

# الإيحاء بالإسترخاء

The suggestion of relaxation



ما هو الإيحاء بالإسترخاء؟ ويسمى أحيانا بالتنويم الذاتي ويقوم على إصدار بعض الإيحاءات يقولها الشخص لنفسه أو يسمعها من غيره تساعده على الإسترخاء والخروج من دائرة التوتر ويستعد لتقبل الإيحاءات الإيجابية والتي من الممكن أن يعارضها لو كان في حالة اليقظة.

### العقل الواعي Conscious mind

#### و اللاواعي unconscious :

ينقسم عقل الإنسان إلى قسمين حسب حالة الوعي والإدراك فهناك الشعور (العقل الواعي) فمن خلاله يوجهنا في حالة اليقظة فقط إلى ما هو صحيح وسليم حسب ما نراه أمامنا ، أما اللاشعور (العقل اللاواعي) ويسمى بالعقل الباطن فدوره أكبر وفيه نخزن الملايين من الصور والذكريات.

العقل الواعي = ١٠٪ العقل اللاواعي = ٩٠٪

#### برمج عقلك ليفكر ايجابيا :

جرب هذه الليلة: أن تكرر العبارات التالية (أي عبارات إيجابية) مع نفسك

## ربيع العطار

قبل خلودك للنوم: أنني أثق كثيرا بذاكرتي ... أن المعلومات التي أقرأها من الكتب المدرسية سأفهمها وأتذكرها بسهولة. .... أن مادة (.....) ستكون سهلة مع الوقت لأنني أستطيع ان أدرسها وسوف أفهمها. .... غدا في الإمتحان ستكون أعصابي مرتاحة ... مرتاحة ... يا سلام. أنني واثق من نفسي سأنجح في مادة (.....) ان شاء الله

### برمجة العقل السريعة:



ما هي البرمجة ؟  
البرمجة في لغة الحاسب  
أن يقوم شخص ما بعمل  
برنامج وفق خطوات منطقية  
يستجيب لها الحاسب آليا  
فيخرج النتائج التي وصفها  
المبرمج... وهكذا.

وحيث أن العقل اللاوعي لديه مساحة ما يساوي ١٠ بليون من الحواسيب الخارقة وبالتالي هو قابل للبرمجة حاله حال أي حاسب شخصي !!

حتى ننجح في حياتنا يجب أن نلغي البرمجة السلبية التي تمت سابقا في حياتنا ونستبدلها ببرمجة تعيد لنا الأمل والفوز والنجاح.

وتتلخص البرمجة السريعة للعقل في التالي:

١. حدد الایحاءات المطلوبة "الرسالة العقلية الإيجابية" واکتبها على بطاقة صغيرة

٢. استرخ على كرسي مريح

٣. اقرأ الرسالة العقلية الإيجابية

٤. تنفس بعمق ثم اقبض النفس وانت تعد داخليا إلى الرقم (٤) ثم زفير بطيء كرر الخطوة السابقة ولكن اقبض النفس وانت تعد إلى الرقم (٦) كرر الخطوة رقم (٥) ولكن اقبض النفس وانت تعد إلى الرقم (٨)

خطوات دائرة النجاح :



١. اذهب بذاکرتک بعيدا هناك إلى موقف شعرت فيه بالسعادة والفرح كيوم تسلمت فيه هدية او جائزة في مدرستک او عملک.

٢. اسمع وشاهد واشعر بالكلمات

التي تستطيع سماعها وشاهد ما تتذكر انک شاهدته واجلب المشاعر التي عشتها.

٣. کون دائرة: تخيل على الارض دائرة وهمية بأي لون او شکل ثم ادخل فيها الآن فکر في كلمة وهي التي ستكون

## ربيع العطار

مفتاح السعادة .واترك الخيار لك( مثل : روعة ، قمة)

- ٤ . نفس عميق : خذ نفس عميق بكل هدوء واطمئنان
  - ٥ . كون حركة : اقبض يديك او ضم السبابة مع الابهام  
اعمل اي حركة بسيطة
  - ٦ . كثف : اغمض عينيك وكثف هذه الذكريات بكل قوة..  
شاهد.. اسمع.. اشعر
  - ٧ . ركز: لمدة دقيقة او دقيقتين في هذه الذكريات الجميلة.
  - ٨ . اخرج من الدائرة.
  - ٩ . افتح عيناك ويداك وكرر ما سبق أكثر من مرة في اليوم  
الواحد واستمر لمدة يومين
  - ١٠ . جرب نجاحك في الارتباط بالكلمة وحركة اليد هل  
تعطيك السعادة؟
- انت تبرمج عقلك والعقل يستجيب ، بالامكان برمجة  
العقل للحصول على :
- التركيز في الدراسة
  - الثقة في النفس
  - تذكر الاسماء
  - الشعور بالنشاط والحيوية

خطوة بداية

وغيرها كثير جدا

الإثبات الإيجابي :

فكر في احد الأهداف التي تتمناها في حياتك وعادة تبدأ  
بكلمة «اتمنى»

غير «اتمنى» إلى «اخترت» غير «اخترت» إلى «سوف» غير  
«سوف» إلى «أنا»

مثال: اتمنى ان افهم مادة... اخترت ان افهم مادة ....  
سوف افهم مادة... انا افهم مادة

