

THE POWER OF
POSITIVE THOUGHTS
IN THE POST MODERN AGE



**MANIFEST POSITIVE THOUGHTS
IN THIS FAST PACE AGE**

Termos e Condições

NOTÍCIA LEGAL

O Publisher tem se esforçado para ser tão precisos e completos quanto possível na criação deste relatório, não obstante o fato de que ele não garante nem representar a qualquer momento que o conteúdo dentro são precisos, devido à rápida evolução da Internet.

Enquanto todas as tentativas foram feitas para verificar as informações fornecidas na presente publicação, o Publisher não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretação contrária do assunto aqui. Qualquer um percebido slightes específicas pessoas, povos ou organizações não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, como qualquer outra coisa na vida, não há garantias de renda feitas. Os leitores são advertidos para responder em seu próprio julgamento sobre suas circunstâncias individuais para agir em conformidade.

Este livro não se destina para uso como fonte de negócios jurídicos, de contabilidade ou aconselhamento financeiro. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes em campos legal, negócios, contabilidade e finanças.

Você é encorajado a imprimir este livro de fácil leitura.

Índice

frente

Capítulo 1: O poder dos
pensamentos

Capítulo 2: Vistas,
sentimentos e Sucesso

Capítulo 3:
O magnética, atraindo Capacidade do
Mente e criativo Visualization

Capítulo 4: Inquieto Mente e
paz de espírito

Capítulo 5: Paz
Interior

Capítulo 6: a importância da
concentração

Capítulo 7: auto-controle e
auto-disciplina

Capítulo 8: Incidentes
particulares

Empacotando

Prefácio

O pensamento positivo é uma atitude que admite no cérebro pensamentos, palavras e imagens que são condutores para o desenvolvimento, expansão e sucesso.

É uma atitude que espera grandes e resultados favoráveis. Uma mente positiva espera felicidade, alegria, saúde e um resultado bem sucedido de cada situação e ação. Seja qual for o cérebro antecipa, que encontra.

Nem todo mundo aceita ou acredita em pensamento positivo. Alguns consideram o assunto como simplesmente absurdo, e outras pessoas zombam indivíduos que acreditam e aceitam isso. Entre os indivíduos que a aceitam, muitos não sabem como utilizá-lo de forma eficaz para resultados adquirir. No entanto, parece que muitos estão sendo puxado para este assunto, como o demonstram os livros muitos, palestras e cursos sobre o assunto. Este é um assunto que está ganhando popularidade.

É bastante comum ouvir estado indivíduos: "Pense positivo" para alguém que se sente para baixo e preocupado maioria das pessoas não tomar estas palavras sinceramente, como eles não sabem o que realmente significa, ou não considerá-los como útil. e eficaz. Quantas pessoas você conhece, que param para pensar que o poder dos meios de pensamento positivo?

O Poder do Pensamento Positivo No Post Modern Age

Manifesto Pensamentos positivos neste rápido Pace Idade.

Capítulo 1:

O poder dos pensamentos

Pense sobre certos acontecimentos em sua vida, e tentar recordar o que mistura de pensamentos que muitas vezes tinham, antes de um evento específico ocorrer. Tentar descobrir a filiação entre seus pensamentos e os eventos.

Quantas vezes algo ocorrer em sua vida e você disse: “Eu sabia que isso ia acontecer.”



O poder do Este

Nossos pensamentos dominando governam nosso comportamento e atitude, e, conseqüentemente, nossas ações, nosso espírito, e as pessoas ao nosso redor. Como nossos pensamentos estão, assim são as nossas vidas. Isso significa que é de grande importância a ser cauteloso com os nossos pensamentos, especialmente idéias que freqüentemente replicar.

As ideias são como uma cassetes de vídeo que nós jogamos no VCR de nossos cérebros. O que nós jogamos, é o que vemos com nossos olhos internos. O que nós visualizamos em nosso cérebro é o que nós pensamos. Os pensamentos que nós repetidamente pensar moldar nossas vidas. Então, para fazer modificações em nossa vida, temos de fazer modificações em nosso processo de pensamento. É essencial para modificar os nossos pensamentos. É como ejetar um videocassete e trazendo um novo que nós gostamos melhor.

O novo videocassete mental mais cedo ou mais tarde modificar nosso comportamento, ações e atitudes, e desenhar em nossas vidas as pessoas, situações e eventos que correspondem com os nossos pensamentos. Um pensamento individual não é forte o suficiente para causar uma mudança, mas se o mesmo pensamento é replicado com freqüência, ele eventualmente adquire força.

