر، گرسنه نمانند.

❖ افکارم، مصونیت مرا حمایت کرده و قوت می‌بخشد.

مصونیت

بدنم، آگاه است.

هر روز این موقعیت آسان و آسان‌تر می‌شود که از عشق بدون قید و شرط برخوردار
شوم. من معتقدم که هر آنچه «برداشت» می‌کنم به شرایط فکری‌ام بستگی دارد. آیا من

معتقدم که «زندگی سخت است و من در پایان آن هستم.» یا «منم چندان خوب نیستم، پس هیچ فرقی نمی کند؟» اگر این اعتقاداتم در یک راستا به دنبال هم شوند، سیستمی که مرا مصون نگاه می دارد (که اندیشه ها و احساساتم را ثبت می کند) چنان تضعیف می شود که با هر چه «میکروب» یا «بیماری» موجود در زمان است برخورد می کند. اما اگر باور کنم که «زندگی همان لذت است، من امیدوار بوده و همواره نیازهایم برآورده می شود» سیستم مصنوعیت من، احساس امنیت کرده و بدنم، به راحتی با ناآمنی مبارزه خواهد کرد.

❖ فعالیت روحی، همواره کیفیت زندگیمان را بهبود می بخشد.

بهبود

هر روز، به عقیده تازه ای گوش می سپارم که کیفیت زندگیم را بهبود بخشد. من یک انسان ساده با ساختاری پیچیده و شگفت انگیز از اعتقادات هستم. من، می آموزم که چگونه می توانم از پشت کارهای شخصی ام، با عشق همگام باشم. من با خود، مهربان و بردبار هستم زیرا آنها آموختم، پرورش دادم و خود تغییر یافته ام. به نظر، وقتی آزمایش را با خود و در سطحی درونی برقرار می سازم، جریان زندگی بسیار آرام و ساده تر است. و مهم است که بدانم، می توانم بی آنکه خود را به عنوان شخصی بد بینم، تغییرات لازم را ایجاد کنم، زیرا این احساس، بسیار به من دست داده که حتماً باید بد بوده یا در اشتباه باشم تا بتوانم تغییری را به وجود آورم. یعنی فکر می کردن که این مساله برای ایجاد تغییر، لازم و کافی است؛ اما این طور نبوده و فقط تغییرات را بسیار مشکل می سازد. پس وقتی تغییری از دوستانه بپذیرم، تغییرات مثبت، تمایل پیدا

خواهند کرد که بسیار ساده تر به سوی من بیایند. گذشته از اینها، تغییر در جهت بهبود زندگی، امری طبیعی است.

❖ افزایش درآمد من، بازتاب تغییر اعتقادات من درباره درآمد است.
درآمد

من، درآمدم را با عشق تقدیس کرده و مراقب پرورش آن هستم. درآمد من، به طور کامل برای خود من است. هر روز که می گذرد، خود را کمی بیشتر دوست دارم و با این شرایط، همواره خود را در برابر راه های تازه درآمد می بینم. خوشبختی، از راه و روش های بسیار متفاوت و نامحدودی به دست می آید. بعضی از مردم، درآمد خود را، با داشتن کاری با درآمدی معین، محدود می کنند. اما چه کسی آنرا محدود کرده است، بعضی دیگر از مردم، احساس می کنند که سزاوار نیست به درآمدی دست یابند که بیشتر از درآمد پدرانشان باشد. خب! من می توانم به والدینم عشق بورزم اما به فراتر از پایه درآمدشان برسم. جهان مایرکان و لایتناهی است و در آن، هر کس می تواند به هر درآمدی دست پیدا کند. درآمدی که به تازگی برای خود ایجاد کرده ام، بازتاب اعتقادات من و لیاقتی است که از خود نشان داده ام. خواستن، توانستن است. واقعاً باید این را پذیرفت و من می پذیرم که یک جریان درآمد سالم برای خود داشته باشم.

❖ من، یک بیان منحصر به فرد از زندگی هستم.

شخصیت

من، نوری هستم در جهان.

من، از ستاره درونی‌ام پیروی کرده و در راه منحصر به فردم می‌درخشم و نورافشانی می‌کنم. من، وجودی بسیار گرانبها هستم. روحی زیبا، جسمی ظاهری و شخصیتی مخصوص به خود دارم. البته روح من در مرکز است، روحم، قسمتی جاودانی از من است، از ازل بوده و تا ابد خواهد بود. روح من، شخصیت‌های بسیاری را پذیرفته و از این پس نیز خواهد پذیرفت. روح من، نه می‌تواند صدمه بزند و نه ویران کند. فقط هر آنچه را زندگی تجربه کرده، جلوه داده و توسعه می‌بخشد. چیزهایی بیشتر از آنچه می‌توانم بفهمم برای زندگی وجود دارد که من هرگز آنها را نمی‌شناسم. اما هر چه بیشتر به خود اجازه می‌دهم تا بفهمم که زندگی، چطور بیش از قدرت و توانی که در اختیار من است، کار می‌کند.

❖ درس‌ها را، ساده و شادی‌آفرین بنا نهاده‌ام.

درس‌ها

من، دوست دارم که بیاموزم.

من می‌آموزم، عشقی را که در دل هر درس پنهان است، پیام. هر یک از ما، برای آموزش درس‌هایی اینجا هستیم. من، راجع به ارتباط بین اندیشه‌ها و تجربه‌هایمان چیزهایی می‌آموزم و بهترین کاری را که می‌توانم با دانش و فهم خود تطبیق دهم، انجام خواهم داد، آموختن هر «درس» باید با خواسته‌مان تغییر یابد. خود روحانی یا خود برتر من، بدون تغییر و جاودانه است، پس آنچه موقتی تغییر می‌کند، خود انسانی من است. من یاد گرفته بودم که این موضوع را باور کنم: «تغییر دشوار است». خب! اکنون بر این باورم که می‌توانم با نفوذ کردن در چیزی، آنرا تغییر داده، یا حداقل می‌دانم

که تغییر دادن، آسان است. من می توانم تحمل کنم، انکار نمایم، عصبان شوم و گرد خود دیوارهایی قطور بسازم، اما می توانم این درس ها را هرگز نیاموزم. این به تمایل من به آموختن بستگی دارد.

❖ تجربه های عالی و جدید امروز در زندگی ام وارد شده است. احساس امنیت می کنم.

از دست دادن

من، به خوب زندگی کردن اهمیت می دهم.

می دانم که وجود خوبی در هر لحظه و مکانی، و حتی در بدترین شرایط، می تواند خوبی بیافریند. از دست دادن شغل یا محبوب و یا سلامتی، مرا با بزرگترین ترس ها روبرو می کند. این طبیعی و عادی است که این ترس ها را تجربه کنم. اما می دانم که طبیعت از حباب متنفر است. وقتی چیزی می رود، چیزهای دیگری می آیند تا جایش را بگیرند. بنابراین نفس عمیقی می کشم و مطمئن می شوم که زندگی از همه نیازهایم مراقبت می کند. من، می آموزم که اطمینان داشته باشم. زندگی به من عشق می ورزد و هرگز مرا زمین نمی زند. فقط این هنگام است که بهترین خوبی های من ظاهر می شود.

❖ من، در عشق شادمانی می کنم. باید آنرا تقسیم کنم.

عشق

من، وجودی تابان از عشق هستم.

درد اعماق وجود من، گنجینه ای نامحدود از عشق وجود دارد. آن گنجینه، پایان ناپذیر است و من، هرگز نمی توانم در طول عمرم، از همه آن استفاده کنم. پس مجبور نیستم

که در استفاده از آن صرف جویی کنم. می توانم سخاوتمندانه، از عشق خود ببخشم. عشق، مسری است. وقتی آنرا تقسیم می کنم، بیش از آنچه بخشیده ام به دست خواهم آورد؛ هر چه عشق بیشتر به سوی من بیاید، آنرا بیشتر دارم. من، به این دنیا آمده ام تا بخشنده عشق باشم. من، با عشق کامل آمدم. و حتی اگر عشق را در تمام زندگی ام تقسیم کرده باشم، وقتی این جهان را ترک گفتم، باز هم قلبی سرشار از شادی خواهم داشت. اگر طالب عشق بیشتری باشم، فقط باید آنرا ببخشم. با وجود عشق، من نیز هستم.

❖ من در همه مسائل مالی ام، عاقلانه راهنمایی شدم.

سودایی والاتر

هوشیاری، سودی همه جانبه

من، از اینکه در نقطه ای از زندگی هستم، که می توانم سودایی والاتر فراهم آورم، بسیار شادمانم. مادامی که با احساس طبیعی امنیت وارد یک مغازه می شوم، احساس می کنم در جریان یک زندگی سالم قرار دارم. وقتی پول زیادی به دست می آورم، قلبم را می گشایم و می گذارم عشق در همه جنبه های امور معاملاتی ام جریان یابد. خرید یک وسیله گران، یک اتومبیل یا حتی یک خانه، به من آرامشی عمیقی می دهد از نوع همان آرامشی که به فروشندگان، بانکداران، حسابداران و کسانی از این قبلی دست می دهد. کارهای نوشتنی، عملی است کاملاً درست. و من از اینکه با مقادیر زیاد پول خودم عاقلانه برخورد کرده و به ثبت آنها پردازم احساس شادی می کنم. من در همین

حال خواهم ماند تا از قلبم پیروی کرده و بگذارم این فراوانی، در سلول‌های بدنم
جریان یابد.

❖ خود برترم، از گناه و زیرکی مصون است.

زیرکی

خود برترم، زندگی‌ام را راهنمایی می‌کند.

من برای خوشنودی دیگران یا سپری کردن زندگی‌ام اینجا نیستم. من اینجا هستم تا
بیاموزم که چگونه بی‌قید و شرط به خود و دیگران عشق بورزم. هیچ کس نمی‌تواند
بدون اطلاع یا خواست خودم، در کار من تدبیر کند یا زیرکی بخرج دهد. وقتی من
خود نمی‌دانم که چه کسی هستم، در واقع آماده‌ام تا آن کسی باشم که دیگران
می‌خواهند؛ پس باید به آموختن دانش خود همت کنم. می‌دانم که نه مجبورم با
احساسات دیگران همراستا شوم و نه لازم است نسبت به دیگران تدبیری بیندیشم تا
دیگران با احساسات من همراستا شوند. وقتی زیرکی و تدبیر به کار گرفته شود، ارتباط
با کودک درون و عشق ورزیدن با آن از مهم‌ترین مسائل است. اکنون خود برترم را فرا
می‌خوانم و عشق و دانایی‌اش را به جان می‌خرم.

