

خلاصه کتاب

# قدرت مثبت اندیشی

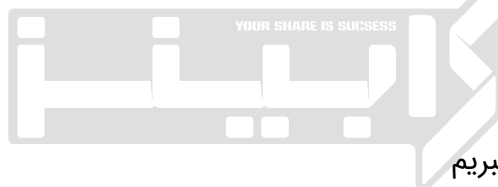
نویسنده: نورمن وینسنت پیل

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



## فهرست

- ۱ - به خودتان اطمینان داشته باشید
- ۲ - آرامش خاطر قدرت تولید می‌کند
- ۳ - چگونه همیشه پر انرژی باشیم
- ۴ - قدرت دعا را امتحان کنید
- ۵ - چگونه شاد باشیم
- ۶ - عصبانیت و بی‌قراری را رها کنید
- ۷ - در انتظار بهترین باشید و آن را به دست آورید
- ۸ - من به شکست اعتقاد ندارم
- ۹ - چگونه عادت نگرانی را از بین ببریم
- ۱۰ - قدرت حل‌کردن مشکلات شخصی
- ۱۱ - استفاده از ایمان در معالجه بیماری‌ها
- ۱۲- دستورالعمل غلبه بر ناتوانی
- ۱۳ - با اندیشه‌های جدید می‌توانید خودتان را دوباره بسازید
- ۱۴ - آسوده باشید تا قدرتمند شوید
- ۱۶ - نسخه غصه
- ۱۷ - چگونه از قدرت برتر کمک بگیریم



## ۱ - به خودتان اطمینان داشته باشید

به خودتان مطمئن باشید، به توانایی‌هایتان ایمان داشته باشید! اگر باور متواضعانه درعین‌حال معقولی به توانایی‌های خود نداشته باشید، هرگز نمی‌توانید موفق و شاد باشید، اما می‌توانید با اعتمادبه‌نفس قوی به موفقیت برسید. احساس حقارت و بی‌لیاقتی مانع از تحقق رؤیاهای شما می‌شود، اما اعتمادبه‌نفس منجر به خودشکوفایی و سپس موفقیت می‌شود.

حس اعتمادبه‌نفس شما به افکاری بستگی دارد که به طور طبیعی ذهن شما را پر می‌کند. وقتی به شکست فکر کنید احساس می‌کنید که شکست‌خورده‌اید. تمرین کنید فقط افکاری را به ذهن خود راه دهید که به شما اعتمادبه‌نفس می‌بخشند. پس از مدتی چنان احساس قابلیت و توانایی خواهید کرد که هر مشکلی را هر چقدر هم که بزرگ باشد از راه برمی‌دارید. احساس اعتمادبه‌نفس عملاً موجب افزایش قدرت می‌شود.

۲ - آرامش خاطر قدرت تولید می‌کند انسان باید بیاموزد که طرز فکر خود را تغییر دهد و اگرچه تغییر طرز فکر او مستلزم تلاش است، اما بسیار آسان‌تر از زندگی بر اساس روال قبلی است. زندگی پر از استرس و نگرانی سخت است. زندگی پر از آرامش درونی، هماهنگی و بدون تنش عصبی راحت‌ترین زندگی است. تلاش اصلی برای رسیدن به آرامش، تغییر طرز فکر است تا بتوانید آرامش داشته باشید و آرامش را از خداوند دریافت کنید.

### ۳ - چگونه همیشه پر انرژی باشیم

ارتباط با خدا همان جریان انرژی را در ما ایجاد می‌کند که جهان را می‌آفریند و هر سال فصل بهار را تازه می‌کند. هنگامی که از طریق فرایندهای فکری مان در ارتباط معنوی با خداوند قرار می‌گیریم، انرژی الهی در درون شخصیت ما جریان پیدا می‌کند. وقتی ارتباط با انرژی الهی قطع می‌شود شخصیت فرد به تدریج از لحاظ جسمی، ذهنی و روحی تحلیل می‌رود. یک ساعت الکتریکی که به منبع انرژی متصل است از کار نمی‌ایستد و تا بی‌نهایت، زمان دقیق را نشان می‌دهد. آن را از برق بکشید، می‌بینید که از کار می‌افتد. چون ارتباطش را با نیرویی که در جهان جریان دارد از دست داده است. به‌طور کلی، این فرایند در تجربه انسانی نیز البته به شکلی غیرمکانیکی، عمل می‌کند.

### ۴ - قدرت دعا را امتحان کنید