Um pensamento que é frequentemente repetida adquire uma posição na mente subconsciente, e de lá ele pesam sobre as nossas vidas e até mesmo os nossos arredores. A grande coisa sobre este processo é que nós não precisamos de tensão ou overexert-nos a fazê-lo acontecer. Tudo o que são obrigados a fazer é escolher um pensamento que gostaria de se tornar realidade, e começar a repeti-lo.

Finja que você é tímido na companhia de outros, e você gostaria de mudar esta situação. Dirigindo-se a comunicar com os outros

não funciona o tempo todo, e poderia fazer você se sentir desconfortável e agir sem jeito. É melhor visualizar que você está se sentindo pé firme e comunicar fluentemente com os outros. Isto é equivalente a sonhar acordado, e é um processo natural simples e agradável. Esta é uma atividade mental, que é bastante fácil e não requer esforço. Esta é uma espécie de devaneio prática, um método de utilizar o poder de pensamentos criativamente e intencionalmente.

É muito semelhante ao devaneio comum, porém com alguns pequenos desvios. Visualize-se a conversar fluentemente, com facilidade e confiança. Pense em como as palavras apenas fluxo de sua boca, como você ama verbalizar, e como todo mundo presta muita atenção a cada palavra que você diz.

Você é capaz de fabricar em sua cabeça um aspecto perfeito de tudo o que você gostaria de realizar. Investir uma grande quantidade de detalhes, cores, som, fragrância e vivacidade para estas imagens mentais. Se você repeti-los muitas vezes com confiança e atenção, a mente subconsciente vai admiti-los como experiências reais, e de uma forma mais natural irá fazer os ajustes necessários para tornar a sua realidade caber suas visualizações interiores.

Você é capaz de dominar os hábitos e construir novas, desenvolver novas habilidades e poderes, e até mesmo alterar as suas condições e realizar qualquer coisa que você realmente quer. A capacidade de pensamentos pode ajudá-lo no desenvolvimento de uma nova linha de trabalho, alterar seus relacionamentos, puxar renda extra ou melhorar a sua vida.

Tudo isso não ocorre durante a noite. Exige tempo, e depende de quão sério você está em seus esforços e em quanto tempo e concentração você colocar em seu novo modo de pensar. Esta é mental

trabalho, mas isso não significa que você permaneça passivo e esperar que as coisas ocorrem. Você deseja manter uma mente aberta e estar disposto a tomar as medidas necessárias.

Decida o que você deseja adquirir ou realizar, e começar a pensar nisso com freqüência ao longo do dia, ou em vários momentos específicos ao longo do dia.

Estes pensamentos reoccurring acabaria por ficar mais forte, e trazer modificações interiores e exteriores. A capacidade de idéias é o poder real. Certamente você já aplicou várias vezes sem perceber. Uma vez que você sabe como ele funciona e como aplicá-la conscientemente, você adquire a capacidade de transformar, melhorar e governar a sua vida. Descubra como aplicar o poder de pensamentos e imagem visual para alcançar o sucesso.



Capítulo 2:

Vistas, sentimentos e Sucesso

Repita em voz alta a palavra 'sucesso' várias vezes, e fazer uma observação de como você se sente. Dependendo da sua composição mental e emocional, e na vibração do momento, há duas possibilidades. Você pode tornar-se inspirado, encantado e alegre, ou quebrantado, angustiado e amargo. Neste último exemplo, você pode começar a contar-se como miserável você é, e que o sucesso não é para você.

Pode parecer incomum, mas os pensamentos sobre o sucesso pode evocar sentimentos negativos. As pessoas que têm pensado sobre idéias e sentimentos negativos quase todos de suas vidas, insuficiência aguardam e não se sentem nobre de sucesso. Se eles foram submetidos a falta e dificuldades, eles pensam que o sucesso não é para eles. Nesses casos, tudo afiliado com sucesso poderia chamar sentimentos diante negativos.



A maneira como percebemos

Seus pensamentos e crenças pode atrair ou repelir o sucesso. Eles regulam seus sentimentos e perspectivas sobre o sucesso ou fracasso. Idéias com muita frequência, ir e vir e foco interruptor como o vento. Eles moldam a cabeça da mesma maneira que o vento move-se na direção de uma bandeira.

Um momento a bandeira pode estar batendo nessa direção, e momentos depois de outra maneira. Um momento você pode estar pensando dessa maneira, e um segundo depois de uma maneira diferente. Uma vez que seus pensamentos, sentimentos e os ânimos se tornar estável e sob seu domínio, sua vida torna-se também sob seu controle. Você se torna o fator determinante, não influências externas ou temperamentos passando.