❖ من، اوقات اندیشه‌ام را می‌پرورانم.

اندیشه

خردی را که می‌جویم، در خود دارم.

حداقل روزی یکبار، به آرامی می‌نشینم و به درون خود می‌روم تا با خرد و دانشی که
همواره در خود دارم ارتباط برقرار کنم. این خرد و دانش، فقط به قدر یک نفس از ما

دورند. همه پرسش‌هایی که داشته و همه پاسخ‌هایی که یافته‌ام، در همین لحظه نشستن وقوع یافته است. اندیشیدن، برایم لذتی شیرین دارد. به آرامی می‌نشینم، نفس‌های عمیقی می‌کشم، آرامش می‌یابم و سرانجام به آن مکان آرام درون می‌روم. پس از مدت کوتاهی، به لحظه حاضر باز می‌گردم تا خستگی از تن برون کرده، سرحال شوم و برای زنگی روزانه آماده کردم. هر روز، برای من یک ماجرای شادی آفرین است، زیرا دوست دارم به خرد درونی خویش گوش بسپارم. این خرد، هموار در دسترس است. آن، از جوهره‌ای می‌آید که در پشت جهانی از زمان، فضا و تغییرات وجود دارد. وقتی می‌اندیشم، با بخش تغییر ناپذیر درونی‌ام ارتباط برقرار کرده‌ام. اینجا، من انرژی هستم. من نور هستم. من پاسخی هستم برای رسیدن من موجودی جاودانه‌ام که هم اکنون اینجا هستم.

❖ درباره مسائل مالی. همواره سرانجامی خوش دارم.

پول

پول، به من عشق می‌ورزد و مانند یک توله سگ با وفا به سوی من می‌آید. پول، صرفاً معنایی از مبادله و تعویض را در خود نهفته دارد: در واقع شکلی از داد و ستد است. وقتی من به زندگی می‌پردازم، زندگی نیز از همه جهات از جمله پول به من می‌پردازد. من، همیشه از نظر مالی تأمین هستم. وقتی پول به سمت من می‌آید، گویی لذتی است که می‌توانم آنرا لمس کنم. گاهی وقت‌ها صرفه‌جویی می‌کنم و بعضی اوقات خرج، من اندیشه‌های مقروض بودن، گناه و هر فکر منفی دیگر را که به تهیدستی و فقر منتهی شود از بین می‌برم. من، همیشه به قدر کافی پول دارم.

کسب اعتبار نیز برایم خیلی ساده است و من، صورتحساب خود را با عشق و

آگاهی از سرچشمه اصلی خویش می پردازم.

پول، می تواند یکی از بهترین دوستانم باشد.

مشکلات مادی

پول، از ساده ترین چیزهایی است که نمایش داده می شود.

این حرف، معمولاً احساس بدی را بری ما به وجود می آورد، مخصوصاً اگر

مشکلات مدی داشته باشیم. باورهای ما درباره پول، ریشه های بسیار کهنه و قدیمی

دارد که گفتم آن به طور دقیق و مرتب، مشکل به نظر می رسد. بنابراین با مثال هایی

دیگر، ساده تر می توان این اعتقادات را بیان نمود. وقتی الگوهای پولی مان به خطر

می افتد خیلی عصبانی می شویم. سپس باید از احساسی که واقعاً درباره پول دارید

آگاه شوید. می توانید مقابل آینه بایستد و با خود بگویید: «بزرگترین مشکل مالی من

.....» و آنگاه آرام بگیرید و بگذارید که احساساتتان حرف بزنند. شاید بشنوید:

«من نمی توانم از خودم مراقبت کنم» یا «من هم مثل پدر، فقیر خواهم شد، یاد من

گرسنگی خواهم کشید و مثل کاغذ خواهم شد.» یا «من، واقعاً به خودم اعتماد

ندارم.» آنچه را گفته شد بشنو و روی کاغذ بنویس. ممکن است چنین چیزی را

نیز بشنوید: «و ای... بین چه اعتقادی داد! عجیب نیست که خوشبخت نیستم!»

باور کردن این اعتقادات، سد بزرگی برای جریان پول ایجاد خواهد کرد. پس باید

این اعتقادات را تغییر داد. به جای فکر کردن به اینکه: «من باید از گرسنگی

بمیرم.» می توان با باورهای تازه ای مثلک «من در امنیت کاملی هستم. هر چه نیاز

دارم برایم فراهم خواهد شد. اکنون فرصت خوبی دارم تا درآمد خوب و مناسبی
به دست آوردم.» عشق ورزی به خود را شروع کرد.

❖ من، با از دست دادن عزیزانم، آرامش خود را حفظ می‌کنم.

سوگواری

من در هنگام سوگواری، کاملاً آرام هستم.

مراسم سوگواری، ممکن است برای کسی در یک سال اتفاق بیفتد. بر خورد لازم
می‌دانم که زمانی را بخصوص روزهای تعطیلی را با این افراد تقسیم کنم. در واقع،
برای خود زمان و موقعیتی فرام می‌کنم تا در این فرآیند طبیعی و عادی زندگی

شرکت کنم. حتی مجال این را به خود می‌دهم که با وجود غصه دارد بودنم، باز در

این مراسم حاضر شوم. پس از گذشت یک سال، خاطره‌ای حادثه از بین می‌رود.

می‌دانم که دیگر نمی‌توانم از دست رفتگان را پیدا کنم اما به نظر می‌رسد که مل

چشم بر هم زدنی، می‌توانم با روحشان ارتباط برقرار کنم احساس می‌کنم که عشق

اطراف را فرا گرفته، پس من نیز آنها را در عشق خود احاطه خواهم کرد. همه

می‌میرند. درختان، حیوانات، پرندگان، رودخانه‌ها و حتی ستارگان، روزی متولد

می‌شوند و روزی خواهند کرد. من نیز چنین خواهم شد. و همه در این تسلسل

کامل زمان - مکان قرار دادیم.

هر لحظه، نقطه شروع تازه‌ای است.

نگاه تازه

من از افکار تازه، لذت می‌برم.

ما، بین ایده‌های قدیمی و افکار جدید، تردیدهای زیادی داریم. در این مورد، باید با خود صادق بود. مقاله با خود نیز فقط شما را راضی نگه می‌دارد. پس بهتر است که به جای این کمار، خود را بسازید. هر چه می‌گویید یا به هر چه می‌اندیشید، در واقع یک واقعیت است. واقعاً اگر از افکار و گفته‌هایتان دور بیفتید، ممکن است به حد زیادی به بدبینی و منفی‌اندیشی نزدیک شوید. بسیاری از مردم تمایل دارند که زندگی را با چشمانی منفی نگاه کنند. آنها در شرایطی عادی، مثل یک روز بارانی چیزی مثل این می‌گویند: «آه... عجب روز پر دردسری است.» در صورتی که هیچ دردی وجود نداشته و فقط هوا رطوبت دارد. برای خلق یک روز عالی، گاهی اوقات باید نگاه را به جهتی دیگر تغییر داد. باید دوست داشت که از نگاه‌های منفی و قدیمی دور شده و در راه‌های مثبت و تازه قدم برداست.

من، اخبار خوب را منتشر می‌کنم.

اخبار

من، خبرهای مثبت را گزارش می‌دهم.

ما در اخبار، راجع به بلایا مطالب زیادی می‌خوانیم؛ خبرهای بد زیادی وجود دارد که آگاهی ما را بالا می‌برد. اگر همیشه به این اخبار گوش بدهید یا آنها را بخوانید، مطمئناً از خودتان می‌ترسید. من، روزنامه‌های قدیمی را خوانده‌ام. هر قسمتی از اخبار را که برایم قابل اهمیت نبوده تا بدانم، کسان دیگری برایم می‌گویند. واسطه‌ای که قصد فروش محصولتی را دارد، بدترین روش و متن را برای جلب توجه انتخاب می‌کند. من، دوست دادم همه‌این خبرها تحریم شوند تا واسطه‌ها

مجبور شوند حداقل ۷۵ درصد از اخبار خوب داشت استفاده کنند این مساله ، ما را دلگرم می کند تا ببینیم که زندگی در مسیری مثبت در حال حرکت است. ما می توانیم از روزنامه ها، مجله ها و ایستگاه های تلویزیون درخواست کنید تا اخبار بهتری را منتشر کنند. همه ما می توانیم اخبار مثبتی را که اتفاق می افتد ببینیم و فریاد عشقی را که در هر گزارش منفی پنهان شده، بشنویم.

❖ من، عاشفانه از بدنم انرژی دریافت می کنم.

تغذیه

من، خود را با عشق قوت می دهم.

من، به حد کافی مراقب خود هستم تا با بهترین چیزهای زندگی که به من عرضه می شود، به خود قوت ببخشم. من، چیزهایی درباره تغذیه یاد گرفته ام زیاد موجودی گرانبها بوده و دولت دارم که تا حد توانم، بهترین مراقبت ها را برای خود فراهم آورم. بدن من، نسبت به بدن های دیگر متفاوت و مخصوص است؛ بنابراین باید درباره غذاهایی که بدنم خوب جذب می کند چیزهایی بیاموزم. باید هر چیزی که لازم است درباره غذا و نوشیدنی بدانم، بیاموزم ، من به آنچه می خورم یا می نوشم توجه می کنم تا بدانم چه چیزهایی با بدنم سازگار و موافق نیست. اگر چیزی را خوردم و ساعتی بعد به خواب رفتم، اعتراف می کنم که آن غذا، در آن زمان برای بدن من خوب نبوده است. باید ، در جستجوی غذاهایی باشم که به من انرژی می بخشد. با وجود همه اینها، همه غذاهای مناسب را مبارک دانسته و از آنها با

عشق قدردانی می‌کنم. من با تغذیه و تقویت شدن، احساس تندرستی، شادی و بزرگی می‌کنم.

