

مثبت فکر کنید...

شما همان چیزی هستید که فکر می کنید، و در عین حال می توانید نیازهایتان را نیز احساس کنید. پس هدفی والا برای خود تعیین کنید و در راه تحقق آن نهایت تلاشتان را به کار ببندید. تمامی احساسات، عقاید و دانش ما به افکار درونی مان - آگاهانه یا غیرآگاهانه بستگی دارد و چه بدانیم یا ندانیم تحت کنترل هستیم و می توانیم مثبت یا منفی، مشتاق یا بی تفاوت، فعال یا غیرفعال باشیم. بزرگترین فرق بین مردم، رفتار و طرز برخورد آنان است. برای برخی، یادگیری لذتبخش و هیجان انگیز است، برای دیگران سخت و خسته کننده و برای بسیاری دیگر، یادگیری فقط کاری ضروری برای پیدا کردن شغلی مناسب محسوب می شود. رفتارها و طرز برخورد ما در حال حاضر عادت نامیده می شود که به علت دریافت بازخورد از طرف والدین، دوستان، جامعه و خودمان شکل می گیرد و در واقع تصویری است از ما و جهان ما. این رفتارها غالباً به وسیله گفتگوی درونی که مرتباً با خود - آگاهانه یا غیرآگاهانه داریم، تقویت میشوند. در واقع اولین گام برای تغییر رفتار، تغییر گفتگوی درونی ماست. روش های تغییر عبارتند از تعهد، کنترل و چالش:

تعهد

در خود تعهد و الزام مثبت به خود یادگیری، کار، خانواده، دوستان، طبیعت و رابطه خود با خدا را ایجاد کنید. به خدا و دیگران ارج نهید. در آرزوی موفقیت باشید. با شوق و اشتیاق زندگی کنید و کارهایتان را در اراده خدا انجام دهید.

کنترل

فکر خود را روی چیزهای مهم متمرکز کنید. برای چیزهایی که به آنها فکر می کنید و کارهایی که انجام می دهید هدف و اولویت تعیین کنید، از قبل تمامی فعالیت های خود را در ذهن تصور و مرور کنید. برای مقابله با مشکلات، استراتژی الهی داشته باشید، یاد بگیرید چگونه از خدا آرامش دریافت کنید. از موفقیت ها لذت ببرید و با خود روراست باشید.

چالش

هر روز رفتار خود را تغییر دهید و بهبود بخشید. تمام تلاش خود را به کار ببندید و به عقب برنگردید. یادگیری و تغییر را غنیمت بشمارید. با افراد جدید آشنا شوید. هر چیزی را که نمیدانید بیورسید. مواظب سلامت جسمانی و روحی خود باشید. مثبت گرا باشید. مطالعات نشان داده که افراد دارای این مشخصات پیروز هستند و در شرایط سخت، محکم و قوی به زندگی ادامه می دهند. تحقیقات همچنین نشان داده مردمی که آگاهانه گفتگوی درونی و غرور خود را اصلاح میکنند، غالباً خیلی سریع در رفتارشان بهبود حاصل می شود. انرژی آنها افزایش مییابد و همه چیز به نظر بهتر می آید. تعهد، کنترل

و چالش به ساخت اعتماد به نفس و ایجاد تفکر مثبت کمک می کنند.

چند پیشنهاد برای ایجاد تفکر مثبت:

در هر طبقه ای، در جست و جوی افراد مثبت برای ایجاد ارتباط باشید.

در هر سخنرانی و موعظه، در جست و جوی ایده های جالب باشید.

در هر فصل کتاب مقدس، در جست و جوی مفهومی جدید باشید.

با دوستان خود، درباره ایده جدیدی که به تازگی یاد گرفته اید، صحبت کنید.

لیستی از اهداف، افکار و رفتار مثبت خودتان تهیه کنید.

بخاطر داشته باشید، شما همان چیزی هستید که فکر می کنید. آیا تا به حال دعا کرده اید؟

شکرگزاری در نام مسیح / افکار مثبت را در شما قوی می سازد.