A fim de conter seus pensamentos, sentimentos e temperamentos e navegar sua vida, concentração e auto-controle devem ser adquiridos. Concentração e auto-controle atuar como volante de sua vida, com o qual você é capaz de pilotar o barco de sua vida na direção de sucesso e realização. Suas imperiosas, vistas habituais e crenças decidir se você vai alcançar o sucesso ou não, e se você vai se sentir satisfeito quando da realização ou não.

Isso significa que você tem que ser mais consciente de seus pontos de vista e crenças. É crucial para aprender a ser mais positivo, menos crítico e menos preocupado. Então, uma vez o sucesso é alcançado, você é capaz de aproveitar a felicidade de realização.

Views, atitude mental e hábitos podem ser modificados. A modificação não acontece durante a noite. Alguns trabalho interior é essencial. Sempre lembrar que os pontos de vista positivos e crenças fazer você mais feliz e mais

receptivos para o sucesso. Bem, lembre-se que uma disposição positiva contribui a capacidade de desfrutar o sucesso quando ela chega.

Tome isso como um desafio, fazer seus pontos de vista e crenças no topo da sua lista de prioridades certificando-se de dirigir a atenção extra para eles. Determinar que tipos de pontos de vista você acredita e que tipo de sentimentos que geralmente sofrem com eles.

Se eles são pensamentos positivos e sentimentos de sucesso que está tudo certo, no entanto, se seus pensamentos e crenças são cerca de fracasso, tristeza e insatisfação, então você deve fazer algo para mudá-los.

Como as pessoas vêm a esperança para o sucesso? Há uma necessidade para o desenvolvimento em cada um de nós. É a necessidade cósmica para a expressão e expansão. Ela se manifesta em cada figura de vida.

Nós encontrá-lo todo, mesmo em uma folha de grama, e cuja esperança está a amadurecer para ser forte, que pode até mesmo crescer no ambiente ou por meio de uma divisão no concreto. A necessidade para o sucesso é a falta naturais interna para o desenvolvimento, expansão e expressão.

O sucesso é o reconhecimento ea realização de projetos, esperanças ou intenções. É a consequência positiva de suas ações. Pode levar a dinheiro adicional, um trabalho securer, melhores relacionamentos, adquirindo um objeto desejado, descobrindo o parceiro perfeito, adquirindo uma reputação benéfico ou a realização de qualquer sonho. O sucesso não é restrito a objetos materiais.

Há também mental e espiritual sucesso, tais como ter boas notas ou fazer progressos na auto-reforma ou crescimento espiritual. Pessoas muitas vezes acreditam que o sucesso vai buscar-lhes a satisfação e

gratificação que eles querem. Ocasionalmente ele faz e, ocasionalmente, isso não acontece. Gratificação e felicidade são mais, dependendo atitude interior e não tanto sobre as circunstâncias externas.

Não é o suficiente para olhar para o sucesso unicamente externo, como renda e posses. Interior sucesso, que é auto-reforma, crescimento espiritual e serenidade interior são de importância também. Sem eles, alguém pode ser bem sucedido em outros assuntos, mas ainda experimentar deficiência. Descubra como utilizar o poder de pensamentos e visualização para alcançar o sucesso.



Capítulo 3:

O magnética, atraindo capacidade da mente e criativo

Visualização

A força da mente desenha uma variedade de eventos, condições e pessoas em nossas vidas e empurra para trás os outros. Nesse aspecto, é exatamente como um ímã. Dê uma olhada as pessoas ao seu redor.

Todo mundo passa por diferentes experiências e obstáculos ao longo das suas vidas. Algumas pessoas alcançar algumas coisas facilmente, enquanto outros podem lutar ou não atingir a meta em tudo.

Sua mente é geralmente composta pelos pensamentos que você pensa. A força desses pensamentos vai chamar em sua espécie semelhante. Por exemplo, se você pensar positivamente sobre algo importante chegando em sua vida, ele acaba sendo exatamente como você pensava que seria.

Se você segurar a maus pensamentos, você está indo para puxar a negatividade em sua vida. Você atrair para sua vida o que você pensa com freqüência. Isso não significa que cada pensamento se materializa.

A maioria dos pensamentos são fracos e não são repetidas tempo suficiente para ganhar força suficiente. pensamentos fracos, como um ímã fraco, quase não têm qualquer poder de atração.

a Pull

Você viu como um ímã atrai objetos metálicos. Um ímã forte e grande desenha objetos maiores do que uma pequena e fraca um. Ímãs têm outra característica peculiar. Um lado do ímã atrai e repele outros secundários.