من، اندیشه‌هایی را انتخاب می‌کنم که در من، حس آرامش با سالخوردگان را ایجاد می‌کند.

سالخوردگی

من، در سن مناسبی هستم.

هر سال، خصوصیت و ارزش خود را داشته و با عجایبی مربوط به خودش پر شده است. پا به سن گذاشتن یمنز، مثل دوران کودکی با اهمیت است. با این حال، ترس

از پیری، برای ما چون فرهنگی دیدن در زندگی مان خود نمایی می‌کند. ما، پیری را

برای خود مانند چیزی ترسناک و مخوف که به سراغ سن و سالمان می‌ایستد ترسم

کرده‌ایم در حالی که پیری نیز، اتفاقی طبیعی و عادی است. ما در فرهنگ خود

جوان پرستی را به وجود آورده‌ایم که این خود، برای همگان مضر و وحشتناک

است. من به آینده خود که سالخوردگی است می‌اندیشم. چاره‌ای نیست که باید از

این سیارهٔ خاکی بار سفر ببینم! پس چاره‌ای نیست که در هر سن و سالی، خود را

دوست بدارم. پیر بودن، دلیلی بر ناتوانی و بیماری نیست. من مجبور نیستم به

جای ترک کردن این سیاره، خود را مثل گوشت از ماشین‌ها آویزان کنم یا گوشهٔ

بیمارستان‌های خصوصی رنج بسیار ببرم. وقتی زمان رفتن من فرار رسید، با آرامش

درون خواهم رفت. شاید روزی به رختخواب بردم، چرتی برنم و با آرامش تمام،

این جهان را ترک گویم.

آیا مادر شما، نواری تهیه کرده تا با شما بگوید که چقدر شگفت‌آور هستید.

نوارهای قدیمی

من، در حل زندگی می‌کنم.

نوارهای قدیمی دوران کودکی‌مان برای گذر زندگی‌مان مورد استفاده قرار می‌گیرد.

بیشتر مردم، حدود ۲۵۰۰۰ ساعت نوار از والدین خود در اختیار دارد. بسیار از این

نوارهای قدیمی، پایه‌های منفی زیادی در بردارند، مجموعه‌ای از انتقادهای و

«بایدها». حال، می‌خواهم آنها را پاک کرده، پیام‌های مثبت روی آنها ضبط کنم. من،

به اندیشه‌های درونی‌ام گوش می‌سپارم و وقتی که با یکی از آنها احساس ناآرامی

کردم آنرا از خود دور می‌نمایم. بنابراین روی پیام‌های قدیمی، دوباره ضبط می‌کنم.

شما مجبور نیستند که چیزهای قدیمی را بشنوید، فقط دوباره ضبط کنید. می‌دانم که

من شخصی با استعداد هستم. می‌دانم که دوستدار ارزش هستم. و واقعاً معتقدم که

ارزشی یک زندگی خوب را دارم. من، از اینجا بودنم هدف دارم و قدرت این را که

این نوارها را تغییر دهم. این پیام‌های قدیمی و منفی، حقیقت بودن من نیستند.

❖ من، ضروری پاکیزه و منظم هستم.

نظم

هر چیزی را که بخواهم، در دسترس است

من، از مرتب کردن وسایل و چیزهایی که دارم لذت می‌برم، زیرا وقتی چیزی را

نیاز دارم و به دنبالش می‌گردم به سادگی پیدا می‌کنم. همه چیز در نظم کامل الهی

قرار گرفته، از ستارگان در آسمان، تالباس‌های من در کمد و کاغذهایم روی میز.

من از تشریفات کارهای روزمره لذت می‌برم زیرا هم جسم را به کار می‌اندازد و هم فکرم را پرورش می‌دهد به نظر، وقتی نظم در زندگی ام حاکم است، برای آفرینش و کاربرد بنیشتها و نظرات تازه، فرصت کافی دارم. نکته دیگر اینکه، کارهایی که به همین منظور به اینجا آمده‌ام کمک می‌کند. من، بخشی از تدبیر اهلی هستم. همه چیز در نظمی صحیح قرار دارد.

❖ درد، همواره با عشق تسکین خواهد یافت.

درد

به جای مجازات کردن اندیشه، آنرا می‌بخشم

خود برترم، به من راهی نشان می‌دهد که به زندگی بودن درد منتهی می‌شود. من آموخته‌ایم که نسبت به درد عکس‌العملی نشان دهیم که گویی زنگ خطری است که مرا از خواب به سوس خود درونی‌ام پیدا می‌کند. وقتی درد مرا فرا گرفته، خنده را به کارهای ذهنی مشغول می‌کنم. من، اغلب واژه «درد» را با «احساس عوض می‌کنم. بدن من، «احساس» زیادی دارد. این تغییر اندک واژگان، به من کمک می‌کند تا هوشیاری‌ام را برای درمان خود که همان درمان خیلی سریع است متمرکز کنم. می‌دانم که اگر اندیشه‌ام را حتی به قدرت ذره‌ای اصلاح کنم. جسم نیز در جهتی کاملاً مشابه آن تغییر خواهد یافت. من بدن خود را دوست دارم، به اندیشه‌ام عشق می‌ورم و از اینکه اینچنین به هم وابسته‌اند بسیار سپاسگزارم.

❖ والدین، انسان‌هایی شگفت آورند.

والدین

آنها نیز روزی فرزند بودند.

اکنون، زمان آن فرا رسیده که روی دو پای خود بایستم، تا خود را نگاه دامر و برای بخشیدن آنچه والدینم نتوانستند به من بدهند، برای خود اندیشه کنم. بیشتر به کودکان می اندیشم و بیشتر محدودیت هایشان را درک می کنم. هیچ کس آنها را به خاطر چگونه پدر و مادر بودنشان سرزنش نمی کند. آنها نیز خارج از محدودیت های والدین خود زندگی می کردند. خارج از پدر یا مادر بودنشان، هر روز با آنها بحث می کنیم. بنابراین، بهترین کاری که می توانیم در حق آنها انجام دهیم، عشق ورزیدن به ایشان و بیان اینکه: «شما محبوب ما هستید». من، والدینم را مسبب اتفاقات منفی زندگی ام نمی دانم. برای آنها عاشقانه دعا می کنم و ایشان را به سوی شفعی که شایستگی آن را دارند سوق می دهم.

❖ خیلی خوب است. و هر چه بخواهم، دارم.

شکیبایی

من زمان کافی در اختیار دارم.

وقتی بی حوصله هستم، یعنی نمی خواهم برای آموختن چیزی که کنار دستم هست، وقت بگذارم فقط می خواهم انجامش دهم. در ضمن یکبار شنیده اید: «لذت آنی، زودگر است» همیشه چیزی برای آموختن و چیزی برای دانستن وجود دارد. شکیبایی یعنی آرامش داشتن با فرآیند زندگی، یعنی هر چیزی در تسلسل کامل زمان مکان اتفاق می افتد. اگر اکنون چیزی نیست که انجام دهم، یعنی هنوز چیزهایی وجود دارد که باید بدانم یا انجام دهم. ناشکیبایی نه تنها سرعتی به جریان

زندگی نمی‌بخشد بلکه زمان کافی برای انجام هر کاری را نیز تلف می‌کند: پس وقتی نفس می‌کشم، به دورن خویش سیر کرده و می‌پرسم: «چه چیزی باید بدانم؟» آنگاه با شکیبایی انتظار می‌کشم تا از سوی چیزهایی که اطرافم هست، کمک برسد.

❖ من، راهی امن در زندگی انتخاب می‌کنم.

آرامش

آرامش، با من شروع می‌شود

اگر بخواهیم در جهانی امن زندگی کنیم، ترجیحاً باید مطمئن شوم که شخصی آرام و بی‌اضطرابم. مهم نیست که دیگران چگونه رفتار می‌کنند، من باید آرامش را در قلب خویش نگاه دارم. هنگام آشوب یا عصبانیت، ابراز آرامش می‌کنم. پس همه مشکلات را با عشق و آرامش احاطه می‌کنم. من، اندیشه‌های آرامش بخش را به سراسر قسمت‌های دردرساز جهان می‌فرستم. اگر بخواهم جهان در جهت بهتر شدن تغییر یابد، پس باید نگاهم را به جهان تغییر دهم. من مایلیم که زندگی را از جنبه‌های مثبت ببینی. می‌دانم که آرامش، با اندیشه‌های درونی‌ام آغاز می‌شود. اگر بخواهم اندیشه‌های آرامش بخش را ادامه دهم، باید با مردی آرامش جو و اندیشمند همگام شوم. با همدیگر است که می‌توانیم آرامش و فراوانی را به جهانمان بازگردانیم.

❖ زندگی در نظم، پایه‌ای عمیق و استوار دارد.

نظم کامل

جهان، در نظمی کامل به سر می‌برد.

ستارگان و ماه و خورشید، همه با نظم کامل الهی در کارند. در مسیرشان، نظم و هدف و هماهنگی خاصی وجود دارد. من قسمتی از این جهانم؛ پس می دانم که در زندگی من نیز، نظم و هدف و هماهنگی خاصی حاکم است. گاهی اوقات، به نظر، نوعی بی نظمی در زندگی ام به چشم می خورد، اما در پشت این نظمی، می دانم که نظم الهی برقرار است. پس اندیشه ام را نظم می بخشم و آنچه لازم است می آموزم تا بی نظمی ناپدید شده و نظم دوباره باز گردد. مطمئنم که زندگی ام، به درستی بر نظمی کامل و درست استوار است. در جهان من، همه چیز خوب و درست است.

❖ ما وجودی روحانی و شگفت آوریم، با ظاهری جسمانی.

انسان کامل

من، کامل، تمام و درست هستم.

تاکنون همه کودکی نگفته: «آه! را ن هایم خیلی بزرگ است!» یا «بینی ام چقدر بلند است!» آنها می دانند که چگونه کامل هستند و ما نیز روزی مانند آنها بوده ایم. ما تکامل خویش را به عنوان جریان طبیعی و عادی پذیرفته ایم. و با پرورش یافتن و بزرگ شدنمان، شروع کردم به شک و تردید درباره تکاملمان، بنابراین تلاش کردیم تا کامل شویم. ما نمی توانیم آنچه می خواهیم بشویم، فقط می توانیم آنرا بپذیریم. بنابراین، خود ما هستیم که فشارها و تنش ها را به وجود می آوریم. پس باید بری دیگر به تکرار بین کنیم و بدانیم که ما الهی هستیم، عبارتهایی والا از زندگی و اینکه به راستی، همه در جهان ما خوب است.

