

ذهن آگاهی

بکتاب

www.ketab.ir

گردآوری و تدوین:

غلامرضا ثناگوی محرر

ابوالفضل سلیمی

راحله منتظری



فهرست مطالب

- 11 مقدمه
- 13 ذهن آگاهی بدنی
- 14 شروع وحدت برای سیستم های متفاوت
- 15 تغییر نمونه
- 17 پنج دروازه آرامش
- 19 آمادگی برای ابزار آزمایشی
- 21 نظریه زندگی کردن
- 22 زبان تجربی
- 23 اصول تمرین: مشاهده خیالی
- 23 روش خیالی (تفکری)
- 24 روش مشاهده و تنفس
- 25 دروازه های پنج گانه
- 29 نگاهی عمیق به پایه و اساس تجسم (تفکر)
- 30 هوشیاری مرکب
- 31 مزایای درمانی تکنیک دروازه های پنج گانه
- 32 دنیای اسرارآمیز احساسات به دام افتاده
- 33 هوشیاری در مقابل نیمه هوشیاری
- 35 ذهن کامپیوتری
- 35 صحبت کردن با بدن



- 36..... محرک های منفی در مقابل محرک های مثبت
- 37..... آزمون تاب خوردن
- 39..... ذهن خالی
- 40..... آیا شما یک احساس به دام افتاده دارید؟
- 41..... احساسات به دام افتاده از چه ساخته شده اند؟
- 42..... احساسات ما از کجا می آیند؟
- 43..... آیا احساسات به دام افتاده دانا ریو را کشت؟
- 43..... طب انرژی
- 44..... دنیای کوانتومی
- 45..... افکار انرژی هستند
- 46..... ما همه به هم پیوسته هستیم
- 47..... افکار، قدرتمند هستند
- 48..... خوش اقبالی در مقابل موشکافی
- 49..... احساسات به دام افتاده و کودکان
- 51..... احساسات به دام افتاده همگانی هستند
- 52..... رزونانس احساسات به دام افتاده
- 54..... ارتعاشات منفی
- 56..... تأثیر یک عدم تعادل
- 58..... احساسات به دام افتاده در کجا مستقر می شوند؟
- 59..... طبیعت دوگانه احساسات به دام افتاده
- 59..... ماری و آسیب او
- 60..... سارا و ترور جان اف کندی



- 61 احساسات به دام افتاده از لحاظ عاطفی بر ما تأثیر می گذارند.....
- 63 تأثیرات جسمی احساسات به دام افتاده
- 64 سرطان ریه روشل
- 66 فوبیها
- 67 آیا میتوان احساسات به دام افتاده را نگه داشت؟
- 67 جراحات عاطفی کهن الگو و حوزههای درمان آن
- 68 حوزه های اطلاعات زیستی
- 69 یادگیری زبان جراحات
- 71 رویکرد تدریجی
- 71 عوامل تغییر پایدار
- 75 برملاءسازی اجتناب
- 76 مسیرها به سوی دانایی
- 79 درمان در درون ما
- 80 عرضه نظریاتی برای تحقیق
- 81 قدرت تفکر عمیق (تامل)
- 83 شناخت جراحات عاطفی کهن الگوی و مصلحان فرهنگی
- 85 گشایش جراحات عاطفی کهن الگوی از طریق زبان صمیمانه عشق
- 87 گلایه از درماندگی پیش از جایگزین شدن خلاء
- 89 تجسم حوزه های درمان
- 91 این روشها چگونه عمل می کنند
- 94 آیا سیستم دفاعی دارای اخلاقیات است؟
- 94 دانش ذهن بدن



مقدمه

ما همیشه در حال آفریدن زندگی خود هستیم. چه از این موضوع آگاه باشیم چه نباشیم. تو باید از قدرت آفریدن خود آگاه باشی. آن را مهارت کنی و بیاموزی که چگونه به طور هدفمند از آن استفاده کنی. تو بازتاب مستقیم جهان با امکانات نامحدود هستی و چیزی وجود ندارد که نتوانی به آن برسی. اما این گفته به این معنا نیست که می‌توانی جهان را تسلیم خواسته‌ی خود کنی.

جهان به طور دقیق می‌داند که تو چه می‌خواهی. او تک تک آرزوها و تمایلات تو را می‌شنود در ضمن می‌بیند که این تمایلات از کجا سرچشمه می‌گیرد و آیا به نفع تو هست یا نه؟ او هدف زندگی‌ات را می‌داند و تشخیص می‌دهد که آیا در مسیر آن هدف زندگی می‌کنی یا نه؟

جهان به ابراز نیاز و درماندگی ما پاسخ نمی‌دهد او افراد معتمد و قدرتمندی را دوست دارد که برای شروع همکاری با او، عزت نفس و اطمینان کافی داشته باشند. او می‌خواهد بداند آیا شهامت داری که به طور کامل در سرنوشت خود سهیم شوی. تنها پس از آن است که می‌تواند تمام نیروهای خود را به کار گیرد تا در تحقق خواسته‌هایت به تو کمک کند. باید دانست آنها که خودشناسی را اندوخته‌اند و از درون عاشق تر، غنی تر و آزادتر شده‌اند چیزهای بیشتری برای تقدیم کردن دارند و آنان که چیزهای بیشتری برای تقدیم کردن داشته باشند از آنچه جهان به ایشان می‌دهد و از رازهای زندگی که در آن سهیم می‌شوند،



شگفت زده می‌شود. جان باهوش، مهربان و سخاوتمند است، اما همیشه همان چیزی را به تو می‌دهد که به راستی به آن نیاز داری. به آنچه فکر می‌کنی که نیاز داری. از این رو در این کتاب که حاصل ترجمه و گردآوری می‌باشد به قدرت ذهن و تاثیر متقابل ذهن و جسم و نتایج این تاثیرات در راستای مثبت و منفی و همچنین این که چگونه با تغییر افکار و باورها می‌توان بر سلامت جسمانی و روانی خود تاثیر گزار بود پرداخته شده است باشد که برای خوانندگان عزیز و فرهیخته مفید فایده باشد.

آرزو مند سعادت و موفقیّت شما عزیزان

مؤلف چهار 1400

www.ketab.ir