O poder de atração é um poder neutro. O ímã atrai para si tudo feito de ferro, não importa se é um objeto útil ou junk. A mente funciona da mesma maneira. Ela atrai em sua vida positiva e situações e acontecimentos negativos, de acordo com os pensamentos que você pensa.

Como o ímã da mente não só atrai, mas também repele. Se você não acredita que você pode obter ou realizar algo, então você repeli-lo. Pensamentos de incompetência, fraqueza, medo e inferioridade criar uma força repelente. É como se você está criando um vento que sopra de distância e impede certas coisas para chegar até você.

Existem vários métodos para carregar a sua mente e pontos de vista com o poder magnético. Firme vontade, concentração e confiança são alguns dos ingredientes importantes para inculcar o poder em pensamentos. Vários desencadeiam a capacidade magnética de seu cérebro inconscientemente, sem reconhecer o que estão fazendo. Quando você conhece as regras, você se torna capaz de desencadear a capacidade magnética de seu cérebro consciente, positiva e eficaz.

Prevendo e pensar com a concentração, esperança e confiança, e replicar essas idéias com frequência, permite que a energia forte solto. Suas idéias tornam-se irradiou e se espalhar, moldando os cérebros de outros, e desenhando em que você as pessoas que pensam de forma semelhante como você faz e

que pode ajudá-lo com seus planos. Este método também aumenta a sua consciência e percepção de qualquer oportunidade afiliado com seus pontos de vista que vem sua direção, e preenche-lo com o poder interior e iniciativa para aplicá-la. Tente tornar-se consciente de suas idéias, decidir a acreditar aqueles que são benéficos para você, e conscientemente aplicar o poder da atração?

Você é capaz de atrair pessoas, condições, eventos, poses ou um estilo de vida com a capacidade de atracção magnética de seu cérebro. Lembre-se, o que você pensa de atenção, com atenção e sentimento é puxado para você. Pode ser algo material ou imaterial. A capacidade de atracção é uma capacidade universal e se manifesta por toda parte e em tudo. É o poder que mantém o mundo em colaboração. Sem ele, não haveria um mundo.

A maioria de vocês provavelmente tem palavra ou ler sobre visualização criativa. Alguns de vocês possivelmente ter tentado isso. O pensamento é que, prevendo uma imagem de um objeto ou situação queria, você pode desenhar em sua vida. Neste processo, você será capaz de modificar e moldar sua vida, comportamento e condições. Isso significa aplicar a capacidade de pensamentos, mas os pensamentos por si só não são suficientes para a visualização criativa.

Alguns outros ingredientes são necessários para estimular as idéias e colocá-los em ação. Estes ingredientes são os seus sentimentos e emoções. O que prepara você agir, um resfriado pensamento chato, ou uma cheia de emoção? Como você ouvir uma palestra, que conferencista mantém seu foco, alguém que fala de forma monótona, desanimado, ou aquele que fala com entusiasmo e emoção?

Quando você encontrar um estranho absoluto, pela primeira vez, que a pessoa deixa uma impressão mais firme em você, um desolador, indivíduo chato, ou uma cheia de vitalidade e entusiasmo? Pessoas, ações e idéias cheias de emoção produzir um impacto mais firme. Idéias que são preenchidos com vitalidade emocional são os que impacto você em maior medida, e empurrá-lo em ação. Sentimentos e emoções estimular as suas ideias e enchê-los com o poder.

Emoções e sentimentos estimular idéias, da mesma forma que a eletricidade faz função de ferramentas elétricas. A ferramenta top não vai funcionar sem eletricidade. Para que uma idéia para agir e manifestar-se, requer algo para alimentá-lo com vida e vitalidade. Sentimentos e emoções são esse algo.

Se o seu desejo é firme, então você será capaz de trazer vitalidade emocional diante suficiente. Tudo o mesmo, ocasionalmente, o poder emocional que você manifesto não é adequada. De tempos em tempos, você precisa ou quer algo, mas você não pode produzir energia adequada. Nestes exemplos, é preciso reforçar a sua energia emocional.

É possível criar energia emocional, uma vez que requerem este poder. É equivalente a ligar uma televisão ou um rádio a uma tomada elétrica, a fim de permitir que a energia elétrica a fluir.

Você fazê-lo através do desenvolvimento de sentimentos positivos e alegres de sucesso e gratificação, e filiar-los com o seu desejo. Todo mundo tem, pelo menos um par de vezes, sofreu algum tipo de sucesso. Pense e imagine todo o sucesso que você realizou no passado. Mesmo pequenas manifestações de contagem de sucesso.

eventos Reviva como a aquisição de notas honrosas, recebendo um elogio de alguém cujo julgamento você respeita, encontrar uma linha segura de trabalho, adquirindo uma promoção ou realização sucesso afiliado com o seu negócio.