دنیای درمان شده را می بینیم که در آن، همه با هم غذا می خورند، لباس می پوشند،
خانه می سازند و شاد هستند.

درمان دنیوی

من، برای دستیابی به بهترین ها، راه حل های مثبت ارائه می دهیم.

راه های بسیار زیادی وجود دارد که می توانیم به صورت شخصی برای این سیاره
انجام دهیم . گاه گاهی ممکن است که بنا به دلایلی، از انرژی فیزیکی و مسائل
مالی کمک بگیریم و گاهی نیز برای بهبود وضعیت این سیاره، از قدرت اندیشه ام
استفاده کنم. اگر از بدبختی یا اعمال پست حیوانی اخباری بشوم، فکرم را در راه
مثبت به کار می بندم. می دانم که اگر اندیشه های خشم و نفرت را به سوی عاملان
این اعمال بفرستم، هیچ کمکی به درمان آن نکرده ام. پس خیلی سریع، با عشق
همه جا را احاطه کرده و چنین ابراز می کنم که غیر از این اتفاق، هر آنچه رخ
می دهد خوب خواهد بود پس انرژی مثبت فرستاده، آن را در فکر تصور می کنم و
به سرعت راه حل مناسب که بهترین موقعیت را برای شخص فراهم می آورد پیدا
می کنم من، برای کسانی که به کارهای خطا دست می زنند دعای خیر می کنم و ابراز
می نمایم که اگر عشق و دلسوزی در قلب این افراد جایی گیرد، یقیناً بهبود خواهند
یافت. و این هنگامی اتفاق خواهد افتاد که همه ما شفا یافته و خواهان جهانی بهبود
یافته برای زندگی باشیم.

❖ من این سیاره را دوست دارم.

سیاره زمین

من، از جهان زیبایی که در آن زندگی می‌کنم سپاسگزارم.

زمین، مادری مهربان و خردمندی است. او، هر چه تاکنون خود دسته‌ایم برایمان فراهم کرده است. از همه نیازهایمان مراقبت می‌کند. در این زمین، آب، غذا هوا و دوستی وجود دارد. انواع بسیار متنوعی از حیوانات، گیاهان، پرندگان، ماهی‌ها و زیبایی‌های باور نکردنی در اطرافمان داریم. ما، در این چند سال اخیر، رفتار بسیار بدی با این سیاره داشتیم همه آنچه ارزشمند و کمیاب بود، به طور کامل مصرف کردیم و اگر این اطراف را ادامه دهیم، دیگر جایی برای زندگی نخواهیم داشت من تصمیم گرفتم که عاشقانه به مراقبت از جهان پردازم و کیفیت زندگی را در آن اصلاح کنم. اندیشه‌هایی پاکیزه، دوستانه و سالم دارم. به را جا که می‌روم، به طور اتفاقی از خود اعمال و رفتار مهربانه‌ای به جای می‌گذارم. به باغ‌ها، کود می‌دهم و تلاش می‌کنم تا کیفیت خاک را دوباره بالا ببرم. این، سیاره من است و سعی می‌کنم مکانی سالم برای زندگی در آن ایجاد نمایم. هر روز، مقداری از زمان خود را صرف می‌کنم تا با فعالیت‌های مؤثر خود، سیاره‌ای آرام و زیبا بسازم. من، به محیطی پاک و سلامت می‌اندیشم. من در رؤیای خود می‌بینم که حکومت‌ها برای این جهان، با هم فعالیت کرده و بودجه‌هایشان را به طور مساوی به این منظور به کار می‌برند، و می‌بینم که مردم قلب‌هایشان را می‌گشایند و اندیشه‌هایشان را به کار می‌برند و فعالیت می‌کنند تا جهانی ایمن خلق کنند برای عشق‌ورزی به یکدیگر. این ممکن است. و با خود ما آغاز می‌شود.

❖ قدرت هین جاست، آنرا بنخواهید.

قدرت

من قدرتم را می‌پذیرم.

شما قدرت آنرا دارید که زندگیتان را بهبود بخشید؛ باید آنرا بشناسید. اغلب اوقات فکر می‌کنیم که ما بی‌یار و یاور هستیم، اما به راستی اینطور نیست. ما، قدرتمان از اندیشه‌هایمان سرچشمه می‌گیرد. آیا اندیشه‌تان را برای شکار کردن خود به کار می‌برید؟ آیا احساس عصبانیت از خود یا شکایت از دیگران را در خود داشته‌اید، آیا تاکنون به این اندیشیده‌اید که برای تغییر زندگیتان هیچ قدرتی ندارید؟ این فکر، قدرتان را از شما دور می‌کند، در حالی که اندیشه، قدرتمندترین ابزار شماست. پس قدرتان را بخواهید و آنرا آگاهانه به کار بگیرید. شما قدرت آنرا دارید که ببینید آنچه را می‌توانید بهتر انجام دهید. بیان کنید که شما همواره به قدرت واحد و دانشی که شما را آفریده، متصل هستید.

این پشتیبان عظیم را احساس کنید و از آن کمک بگیرید. او، همین جاست.

❖ ما همه، یکی هستیم.

تعصب

عشق، عمیق‌تر از اختلافات است.

عشق ورزی، نیرویی است والا و تازه در این سیاره. من، هر روز زمان زیادی صرف می‌کنم تا اندیشه و قلبم را برای یافتن یک حس خویشاوندی با همه مردم بگشایم. مهم نیست کجا به دنیا آمده یا بزرگ شده‌ام، اهمیتی ندارد، که رنگ پوستم چه باشد یا به چه مذهبی اعتقاد دارم، همه چیز و همه کس، به قدرتی والا متصلند و در این میان،

همه نیازهایمان برآورده شده است. من، فردی با محبت و خونگرم هستم. با هر عضوی از خانواده زمینی ام ارتباط برقرار می کنم. کسانی هستند که زندگی را سراسر مشکل می بینند، جوان، پیر، سالخورده، بذله گو، خشن، همه و همه، هر یک به رنگی و به چه مشکلی. من نیز عضوی از این جماعت دنیایی هستم. اختلافات عقیده بین ما بسیار عجیب است. اما این دلیلی بر جنگ و ستیز یا جانبداری های بی مورد نیست. همچنانکه تعصب را در خود از بین می برم، همه این سیاره را مقدس می دانم. امروز، قلب من آزادتر است تا مرا به خلق جهانی وادارد که برای عشق ورزی به یکدیگر، محلی امن است.

❖ من، می دانم که خوشبخت هستم.

خوشبختی

من، هر چه که نیاز داشته باشم، دارم.
من، گنجینه ای بی پایان به ارث برده ام، و آن عشقی است که در قلب خویش نهفته دارم.
من، بیشتر این گنجینه را با دیگران تقسیم می کنم تا ثروتمند شوم. خوشبختی، با حس خوبی کردن به خود آغاز می شود. و واقعاً مهم نیست که چقدر پول دارم. اگر نسبت به خود، خوب نباشم، هر چقدر هم که پول داشته باشم، باز هم لذتی نخواهم برو. خانه، اتومبیل، لباس، دوستان، شماره حساب بانکی و هر چه که دارم، بازتاب هایی هستند از اندیشه هایم درباره خودم، حال هر جایی که باشد، هر اتفاقی که بیفتد؛ به هر حال می توانم اندیشه هایم را به خواست خود تغییر دهم. خوشبختی واقعی، به پول نیست که وضعیتی مناسب از اندیشه است. اندیشه ام، به روی خوشبختی باز است. روزی به

سوی آن آغوش گشودم و گفتم: « این منم! شیفته و پذیرای همه خوبی‌ها و حس
رهایی در جهان.

❖ من اینجا هستم برای رسیدن به هدفم.

هدف

هدف من، آموختن عشق بی‌چون و چراست.

زنده بودن در این زمان، فرصتی باور نکردنی است برای کاویدن و مشاهده کردن جهان
و خود. از جهتی، همین خود، حد و مرزی جدید دارد. من آمده‌ام که خود محدود را
به خوبی بشناسم و اکنون نیز برای شناختن خود نامحدوم می‌آیم. هدف من آن است
که خود را مرکز قرار داده و آشکارا بگویم که من از ترس، کمبودها، سختی‌ها و
ناامنی‌ها سه دور هستم. من، روح، نور، انرژی و عشق هستم و برای زندگی کردن با
هدف و معنا، قدرتی شگرف دارم. گر چه فکر می‌کنم نمی‌توانم به این هدف نائل شده
و به خوبی آنرا انجام دهم، اما به کار خود ادامه داده و امیدوارانه تلاش می‌کنم. من، به
خود عشق می‌ورزم و از اینکه اینجا هستم، سپاسگزارم.
بهترین خویشاوند من، کسی است که با خود دارم.

خویشاوندان

من، اتاق‌های زیادی برای عشق می‌سازم.

هم خویشاوندان و هم همسران بسیار جالب توجه هستند، اما همه موقتی‌اند زیرا
روزی فرا می‌رسد که آنها نیستند. کسی که همیشه با اویم و همواره با سن است، خود
من هستم. خویشاوندی من با من، ابدی است. پس من، بهترین دوست خودم هستم.

من هر روز، مدتی را صرف می‌کنم تا با قلب خود ارتباط برقرار کنم. من آرامش دارم و عشق را با خود چنان احساس می‌کنم که در بدنم جاری است و ترس‌ها و گناه را از بین می‌برد.

من احساس می‌کنم که عشق، ذره ذره در هر سلول بدنم نفوذ می‌کند. می‌دانم که من با جهانی در ارتباط هستم که به من و دیگران، بی هیچ قید و شرطی عشق می‌ورزد. این عشق مطلق، قدرتی است که مرا می‌آفریند و همواره اینجاست برای من. وقتی در خود، مکانی امن برای عشق بنا می‌کنیم، برای خود تصویری از عشق به مردم و جهان ترسیم می‌کنم. زمان آن رسیده که از درون خود رها شده به سوی اینکه خویشاوندان چگونه برای بدون تصور شده‌اند.

