

خلاصه کتاب

# شکست عادت‌های کهنه

نویسنده: دکتر جو دیسپنزا

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



فهرست

## بخش اول: دانش شما

فصل اول: شمای کوانتومی

فصل دوم: غلبه کردن بر محیط

فصل سوم: غلبه بر بدن

فصل چهارم: غلبه کردن بر زمان

فصل پنجم: بقا در برابر آفرینندگی

## بخش دوم: مغز شما و مراقبه

فصل ششم: سه مغز: از تفکر به عمل به بودن

فصل هفتم: شکاف

فصل هشتم: مراقبه، توضیح عرفان و امواجی از آینده

## بخش سوم: گام برداشتن به سمت تقدیر نو

فصل نهم: فرایند مراقبه: مقدمه و آماده سازی

فصل دهم: درهای حالت آفرینندگی را باز کنید

فصل یازدهم: عادت خود بودن را ریشه کن کنید

فصل دوازدهم: خاطرة خود قدیمتان را از هم باز کنید

فصل سیزدهم: برای آینده جدیدتان ذهن جدیدی بیافرینید

فصل چهاردهم: نشان دادن و شفاف بودن: زیستن واقعیت جدید

## بخش اول: دانش شما

### فصل اول: شمای کوانتومی

فیزیک‌دانان باستان ابتدا جهان را به ماده و فکر و سپس به ماده و انرژی تقسیم کردند. هر یک از اعضای این دو گروه کاملاً جدا از دیگری در نظر گرفته می‌شود... اما این‌طور نیست! خوشبختانه، این دوگانگی بین ذهن و ماده، کل جهان‌بینی ما را شکل داده است: اینکه واقعیت اساساً از پیش تعیین شده است و اینکه انسان‌ها نمی‌توانند با اعمال خود چیز زیادی را تغییر دهند. بیا یاد بگیریم که درک فعلی خود برویم: ما بخشی از یک میدان انرژی گسترده و نامرئی هستیم که تمام واقعیت‌های ممکن را در برمی‌گیرد و به افکار و احساسات ما پاسخ می‌دهد. همان‌طور که امروزه دانشمندان به رابطه بین فکر و ماده می‌پردازند، ما نیز می‌خواهیم در زندگی خود نیز همین کار را انجام دهیم، بنابراین از خود می‌پرسیم: آیا می‌توانم از ذهن خود برای خلق واقعیت خود استفاده کنم؟ اگر چنین است، آیا این مهارتی است که می‌توانم یاد بگیرم و از آن برای تبدیل شدن به فردی که می‌خواهم باشم و زندگی موردنظر خود را بسازم استفاده کنم؟

### فصل دوم: غلبه کردن بر محیط

بسیاری از مردم به سه چیز در زندگی فکر می‌کنند: محیط بدن و زمان برای ترک عادت، شما باید بزرگ‌تر از موقعیت زندگی خود فکر کنید، بزرگ‌تر از آنچه در قلب خود احساس می‌کنید و در دوره جدیدی زندگی می‌کنید.

اگر می‌خواهید تغییر کنید، باید در ذهن خود یک خود ایده‌آل داشته باشید - الگویی متفاوت و بهتر از «شما» که اکنون در این محیط بدن خاص و در این زمان وجود دارد. هر شخص بزرگی در طول تاریخ می‌داند که چگونه این کار را انجام دهد و اگر به مفاهیم و تکنیک‌های کتاب تسلط داشته باشید، می‌توانید به عظمت زندگی خود دست پیدا کنید

### فصل سوم: غلبه بر بدن

وقتی افکار مثبت، عاشقانه یا شادی دارید، مواد شیمیایی تولید می‌کنید که به شما احساس خوب، رمانتیک و شادی می‌دهد. اگر افکار منفی، ترس داشته باشید، همین اتفاق می‌افتد. در عرض چند میلی‌ثانیه، احساس منفی، اضطراب و ناراحتی خواهید کرد.

بین ذهن و بدن، لحظه به لحظه، زمان مشخصی وجود دارد. در واقع، هنگامی که افکار خود را احساس می‌کنید - چون ذهن دائماً به بدن متصل است، مطابق با احساسات خود فکر می‌کنید. ذهن دائماً ادراک بدن را بررسی می‌کند. بر اساس بازخورد شیمیایی که دریافت می‌کند، افکار بیشتری ایجاد می‌کند که باعث می‌شود بدن مواد شیمیایی مربوط به حساسیت را آزاد کند، بنابراین ابتدا افکار خود را احساس می‌کنیم و سپس مانند احساسات خود فکر می‌کنیم.

### فصل چهارم: غلبه کردن بر زمان