Você é capaz de selecionar qualquer evento do passado. Reviver o evento de sucesso em sua visão, visualize-o mais claro possível, e permitir que o positivo e sentimentos alegres você passou naquele tempo tornar-se vivo novamente.

Como estes sentimentos são estimulados, é hora de pensar em seu objetivo atual. Viver e passar por esses sentimentos e emoções em sua imagem mental, e afiliado-los com o seu objetivo atual. Esta acção irá injetar energia em seus pensamentos e torná-los fortes. Quando seus pensamentos estão cheios de força emocional, eles são transmitidos aos arredores limítrofes.

Eles estão até mesmo pego por outros, que irá ajudá-lo em conformidade trazer seus pensamentos em realidade. Pensamentos agitar sentimentos e sentimentos despertar pensamentos. Nossos pensamentos acostumados moldar a maneira como nos sentimos, e nossos sentimentos moldar a maneira como pensamos.

Há sempre uma interação entre pensamentos e sentimentos.

Descobrir como para capitalizar sobre o poder conjunta de pensamentos e sentimentos pode levá-lo um longo caminho para realizar seus objetivos.

Capítulo 4:

Inquieto mente e paz de espírito

Um monte de operações do nosso corpo são atividades maquinal. Tome, por exemplo respiração. Estamos continuamente a respirar, mas que dificilmente dão a esta rotina de qualquer atenção. O sangue corre mecanicamente através das veias, mas estamos apenas consciente do seu movimento. Por isso, é com inúmeras outras funções corporais. Pensar é também, em grande medida, uma ação ininterrupta maquinal. Pensamentos vêm e vão continuamente de sol até sol para baixo.

Não há absolutamente nenhuma descansar com eles nem por um minuto. Muitos desses pensamentos não são, necessariamente, convidou; eles só chegar, tome a atenção por um tempo, e depois desaparecer. Nossa consciência interna é equivalente para o céu, e nossos pensamentos são semelhantes às nuvens. As nuvens flutuam através do céu, montá-lo por um tempo, em seguida, desaparecer. Eles não são eternos. Portanto, são pensamentos. Devido à sua constante movimento eles escondem nossa consciência interior, em seguida, ir embora para fazer o quarto para diferentes pensamentos.

Pensamentos lembram as ondas do mar, que são constantemente em um estado de movimento, não de pé, imóvel. A mente, que atrai e cria pensamentos, descobre que é difícil permanecer imóvel. Ela constantemente pensa sobre o que quer que visualiza. Ele gosta de comparar, analisar, razão, e para fazer perguntas. Nunca demite ou restos, mesmo que momentaneamente.

Mente

mente de todos admite automaticamente certas idéias, mas tensões e se afasta outros. Esta é a razão pela qual muitas pessoas enchem as suas mentes com pensamentos sobre um determinado assunto, enquanto outras pessoas não pensam mesmo sobre o mesmo assunto. Parece que todo mundo contém um filtro mental diferente.

Como é que os indivíduos numerosos são atraídos para o futebol e outras pessoas não são? Como é que muitos gostam e olhar para um certo cantor e outros não? Como é que um monte de gente pensar continuamente sobre um determinado assunto, e algumas outras pessoas nunca pensa sobre isso? É tudo atribuível este filtro interno.

Este é um maquinal e filtro inconsciente. Você conscientemente pedir certas idéias que estão por vir e outros ordem para ir embora? Isso normalmente é uma ação maquinal. Este filtro foi formado de acordo com as influências que têm impactado você desde a infância. Cada evento, acontecendo palavra ou sugestão tem um impacto sobre a mente, que desenvolve pensamentos em conformidade. A mente é semelhante a uma fábrica de idéia, funcionando em turnos, dia e noite, criando pensamentos.

Todo mundo está pensando e desenvolvendo pensamentos. É como se estivéssemos vivendo em um mar de pensamentos. Estamos constantemente a escolher um, deixá-lo viajar através de nossas mentes e em seguida, reunir-se um diferente. É semelhante à captura de um peixe do mar, arremessando-o mais uma vez para a água e capturando um diferente.

A mente inquieta constantemente redige a atenção. Ao mesmo tempo a atenção é sobre este pensamento e, em seguida, em um diferente. Uma grande quantidade de energia e tempo é gasto dessa maneira em insignificante,

e pensamentos passageiros geralmente negativos. Este é o cativo. Por que permitir que pensamentos para regular a mente, ao invés de ser o seu superior? Por que não desfrutar de repouso interior, e escolher apenas bons e dignos pensamentos? Por que permitir que seus pensamentos para tratá-lo como um chefe implacável que constantemente apresenta-lhe um trabalho a executar?