❖ همه عادت‌های تازه من، مرا در راه‌های مثبت نگه می‌دارد.

عادت‌های رها شونده

من، از نیاز کامل بودن رها می‌شوم.

وقتی می‌خواهم از یک الگوی قدیمی بهره ببرم، مثل یک مسئله شروع می‌شود. من مسائلی را مانند پیام آورانی که از اعماق وجودم برمی‌خیزند و دوست دارند محبوب باشند می‌شناسم. من از جهان می‌خواهم که به من کمک کند تا از ترس آزاد شده و از خود پیروی کنم تا به سوی فهمی تازه حرکت کنم. من می‌آموزم که برای عادت‌ها و عقاید منفی محبوب باشم. من مجبورم بگویم: «آه! می‌خواهم از آن خلاص شوم.» اکنون می‌دانم که همه عادت‌هایم را برای رسیدن به هدفی واحد می‌آفرینم. پس من

عادت‌های کهنه را با عشق رها کرده و راه‌های مثبت بیشتری را برای رفع نیازهای خود

می‌یابم.

❖ دین من، بر عشق استوار است.

دین

من، با قدرتی که مرا آفریده ارتباط دارم.

مادامی که با دانش ابدی و قدرت ازلی که مرا و همه موجودات اطرافمان را در جهان

آفرید، متصل هستم، استوار و مطمئنم. من، این قدرت را در درون خود احساس

می‌کنم. هر عصب و سلول موجود در بدنم، این قدرت را به خوبی می‌شناسد. واقعیت

وجودی من، همواره با قدرتی که مرا با هر مذهبی که دارم خلق کرده، در ارتباط است.

نجات بخش زندگی من، در درون من است. همچنانکه خود را می‌پذیرم و درک

می‌کنم که چقدر خوب هستم، خود را با قدرت بهبود بخش عشق مواجه جریانی تازه

در زندگی من است. پس مفهومی کلی از خداوندی که شما را نگاه می‌دارد، بیابید.

❖ من می‌بخشم و رها می‌شوم.

خشم

من از خشم رها هستم.

کودکان، عصبانیت خود را به راحتی ابزار می‌کنند. ما نیز وقتی بزرگ می‌شویم،

می‌آموزیم که عصبانیت خود را ابراز کرده و آنرا به خشم تبدیل کنیم. خشم در

جسممان منزل می‌گیرد. در سال‌های قبل، مثل بسیاری از مردم، عادت کرده بودم که در

زندان معتقد به عدالت خود زندگی کنم. احساس می‌کردم عصبانی شدن از هر کاری

که دیگران برایم انجام می دهند، کار درستی است. آنقدر در آن حالت می ماندم تا تندی و خشم حاصل از عصبانیت، نسبت به اصل اتفاق، آزار و اذیت بیشتری ایجاد کند. وقتی از بخشیدن امتناع می کردم، شخصی بودم که آسیب می رساندم. در آزادی به روی قلبم مهر می شد و نمی توانستم به خود نیز عشق بورزم، اما فهمیدم که بخشش، به معنای چشم پوشی کردن از رفتار منفی دیگران نیست. رهایی از خشم، به من اجازه داد که از آن زندان بیرون بیایم. آن در، برای قلب من باز شد و فهمیدن که آزاد هستم. من بخشیدم، رها شدم و آزادانه به پرواز درآمدم.
من، مسئول ثروت موجود در زندگی ام هستم.

مسئولیت

من، مسئولیت هایم را با آگاهی می پذیرم.

در ابتدا، وقتی می گویند که شما مسئول کارها و اتفاقاتی هستید که برایتان رخ می دهد، فکر می کنیم که ما را سرزنش می کنند. و سرزنش کردن، در ما احساس گناه یا خطا به وجود می آورد. به هر حال، سرزنش چیز بغرنجی نیست و درک این مسئله که ما مسئول هستیم، خود هدیه با ارزشی است که به ما می دهند. همان قدرتی که در خلق حوادث به ما کمک می کند، می تواند باعث تغییر آنها نیز بشود. در واقع ما از خستگی بودن به سوی قله بلند اراده برده تا بتوانیم زندگیمان را در راه های مثبت و پیشرفت، شکل بدهیم مادامی که این را می آموزیم تا از اندیشه هایمان در راه های سود بخش استفاده کنیم، مردمی قدرتمند و مصمم خواهیم بود. در واقع می آموزیم که به زندگی

واکنش نشان داده، تغییرات لازم را ایجاد کنیم. در جهت بهبود کیفیت زندگیمان تلاش
نماییم.

❖ من، فقط در اخبار خوب سهیم هستم.

شایعه

من یک رابطه خیلی خوب هستم.

یکبار از آسیبی که به خاطر یک شایعه به افراد وارده شده بود، آگاه شدم، و تصمیم
گرفتم که جلوی شایعه را بگیرم و اینکه تا سه هفته با هیچ کس صحبتی نکنم. من یاد
گرفته بودم که اگر به دوستانم حرف‌های خوشایندشان را بزنم خیلی بهتر است. طبق
روال زندگی، آنها نیز چیزهایی که خوشایند من است می‌گفتند. این خصیصه، همراه
بسیار خوبی برایم شده بوده و هر جا که می‌رفتم مرا به گویم می‌پذیرفتند. اکنون
دوست دارم که با دیگران محتاطانه عمل می‌کنم و از ارتباطی که مردم را بالا برده یا
تحقیر کند، هیچ لذتی نمی‌برم. با دانستن اینکه از هر دست بدهیم با همان دست
می‌گیریم، در انتخاب جملاتم دقت زیادی بخرج می‌دهم. اگر یک حکایت ناراحت
کننده بشنوم آنرا تکرار نمی‌کنم ولی اگر داستان خوبی برایم بگویند، آنرا برای همه
تعریف می‌کنم.

❖ عشق، جهان مرا برای همه می‌سازد.

خویشتن دوستی

عشق من، قدرتمند است.

من خودم را گر چه کسی هستم که عمیقاً خود را دوست می دارم. انواع رویدادها و اتفاقات می آیند و می روند؛ اما آنچه برایم ثابت می ماند، عشق است. این، دلیل بیهودگی و خودبینی نیست. کسانی که بیهوده و خودبین هستند، به حد زیادی از خود منزجرند که آنرا با لایه ای از «من از تو بهترم» پوشش می دهند. خویشتن دوستی. قدردانی ساده ای است که در وجود من معجزه می کند. وقتی واقعاً به خودم عشق می ورزم، دیگر نه می توانم به خود و نه به دیگران صدمه بزنم. برای من، رودررویی با جهان، عشق بی قید و شرط است که با خود پذیری و خویشتن دوستی آغاز می شود، من، برای عشق ورزی به خود، چندان مکث نمی کنم. خود را، درست همانگونه که اینجا و اکنون هستم می پذیرم.

❖ من، به اندیشه هایم عشق می ورزم.

گفتگو با خود

گفتگوی درونی ام، مهربانه و دوست داشتنی است.

من، برای بازی کردن در این سیاره خاکی، نقش منحصر به فردی را داشته و ابزارهای متفاوتی برای خوب انجام دادن آن در اختیار دارم. اندیشه هایی که در ذهن دارم و کلماتی که از لبانم خارج می شود، ابزارهایی با قدرتی باورنکردنی هستند. وقتی این ابزارها را به کار می برم، نتیجه ای لذتبخش و شیرین به بار می آوردند. اندیشیدن یا نیایش کردن دلنشین و رضایت بخش است و وقتی با همه ساعات شبانه روز سازگار هستم، بهترین نتیجه را به دست می آورم. این را به خاطر دارم که لحظه به لحظه فکر کردن، شکل حقیقی زندگی من است. مرکز قدرت، جایی که

تغییرات را ایجاد می‌کنم، درست همین جا و همین لحظه است. بنابراین، هر لحظه از زمان، فکر می‌کنم که در حال اندیشیدنی درست و کامل هستم. و از خود می‌پرسم: « آیا می‌خواهم به آفرینش فردایم بیندیشم؟ »

❖ من از نظر جسمی، جنسی، ذهنی و روحی، دقیقاً خودم هستم.

جنسیت

من، جنسیتم را دوست دارم

من معتقدم که در هر دوره‌ای، پیش از آنکه متولد شویم، کشور، رنگ پوست، جنسیت، و والدینمان را انتخاب کرده‌ایم تا در مدت عمرمان، با هم به کار و زندگی بپردازیم. به نظر من، در هر دوره از زندگی، جنسیت متفاوتی را انتخاب می‌کنیم.

بعضی وقت‌ها مرد بودن و بعضی وقت‌ها زن بودن را و چنین است که گاهی اوقات به جنس مخالف تمایل دارم و گاهی وقت‌ها به جنس خودم. هر نوعی از جنسیت، برای انجام دادن فعالیت‌ها و تحمل دشواری‌ها عرصه مخصوص به خود را داراست. جامعه نیز بعضی وقت‌ها جنسیت مرا می‌پسندد، گاهی وقت‌ها خیر. اما در همه اوقات، من، خودم هستم؛ درست و تمام و کامل. روح من هیچ جنسیتی نداشته و فقط شخصیت مرا که دارای جنسیت خاصی است در بر می‌گیرد. من، به خود و به راه قسمت از بدنم که جنسیت مرا شامل می‌شود، عشق می‌ورزم و دوست دارم.

❖ وقتی به سوی معنویت می‌رویم، راه‌های حیرت‌آوری آشکار خواهد شد.

پرورش روحانی

من، تغییر یافتن را دوست دارم.

با راه و روش‌های متفاوتی می‌توان روح خود را پرورش داد و به سوی معنویت گام برداشت. شاید با حضور در یک جلسهٔ روحانی، یک اتفاق، یک رنج و یا از دست دادن یک محبوب. بعضی وقت، میل درونی‌ام، مرا به اطلاعات کردن وا می‌دارد و گاهی اوقات، قدرتمندانه در مقابل این میل مقاومت می‌کنم. این، یک تضاد درونی است که هر کسی دچار آن خواهد شد. وقتی مسئولیتی را در قبال زندگی‌ام می‌پذیرم، پرورشی روحانی یافته‌ام. که خود به من قدرتی درونی می‌بخشد تا تغییراتی را که نیاز دارم، ایجاد نمایم. حس پرورش روح به کسی دست می‌دهد که برای خارج شدن از نقش قربانی به سوی بخشودگی و بنای یک زندگی تازه آماده است. هیچ یک از این موارد در نیمه شب رخ نمی‌دهد، زیرا یک فرآیند آشکارسازی است. عشق به خود، درها را می‌گشاید و کمک‌ها را به راستی تغییر می‌دهد.

❖ تو نمی‌توانی قوانین روحانی را به سوی اندیشهٔ کهنهٔ خود منحرف کنی. باید این زبان تازه را بیاموزی و از آن پیروی کنی. آنگاه «معجزه» را در زندگی‌ات خواهی دید.

قوانین روحانی

قوانین انرژی، همیشه عملی هستند.

من، زیر نور خورشید، با بهترین پشتیبان، حمایت می‌شوم: دانش قوانین طبیعی و لذت کار کردن با آنها در همه سطوح زندگی‌ام. آموزش قوانین روحانی، بسیار شبیه آموزش عملیات کامپیوتری یا وی-سی-آر (VCR) می‌باشد. وقتی در آرامش کامل،

صبورانه به آموزش گام به گام کامپیوتر اقدام می‌نمایم، کار به خوبی و بسیار جالب پیش می‌رود. گویی معجزه‌ای رخ می‌دهد. اگر تکالیفم را انجام نداده یا برای کار کردن با دستگاه، قوانین آنرا به کار نبردم، نه اتفاقی می‌افتد و نه آن طور که می‌خواهم، کاری انجام می‌گیرد. کامپیوتر حتی یک ذره هم کمک نمی‌کند. بیهودگی کامل است که از کامپیوتر بخواهم تا صبورانه قوانینش را به من بیاموزد و سپس برایم معجزه کند. پس باید تمرین کرد. برای آموزش قوانین روحانی نیز باید چنین کرد.

❖ من، آگاهانه با اندیشه ناخودآگاهم ارتباط برقرار می‌کنم.

اندیشه ناخودآگاه

من، با پیام‌های عاشقانه اندیشه ناخودآگاهم را کنترل می‌کنم.

اندیشه ناخودآگاه من، مخزنی از اطلاعات است. به هر چه فکر کنم یا هر چه بگویم، در خود ثبت می‌کند. اگر اطلاعات منفی بدهم، منفی خواهم گرفت و اگر ورودی آن مثبت باشد، قطعاً خروجی مثبت هم خواهد داشت. پس باید آنرا آگاهانه با پیام‌های مثبت، عاشقانه و متعالی تغذیه کنم تا برایم اتفاقات سودمند و مفید تولید نماید. اکنون خود را از هر اندیشه، هدف یا اعتقادی که مرا محدود می‌کند، رها می‌کنم. من، اندیشه ناخودآگاه خود را با اعتقادات جدیدی که عجیب‌ترین، موفق‌ترین و لذتبخش‌ترین وقایع را در زندگی‌ام می‌آفریند، تغییر می‌دهم.

❖ با کامیابی است که ایمان می‌آورد اندیشیدن به موفقیتان، بهتر از اندیشیدن به آن است که فردی شکست خورده‌اید.

کامیابی

همه ادراک من، کامیابی است.

من در وجود خود، همه عوامل کامیابی را دارم، درست مانند میوه بلوطی که در درون ذرات ریز خود، درخت بلوط جا داده است. برای شناخت این موفقیت پذیری، مقیاس هایی دارم که درست در جای خود به کار می گیرم. من، پیشرفت های خود را تشویق و تحسین می کنم. چه خوب است که از هر اتفاق درسی گرفته و هنگام آموزش، از خطایی که مرتکب شده ام به موفقیت راه یابم و اینگونه است که پله های ترقی و کامیابی را یکی پس از دیگری پیموده، حتی از کوچک ترین نکته، بزرگترین خوشبختی را به دست می آورم. وقتی شکست را مقابل خود می بینم، تملیبه گریختن از آن ندارم، زیرا احساس می کنم که بهتر است از آن نیز درسی ماندگار بگیرم. به شکست هیچ قدرتی نمی دهم. در این جهان کامل فقط یک قدرت وجود دارد و آن، صددرصد موفقیتی است که از انجام هرکاری به دست می آورد. مرا آفرید، پس، انسانی کامیاب و زیبا هستم.

❖ من آرامش دارم، می دانم که زندگی همیشه مرا حمایت می کند.

حمایت کردن

زندگی، مرا حمایت می کند.

من، نه تنها هستم و نه در این جهان به حال خود واگذار شده ام. همه زندگی مرا هر لحظه از روز و شب حمایت می کند. هر چیزی را که برای موضوعی خاص در زندگی نیاز داشته باشم، همواره برایم فراهم می گردد. من تا آخرین لحظات زندگی، به قدر

کافی نفس دارم و در زمین، تدارک غذاهای بسیار زیادی دیده شده است. میلیون ها انسان در این کره خاکی وجود دارند، که هر روز با هم در ارتباط و برخوردهای متقابل هستند. من نیز در این میان حمایت شده هستم. هر اندیشه‌ای که از ذهنم می‌گذرد، آینه حوادث و اتفاقاتی است که برای من وجود خواهد داشت. زندگی، همیشه به من «بله» می‌گوید. هر آنچه برای انجام دادن نیاز دارم، به جهت وفور نعمت و پشتیبانی که از من می‌شود، با لذت و شادی فراهم خواهد شد. اکنون، با تمام هوشیاری درونی‌ام، از همه الگوها و اعتقادات منفی به سوی جهات مثبت و خوب زندگی رهاخواهم شد. زندگی، مرا دوست داشته و حمایت می‌کند.

❖ ما در آگاهی‌هایمان، جهشی مناسب داریم.

گروه‌های پشتیبان

به هر جا رو می‌کنم، کمک وجود دارد. یکی از مشخصه‌های اجتماع جدید، «گروه‌های پشتیبان» است. گروه‌های پشتیبان برای هر مشکلی که ممکن است به صورت انفرادی پیش آید. ما گروه‌های کمک به خود، گروه‌های رشد شخصی، گروه‌های رشد روحانی و ۱۲ مرحله برنامه داریم. این گروه‌ها، از نشستن دور یک میز، بسیار مفیدتر و مؤثرترند. ما می‌دانیم که برای شکل دادن آن در خارج از خودمان، مجبور به تلاش و تقلا نیستیم. ما مجبور نیستیم به الگوهای قدیمی مان بچسبیم. ما می‌توانیم تا یافتن راه حلی مثبت، با هم کار و تلاش کنیم. در این مدت، می‌آموزیم که دردهای پنهان گذشته را فراموش کنیم. ما به حال خود دلسوزی نکرده و برگزیده مان به سوگواری نمی‌نشینیم، بلکه می‌گوییم: «خیلی

هم ترسناک نبود.» ما به جستجوی راه هایی برای بخشیدن و پیش رفتن بازندگیمان بر می آییم. همچنانکه من شما را پشتیبانی می کنم، شما نیز مرا پشتیبانی می کنید، بدین ترتیب همه با هم بهبود خواهیم یافت.

* پزشکان من، از اینکه به سرعت بهبود می یابم راضی هستند.

جراحی

سلامتی یافتن، خود امنیت است.

وقتی به دکتر یا درمان های حرفه ای نیاز پیدا می کنم، همیشه روشی را انتخاب می کنم که با دستان شفا بخش، نگرشی مثبت و قلبی عاشق همراه باشد. به نظر من هنگام معاینه یا معالجه باید به موفقیت پزشک احترام گذاشت زیرا احساس می کنم که من، بخشی از آن گروه معالجه کننده هستم. می دانم که قدرت درمان واقعی در خود من است و مطمئنم که مرا در این سفر طولانی به خوبی راهنمایی می کند. وقتی در آرامش خود، بر زیبایی های زندگی ام متمرکز می شوم، در اطراف خود فضای از عشق و آگاهی ایجاد می کنم. می دانم که در حرفه پزشکی خرد جهانی حکم فرماست، پس آرامش یافته و وقتی این تجربه را کسب می کنم، خوب بودن آنرا می پذیرم. هر دستی که بدنم را لمس کند، دست شفا بخش است.

❖ در امنیت من، اندیشه هایم نیز سهیم هستند.

وحشت

من، ذهن خود را به آرامی، بر زیبایی های زندگی متمرکز می کنم.

روی این سیاره، با امنیت و اطمینان قدم می‌زنم و می‌دانم که همواره با جهانی خیر اندیش و نا محدود مرتبط هستم. در تاریکی شب، با شنیدن صداهای، از ترس به خود می‌لرزیدم. در واقع از ندانستن می‌ترسیدم و در تاریکی ذهنم، به چیزهای ترسناک فکر می‌کردم. من این وحشت را، از بچگی با خود داشتم. و از آنچه در ذهنم می‌گذشت جیغ و فریاد سر می‌دادم. با این حال، امروزه می‌توانم خود را از ترس‌ها رها کرده ذهنم را به چیزهای زیبا و اتفاقات خوب مشغول نمایم. من، تصاویر مثبت و روشنی که معانی زیبایی در بردارد، در خود می‌پرورانم و هنگامی که وحشت مرا فرا می‌گیرد، برای خود مرور می‌کنم. من خود، ذهنم را کنترل کرده و از اندیشه‌های وحشت‌زا که مرا در خویش می‌کشد دوری می‌جویم. من، از جهان عشق کمک خواست‌هام تا همه جوابهایم را بیابم، من در امنیت هستم و همه چیز خوب است.

❖ عشق ورزی به همسایه‌ات، مثل عشق ورزیدن به خودت است.

آنها

چگونه می‌توانم دلسوزتر باشم؟

این یک زمان قدرمند است که ما در آن زندگی می‌کنیم و قطعاً روی لبه نیروهایی هستیم که برای کمک به بهبود این سیاره می‌روند. ما درست در نقطه‌ای هستیم که همه چیز را به نابودی بکشانیم می‌توانیم این سیاره خاکی را سامان ببخشیم. و این برای «آنها» مهم نیست که شخصاً برای ما اهمیت دارد هر روز صبح وقتی از خواب بیدار می‌شوم، با خود می‌گویم: «مرا امروز برای بهبود این سیاره کمک کن. می‌توانم خودم را بیشتر دوست بدارم. امروز می‌توانم تضرر و تبعیض کمتری داشته باشم.