Há zero liberdade aqui. É a liberdade quando você é capaz de selecionar seus pensamentos. É a liberdade, quando você pode escolher qual o pensamento de admitir, e qual a se virar. Cessar o fluxo de pensamentos pode parecer ser uma tarefa impossível, mas condicionado a mente, fazendo exercícios de concentração e meditação ensaiando, passo a passo leva a este poder. A mente é semelhante a uma criatura selvagem. Pode ser educado no auto-controle e relativamente a uma potência mais elevada por meio de disciplina correcta. Esta formação leva a serenidade e controle mental,

Você quer desfrutar de serenidade? Você deseja ser capaz de manter a calma e à vontade em desafiar e situações-estressante? Não é tão difícil como pode parecer. indivíduos que eu encontro que afirmam que querem a paz de espírito, mas como eles podem alcançá-lo se eles não fazem nada para alcançá-lo? Em uma realidade cheia de estresse, conflitos e desafios, a paz de espírito é uma grande necessidade. Um indivíduo que tem paz de espírito é capaz de ficar relaxado, sem perturbações, bem como afetado por questões alheias.

Esta serenidade tem nada a ver com indiferença ou preguiça. Por uma questão de verdade, você é capaz de ser calmo, mas vigorosa, empreendedores e possuir uma mente afiada e inteligente. Meditação, exercícios de concentração, imaginação guiada, afirmações e exercícios de respiração são alguns dos métodos que levam a paz de espírito.

Cada uma dessas técnicas vai passo a passo fazer sua mente mais pacífica e calma, mas você tem que ensaiar todos os dias, a fim de resultados adquirir. Enquanto você avança com o seu método escolhido, o seu grau de serenidade interior vai crescer.

A paz interior acabará por ser perceptível e experiente constantemente, não apenas quando meditando ou aplicar quaisquer outros métodos selfgrowth. Você vai desfrutar de paz interior onde você está. Você também vai descobrir que você adquirir a felicidade interior e força interior, força de vontade e disciplina, bom senso e habilidades mentais mais fortes.

Quando sua mente está calma, inconscientemente irradia serenidade para os indivíduos que acontecerá a ser em torno de você. Uma mente calma torna um efeito calmante sobre os outros, e marcas e circunda-lo com uma atmosfera de serenidade, que influencia as auras dos presentes por você. Pacificar a mente, particularmente através de meditação e concentração, no final de chumbo serenidade factual e duradoura e o poder de conter a mente.

Com este tipo de condicionamento da mente pára para nag e irritar, e o poder de conter seus pensamentos se torna mais forte. Após sua mente se torna seu servo, você adquire o poder de mudá-la ou desligar à vontade. Então você vai ser capaz de usá-lo quando você precisar dele, e transferi-lo fora uma vez que não há necessidade de pensar. Você pode alegar que você não tem tempo para a paz aquisição de espírito, mas a realidade é que você pode sempre encontrar o tempo, se você quiser realmente.

Você pode pensar que a paz de espírito pode ser construída apenas em circunstâncias especiais e em lugares especiais. Isso não é exato.

Condições não deve interromper o processo. Se o seu desejo para a paz de espírito é firme o suficiente, você pode conseguir isso se você vive em um ashram ou em uma cidade alta. A paz de espírito pode ser seu, se você der o esforço para relaxar e acalmar sua mente. Se você sempre pensou que é inatingível e reservada para indivíduos específicos, em seguida, modificar a sua crença, porque essa crença irá mantê-lo longe de você. Adiado este empreendimento para o amanhã sempre vai colocá-lo no dia seguinte.

Tente isto:

1) Sente-se confortavelmente.

2) Passe através de seu corpo da cabeça aos pés, e soltar-se cada músculo agitado.

3) Pegue um par de respirações profundas.

4) Agora pense em algo que inspira ou faz com que você seja feliz. Pense em algo que você gosta de fazer, ou um alegre evento anterior.

5) Bask na felicidade e tranquilidade que você está passando. Envolver-se nos sentimentos agradáveis afiliadas, e em branco para fora tudo o resto por um tempo.

Repita este processo sempre que se sentir nervoso e ansioso. Este é apenas o primeiro passo. Serenidade é adquirido através de várias técnicas, mas particularmente por concentração e meditação exercido regularmente.

Capítulo 5:

Paz interior

Verdadeira serenidade vem de dentro, e não é dependente de circunstâncias exteriores. A paz interior é um estado, no qual o cérebro torna-se tranquila e calma, e as ideias estão contidos e treinados. Comumente, a mente está em um estado de pensamento constante. Ideias vêm e vão a cada hora do dia.