می توانم بگذارم که عشق بیشتر جریان یابد. می توانم بیشتر دلسوز باشم.» راه های مختصر و زیادی وجود دارد که می توانم کمک کنم. می توانم در این بزرگراه، برای اتومبیل هافضای بیشتری ایجاد کنم. می توانم برای رؤسای که با دلسوزی فعالیت می کنند کارت پستال بفرستم. می توانم تصاویری مضحک و خنده دار تهیه کرده و با هزینه خود پخش کنم. می توانم عشق را به مناطق دور دست بفرستم. ما در حقیقت همه یکی هستیم، پس ممکن است به فراتر از رقابت، مقایسه و قضاوت نیز گام برداریم. دلسوزی، یکی از والاترین درجات عشق است. به اطرافم نگاه می کنم. هر کسی را که می بینم، و نیز خودم را، سزاوار عشق هستیم.

❖ اندیشه ها، نقش زندگی ام را می بافد.

اندیشه

اندیشه های من، بهترین دوستانم هستند.

من عادت دارم که از اندیشه هایم بترسم زیرا مرا ناراحت می کنند. من فکر می کنم که کنترلی بر اندیشه خویش ندارم. پس آموخته ام که افکارم در حال خلق تجربه هایم بوده و من می توانستم هر اندیشه ای را که می خواهم در حیطه فکر خود راه دهم. بنابراین من یاد گرفتم که بر اندیشه هایم کنترل داشته باشم و با آنها در مسیر تغییر دادن زندگی ام به سوی بهتر شدن که من می خواهم و آنها می روند، مهربان باشم. اکنون می دانم که فکر کننده ای هستم که اندیشه های خود را انتخاب می کنم. اندیشه هایی را که برای فکر کردن بر می گزینم، شکلی از زندگی ام هستند. حال اگر یک اندیشه منفی به وجود آمد، می گذارم مانند ابری در یک روز تابستانی، سپری شود. من انتخاب

می‌کنم که اندیشه‌ها از بخش، شرم و گناه رها شوند. من انتخاب می‌کنم که به اندیشه‌هایی از عشق و آشتی و لذت فکر کرده و بیندیشم که چگونه می‌توانم به بهبود هر چه بیشتر این سیاره کمک کنم اندیشه‌های من دوستان من شده‌اند و من از فکر کردن به آنها لذت می‌برم.

❖ هرگز عجله نمی‌کنم، زیرا عمری از زمان در اختیار من است.

زمان

من در این جهان، صاحب زمان هستم.

زمان چیزی است که آنرا برای بودن در اختیار دارم. با عجله کردن من در کاری، زمان سپری شده و از آن نتوانسته‌ام به حد کافی استفاده ببرم. حال اگر این را باور کنم که زمان به حد کافی برای انجام هر کاری وجود دارد، آنگاه متوجه خواهم شد که زمان به کندی گذشته و من با آرامش تمام کارم را انجام داده‌ام. اگر ناخواسته در ترافیک گیر افتادم، فوراً می‌گویم که همه ما رانندگان، بهترین کاری که به زودی می‌توان به نتیجه رساند، باید انجام دهیم. نفس عمیقی می‌کشم و همه رانندگان را با عشق، دعای خیر کرده و می‌دانم که مقصدم را در زمانی کامل خواهم شناخت. وقتی می‌توانیم کمال هر اتفاق را بینم، پس نه باید عجله کنیم و نه به تأخیر بیفکنیم. ما در مکان و زمانی مناسبی هستیم و همه چیز خوب است.

* من در زمان تحول، در شگفتی بسیار هستم و هر لحظه، از آن لذت می‌برم.

تحول

می‌خواهم تغییر کنم

ما در یک زمان تحول زندگی می‌کنیم. این زمان، هنگامه‌ی رهایی از اعتقادات قدیمی و آموختن بلورهای تازه است. تنهایی، خشم، جدایی، وحشت و درد. بخشی از سند روم قدیمی ترس است، و این خود نیز، دلیلی واقعی برای تغییر یافتن است. ما می‌خواهیم از ترس به سوی عشق حرکت کنیم. در Piscean Age به خارج از خود رسیده و دیگران را برای نجات خود می‌بینیم. Aquarian Age، که هم اکنون در آن وارد شده‌ایم مردم به درون خود رفته و در می‌یابد که صاحب قدرت نجات بخش خود هستند. این، برای ما شگفتی آور و آزادی بخش است. برخی از مردم احساس ترس می‌کنند زیرا به نظر مسئولیتی سنگین است، در حالی که واقعاً توانایی ما را برای عهده‌دار شدن زندگی بالا می‌برد، و نه تنها راهی اجباری نیست که برای گزیدن اعمالمان، به ما اختیار می‌دهد. این، به راستی شگفتی آور است وقتی به هیچ شخصی در خارج از خود نیاز نداشته و می‌دانید که در درون خود توانایی فوق العاده زیادی دارید که با آن می‌توانید در زندگیتان تغییرات مثبت ایجاد کنید.

❖ عشق را در مسیر قرار دهید. عشق در هر جهتی حرکت می‌کند، پس بدانید که به هر جا بروید، عشق همان جا منتظر شماست.

انتقال

من مسافری آرام هستم.

در طول روز، از استرس‌های وارد بر بدنم جلوگیری می‌کنم. مهم نیست کجا باشم، در هر حال، لحظه‌ای مناسب یافته با آرامش می‌نشینم، نفس عمیقی می‌کشم و خودم را از هر استرسی تخلیه می‌کنم. من خود را به طور کامل در خدمت زندگی قرار می‌دهم.

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoocn.com مراجعه کنید
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۰۵۱۱ تماس حاصل نمایید

جستجوگر درونی و فعالیت های بیرونی من، مرا از تجربه ای به تجربه دیگر انتقال می دهند. هر نوع وسیله انتقالی که به کار می برم اعم از هواپیما، ترن، اتوبوس، کامیون، قایق، سورتمه، تخته اسکیت و دوچرخه همه و همه بی خطر و کاملاً امینی هستند. هنگام سفر، خود را با دانستن اینکه همواره در ایمنی و سلامت هستم، آماده می کنم. من همه آنچه را نیاز دارم مرتب می کنم تا به راحتی در دسترسم باشند، پس ترتیب و با هم بودن در من جلوه کرده و تا به مقصد، برای خود مسیری با نشاط و شادی آفرین می سازم.

❖ ما مطمئن هستیم که نفس بعدیمان نیز وجود دارد. پس بیایید به

چیزهای دیگری که برایمان وجود دارد، اطمینان پیدا کنیم.

اعتماد

من به خود اعتماد دارم.

جهان یک اثر هنری است و من نیز چنین هستم. برای من که در این جهان آفریده شده

در حال پیشرفت، اینگونه مثبت هستم، لازم است که به فرآیند زندگی اعتماد داشته

باشم. اگر چیزها به سختی به دست بیایند، مطمئناً به درون خویش سفر کرده و

اندیشه‌ام را با حقیقت و عشق لنگر می‌انداختم. من از راهنمای جهان هستی می‌خواهم

که مرا در دریا‌های طوفانی یا آرام و با آب و هوای خوش، برای فراهم کردن راه امن،

کمک نماید. کار من، بودن در زمان حال و برگزیدن اندیشه‌ها و عبارات مثبت، ساده و

روان است. می‌دانم که لازم نیست و حتی ممکن نیست که هر چیزی دلیلی داشته

باشد. می‌دانم که من با روحی زیبا و اعتماد کننده متولد شده‌ام. من زمان را در گنجینه

مرموز و نامرئی زندگی، که هم اکنون در آن هستم، سپری می‌کنم.

❖ خود را به طور کامل برای یک روز پرکار بپذیرید و ببینید چه اتفاقی می افتد.

عشق مطلق

عشقی که ابراز می کنم، عشقی است که به من ابراز می کنند.

همانگونه که با همه عیب ها و گرفتاریهایم، همین جا و هم اکنون هستم و خود را پذیرفته و به خویشتن عشق می ورزم، دریافته ام که راحت تر است که شما را همانگونه نیز بپذیرم. وقتی در عشقم، برای خود یا دیگران شروطی قرار میدهم، یعنی آزادی را دوست ندارم. «من تو را دوست دارم، اگر...» عشق نیست بلکه کنترل کردن است.

بنابراین یاد گرفته ام که به کنترل کردن دیگران نیازی نداشته باشم و به دیگران اجازه دهم، همانگونه که هستند باشند. من می بینم که در مسیر زندگیمان چه تقلاهایی می کنیم، یاد می گیریم که آرامش را در خود به وجود آوریم، و با فهم و آگاهی و دانشی که داریم بهترین کار را انجام دهیم. بنابراین آگاهی ما تلاش می کند تا با عشق بی قید و شرط که همان عشق مطلق است روبرو شود. ما مطرح خواهیم شد در سطح تازه ای از قدرت روحانی که اینجا و برای ما وجود دارد. من می بینم که لایه ای از خیرخواهی روی این سیاره را پوشانده و به ما کمک می کند که آگاهی مان را از ترس

به عشق تغییر دهیم.

❖ هر چه جهانم پیشرفت کند، هوش من بیشتر می شود.

هوش

همواره هوش من در حال افزایش است.

من، تعلیم پذیر هستم. هر روز، آگاهی آرام کمی بیشتر به سوی خرد الهی درون خویش پیش می‌برم. از اینکه سر حال و شاداب هستم، خوشحالم و به خاطر خوبی‌هایی که به سوی من می‌آید سپاسگزاری می‌کنم. زندگی، برای من یک درس است. مثل یک کودک، هر روز ذهن و قلبم را به سوی محیط جلب می‌کنم تا بینش‌ها، مردم، دیدگاه‌ها و راه‌های جدید را برای درک چیزهایی که در درون و اطرافم می‌گذرد کشف کنم. ذهن انسانی من، ممکن نیست که اینرا در ابتدا متوجه شود. به نظر، هوش به مقدار زیادی عشق و شکیبایی نیاز دارد. مهارت‌های روحی‌ام واقعاً به من کمک می‌کنند تا همه تغییرات را در این مدرسه باور نکردنی زندگی که اینجا، روی این سیاره خاکی است، راحت تر احساس کنم.

❖ برای آنچه بی‌همتاست، نه رقابتی وجود دارد، نه مقایسه‌ای.

بی‌همتایی

من بی‌همتا هستم و هر کس دیگری نیز چنین است.

ما همه، روحی یکسان داریم. اما صورتم بی‌همتاست و سیمایی متفاوت از صورت خدا. شما و من نباید فرض کنیم که شبیه یکدیگر هستیم. وقتی بسیاری از مردم، زندگی‌شان را براساس اندیشه همسایگان‌شان تنظیم می‌کنند، من می‌توانم چنین تصمیم بگیرم که در زندگی، از قلبم پیروی کنم و بگذارم همسایگان هر چه می‌خواهند فکر کنند. من نه خیلی زیاد هستم و نه خیلی کم؛ در ضمن هیچ اجباری ندارم که خود یا کس دیگر را اثبات کنم. من دوست دارم که به خود احترام‌گذارده و عشق بورزم، آنگونه که سیمایی با شکوه و الهی از زندگی هستم. بودن، برایم یک سرگذشت نشاط

آور است! من ، از ستاره درونی ام که می درخشد و بر راه بی همتایم می تابد پیروی
می کنم. من ، زندگی را دوست دارم.

❖ عشق ، همواره بی حرمتی را از بین می برد.

بی حرمتی

من به قدرت عشق ایمان دارم.

عشق، عمیق از بی حرمتی است. عشق، در قلب هر انسانی که در این زمین هست،
زندگی می کند. هر جای این زمین که بی حرمتی وجود داشته باشد، عشق سعی می کند
که عمیق تر شنیده شود. من می آموزم که فریاد خموش هر بی حرمتی را بشنوم. من
معتقدم که می توانم با کمک گرفتن از اندیشه ام، از طرف اتفاقات منفی به سوی
امکانات مثبت و تازه ای حرکت کنم. بیشتر مردم نیاموخته اند که چگونه می توانند از
اندیشه هایشان به عنوان ابزاری خدادادی استفاده کنند، بنابراین آنها طبق هر عقیده و
نظری که تحمیل شود زندگی می کنند. اعتقادات، بسیار قدرتمند هستند. مردم
می جنگند و کشته می شوند تا از اعتقاداتشان دفاع کرده و آنها را اثبات نمایند. و با این
حال، اعتقادات فقط جمع اندیشه هاست و اندیشه هائی می توانند تغییر یابند. من به خود
عشق می ورزم؛ بنابراین هیچ اشتیاقی ندارم به بی حرمت کردن خود یا کس دیگری
مگر اینکه اندیشه های ظالمانه، انتقادهایی تند یا قضاوت هایی ناروا در کار باشد. من
به خود عشق می ورزم؛ بنابراین از همه اندیشه های سخت گیر آزادم. من به خود عشق
می ورزم؛ بنابراین نه نقش قربانی شونده و نه نقش قربانی گیرنده را بازی می کنم. من
خود را و دیگران را می بخشم.

❖ اکنون، مدعی قدرت زنانه ام هستم.

زنان تنها

زنان خردمند، ناله نمی کنند.

صد سال پیش، زن مجرد فقط می توانست در خانه دیگران به عنوان کنیز مشغول کار باشد، آن هم اغلب بدون دستمزد. او هیچ مقامی نداشت، چیزی نمی گفت و مجبور بود که زندگی را به همین منوال پشت سر بگذارد. در این روزها، زن به یک مرد نیاز داشت که زندگی کاملی داشته باشد. حتی پنجاه سال پیش، انتخاب هابرای زن مجرد محدود و زجرآور بود. امروز، یک زن مجرد آمریکایی، جهان را در پیش روی خود دارد. او می تواند به بلندای توانایی ها و آرمان هایش قد برافرازد. می تواند سفر کند، شغلش را انتخاب کند، ثروت بدست آورد، دوستان زیادی داشته باشد و برای خود احترام و اعتبار زیادی کسب کند. آری خیلی چیزها را می آموزد. اما زنان می خواهند که قدرت خود را برای مدت زیادی حفظ کنند. حال که نسبت زنان مجرد به مردان مجرد

بیشتر است، فرصت مناسبی برای پرورش یافتن داریم. باید موقعیتی فراتر از آنچه که هست فراهم کنیم. اگر اکنون در زندگیمان آقای فلان را نداریم، می توانیم برای خودمان خانم فلان باشیم.

❖ من با قدرت کلماتم بیدار هستم.

کلمات

من به ذهن و دهانم احترام می گذارم.

من، به آنچه می گویم توجه کرده و در انتخاب کلماتم دقت می کنم زیرا می خواهم پدیده ای جالب بیافرینم. مثل یک کودک، من نیز کلماتم را طبق قوانین گرامری انتخاب می کنم. اما، مثل یک بزرگسال، دریافته ام که قوانین گرامری دائماً در حال تغییر بوده و چیزی که اکنون نامناسب است در زمانی دیگر مناسب خواهد بود و یا بر عکس. گرامر، به معانی کلمات و چگونگی اثر آن در زندگی من هیچ کاری ندارد. اندیشه و کلمات من، زندگی ام را شکل می دهند مانند کوزه گری که به گل رس روی چرخ، شکل خاصی داده از آن کوزه، بشقاب یا یک کوزه می سازد. من، همان کلماتی هستم که فکر می کنم و بر زبان می آورم. من زیبا هستم. من، باهوش هستم. من مهربان و عاشق پیشه ام، و کلماتم در جهان، قابل احترام هستند.

❖ من هم اکنون اینجا هستم، زیرا چیزهایی اینجا هست که باید بیاموزم.

کار

وقتی به کاری که می کنم می اندیشم، قلبم به خود می بالد.

من بیدار شدن در صبحی را دوست دارم که می دانم در آن روز کار مهمی را باید انجام دهم. کار من چالش انگیز و پردردسر است. هر روز را با دعای خیر بر اوضاع جاری شروع می کنم. می دانم که کار روزانه، جای پای است در مسیر زندگی ام که باید آنرا طبق الگوهای فکری مثبت خویش طی کنم. اگر جایی را که هستم مورد علاقه ام نبود، کار روحی مناسبی انجام می دهم تا با خرد الهی که در اعماق وجودم هست - جایی که همیشه دروازه های تازه ای گشوده است - متصل شوم. در آنجا همواره مشغول، پر کار و فعال خواهم بود. این را به خاطر می آورم که میلیون سلول در بدنم وجود دارد که بیست و چهار ساعته مشغول کارند، بی وقفه و شگفتی آفرین همانطور که آنها به کارشان مشغول می شوند، من نیز به سراغ کارم می روم تا پاسخ های تازه به نیازهای بسیارم را بیابم. قدرت برترم، از طریق من که در جهان کار می کنم، به کار خود می پردازد.

❖ من ارزش خودم را می دانم

ارزش

می توانم انجام دهم!

هر چه بیشتر خود را با عشق و پذیرش حمایت می کنم، شایستگی خود را بیشتر احساس می کنم. وقتی ارزش را احساس می کنم، احساس بهتری دارم؛ واقعاً احساس

خوبی می‌کنم. من به چیزهای خوب اجازه می‌دهم که برایم اتفاق بیفتد. دوست دارم زیبایی‌هایی را که هرگز ندیده‌ام ببینم. به زندگی اجازه می‌دهم تا مرا به مسیرهای زیبا و تازه برود. به ذهنم اجازه می‌دهم که به آن سوی آنچه فکر می‌کنم ممکن بوده، سیر کند. من، شایسته همه امکانات موجود هستم و شایستگی یک زندگی مهیج را نیز دارم. من، زندگی خوبی را که دوست دارم داشته باشم درک می‌کنم. مجبورم یکی را تغییر دهم، بخشی از یک اعتقاد کهنه، رهایی از یک محدوده کهنه؛ اما می‌توانم این کار را انجام دهم! بله! من سزاوار هستم. من استحقاق همه خوبی‌ها را دارم.
من، با هر آنچه که هست به خود عشق می‌ورزم. همه چیز خوب است!

خطا

من به خود بهامی‌دهم.

من از درون خود، راه زیادی را طی کرده‌ام، و هنوز هم راه زیادی مانده است. من آموخته‌ام که برای خود «خطا» ایجاد کنم زیرا هر چیزی قابلیت بهبود یافتن ندارد. می‌توانم این موقعیت را آزمایش کرده و ببینم آیا می‌توانم برای دفعات بعد آنرا بهتر انجام دهم. من، می‌توانم اندیشه‌هایی را جستجو کنم که رفتار بد را حمایت کرده و رهایشان می‌کند. وقتی متوجه شدم که برای خود خطا ایجاد کرده‌ام، می‌توانم تنبیه افکار را متوقف کنم. هر روز. یک تجربه به دست می‌آید و با «اشتباهاتی» که انجام می‌دهیم می‌آموزیم که چگونه می‌توان کارهای متفاوت را با راههای گوناگون به پایان رساند. بنابراین من هرگز خطا نمی‌کنم. من فقط می‌آموزم. خیلی ساده است.

جهت خرید فایل word به سایت www.kandooen.com مراجعه کنید
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۰۵۱۱ تماس حاصل نمایید

www.kandooen.com

www.kandooen.com

www.kandooen.com

جهت خرید فایل word به سایت www.kandoo.cn.com مراجعه کنید
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۵۱۱ تماس حاصل نمایید

Filename: Document1
Directory:
Template: C:\Documents and Settings\hadi tahaghoghi\Application
Data\Microsoft\Templates\Normal.dotm
Title: v
Subject:
Author: ww
Keywords:
Comments:
Creation Date: 4/11/2012 8:39:00 PM
Change Number: 1
Last Saved On:
Last Saved By: hadi tahaghoghi
Total Editing Time: 0 Minutes
Last Printed On: 4/11/2012 8:39:00 PM
As of Last Complete Printing
Number of Pages: 90
Number of Words: 14,993 (approx.)
Number of Characters: 85,464 (approx.)