Muitas dessas ideias dizem respeito a questões insignificantes ou são ideias negativas, preocupações e sustos. A mente continua a fazer perguntas, comparando, estudando, observando em tudo, conversando e não permitindo qualquer minuto de descanso. Esta situação está entre as razões para a cobiça de serenidade interior.

No entanto, embora não há desejo de serenidade, a maioria dos indivíduos carregam em deixar pensamentos e preocupações desconfortáveis para preencher as suas mentes, mantendo, assim, de volta a paz interior. Verdadeira serenidade vem do interior, do espírito. Apenas uma vez que sua mente torna-se calma que você será capaz de bask na paz interior. Só quando você faz serenidade interior, dentro de si mesmo, não verdadeira serenidade ganham vida em seu mundo exterior. Como um iras de tempestade, as ondas debulhar um barco para cima e para baixo e a partir de uma onda para outro.

paz dentro

Só se a tempestade e ondas despedir, pode o cruzeiro de barco sem problemas. Assim, é com a paz de espírito. Você passar por isso só depois de os ventos e tempestades do cérebro e pensamentos chill out. Se a realidade interna está em serenidade, em seguida, as condições externas começam a refletir essa serenidade interior. paz exterior sempre segue serenidade interior. Uma calma mente dispersa serenidade e impactos do ambiente circulares. Qualquer pessoa que entra em contato com uma pessoa calma, sente essa serenidade, e inconscientemente responde e se comporta de acordo.

O que acontece se você falar calmamente com um indivíduo que é agravada, e quem está falando em voz alta? Eventualmente, ele / ela vai diminuir o seu / sua voz. O que ocorre se manter calmo e sereno em situações que fazem outros ansioso ou desconfortável? Eles se refrescar um pouco, bem como, inconscientemente simulando a sua tranquilidade. Estes são apenas alguns exemplos do efeito da serenidade interior no mundo exterior. Você é capaz de descobrir várias mais exemplos. Você é capaz de ganhar serenidade interior através da concentração, meditação, ioga e outros métodos.

As chaves para a serenidade interior são os poderes para sossegar a mente, trazer para baixo a sua inquietação, e para libertá-lo da compulsão de incessante e pensamento desconfortável e preocupante. Se você trabalha em sua mente e emoções, você será capaz de alcançar a serenidade interior e, portanto, desfrutar de paz exterior. Não importa quais sejam as circunstâncias externas são e qual é a situação em torno de você. Se você trabalhar no sentido de serenidade interior, sua vida e condições irá alterar para refletir sua serenidade interior. Experiências de serenidade interior não são tão incomum como você pode acreditar, mas estas experiências são temporários.

Elas acontecem quando você está envolvido em uma atividade de ocupação, como assistir a um filme interessante, ler um artigo ou observando uma paisagem gloriosa. Eles geralmente duram por um curto período de tempo, até que a mente se torna ativo mais uma vez. Um exemplo de serenidade interior temporária é um período de férias, normalmente quando está longe de casa. Depois de um dia ou dois, você começa a passar por algum tipo de calma interior e serenidade. tendência febril da mente para pensar é suprimida para baixo, e o grau de preocupação e gotas de pensamento contínuo. Neste estado de espírito, você se sente mais à vontade e conteúdo, e você desfrutar de suas férias. By the way, você já observou que os indivíduos, que estão em férias, estão comumente mais paciente, vizinhança e favorável a toda a gente? Isso ocorre porque suas mentes são mais calmos.

Temporária serenidade interior é ok, apenas não é suficiente. Para se ter serenidade mais frequentemente e mais profundamente, e independentemente das circunstâncias externas, você precisa passar por treinamento interno. É possível desfrutar da mesma serenidade e felicidade que você tem submetidos em suas férias, mesmo quando se trabalha, levando suas obrigações, em casa ou enquanto com as pessoas. Este estado pode ser atingido através de condicionamento interno leal através de concentração, meditação, ioga e outros métodos. Hoje há tantas chances para o trabalho interior. Há instrutores, livros, lojas, classes e, claro, a web.

Não há nenhuma falta de dados e de aconselhamento; é você, quem tem que escolher aquela serenidade interior e exterior está entre suas prioridades, e começar a fazer algo para alcançá-lo.

Capítulo 6:

A importância da concentração

Concentração é a capacidade de centralizar o foco da mente em um objeto individual ou pensamento à exceção de tudo o resto. É o poder de prender a atenção centrada sobre o que você está fazendo.

Fazer uma coisa e, simultaneamente, pensando em outra coisa, demonstra falta de concentração. Qualquer ação, se executado quando a mente não está focada nele, não é bem feito. Muito poucos realmente têm fortes poderes de concentração. A maioria das pessoas reconhecem que é importante, mas poucos fazem alguma coisa para crescer ou fortalecê-la. Concentração tem alto valor. Ela ajuda no trabalho a ser feito de forma mais eficiente. Ele tonifica a memória, torna mais fácil e mais rápido para analisar e torna-lo mais witting e consciente do seu ambiente.

Ações, tarefas e trabalhos são executados melhor, mais rápido e com menos erros. Concentração é necessário para a visualização criativa, transferência de pensamento e habilidades psíquicas, a cura e magia. É de grande importância para a meditação. Ela ajuda a conter o fluxo incessante de pensamentos, e, assim, trazer a paz de espírito e isenção de pensamentos irritantes.

-se centro

Quando o poder de concentrado desenvolve, menos pensamentos são capazes de invadir na mente sem permissão. Isso significa mais controle mental e serenidade mais interior e felicidade. É crucial ter bons poderes de concentração, se você quiser continuar seus assuntos dayto-dia da vida em um método eficaz e eficiente, para ter sucesso no mundo material ou para se desenvolver espiritualmente.

A concentração pode ser desenvolvido e fortalecido por exercícios adequados, assim como construir e tonificar os músculos físicos através de exercícios de fortalecimento muscular. Se você levantar pesos, você tonificar os músculos do seu corpo. Se você executar exercícios de concentração a tonificar os músculos mentais.

Concentração é realmente fácil processo, embora não tão simples para a prática. Isso ocorre porque a mente está muito acostumado a correr aqui e ali, e rejeita qualquer tentativa que visa conter e acalmá-lo.

No entanto, por meio de exercícios adequados é possível desenvolvê-lo e ensiná-lo a se concentrar somente em um assunto ou objeto. Quanto mais tempo você dedicar a desenvolver e trabalhar a mente, e quanto mais sinceramente você praticar os exercícios, o mais forte a sua concentração se tornará.

Capítulo 7:

Auto-controle e auto-disciplina

A maioria dos indivíduos olhar para cima e honrar as pessoas fortes, que adquiriram grande sucesso manifestando auto-controle e auto-disciplina.

Eles olham para os indivíduos, que com a auto-controle, auto-disciplina e ambição, ter melhorado a sua vida, adquiridas novas habilidades, dificuldades superou e dificuldades, reduzir seu peso, subiu alto em seu campo selecionado ou avançado no caminho espiritual.

O fato é que todo mundo pode alcançar altos níveis de auto-controle e auto-disciplina através de uma técnica prática de treinamento. Essas habilidades internas não são reservados para um par de indivíduos especiais.

Auto-controle e auto-disciplina são duas das habilidades interiores mais importantes e valiosas na vida de todos, e sempre foram considerados como ferramentas cruciais para o sucesso em todos os campos da vida.

Eles podem ser aprendidas e adquiridas como qualquer outra habilidade, mas, apesar de tudo isso, poucos tomar todas as medidas para crescer e fortalecer-los de forma ordenada.

Controle e Comando

O que é auto-controle?

É a força interior para tomar uma decisão, a ação tomada, e endereço e realizar qualquer objetivo ou tarefa até que seja concluída, independentemente do interior e exterior da oposição, irritação ou problemas. Ele concede o poder de superar a preguiça, tentações e hábitos negativos, e para executar ações, mesmo que impliquem esforço, são desagradáveis e chatos ou são ao contrário de seus hábitos.

O que é auto-disciplina?

É a rejeição de satisfação instantânea em favor de algo melhor. É a cessação de prazer imediato e gratificação para um objetivo maior e melhor. Manifesta-se como a capacidade de lidar com ações, idéias e comportamentos, que levam a melhoria e sucesso. O autocontrole é auto-disciplina, e isso se manifesta na disciplina espiritual, mental, emocional e físico.

O objetivo da auto-disciplina não está vivendo um constrangimento ou um estilo de vida limitante. Não significa ser de mente fechada ou vivendo como um faquir. É um dos pilares de sucesso e poder, e dá força interior, e o poder de centralizar toda a sua energia em seu objetivo, e a persistir até que seja concluída.

Ambos de auto-controle e auto-disciplina são necessárias para ações e decisões do dia-a-dia, e, bem como para tomar decisões importantes e realizar grande sucesso. Eles são necessários para fazer um trabalho eficaz, para a aprendizagem, construindo um negócio, emagrecer, construção muscular e exercícios, mantendo boas relações, alterando hábitos, auto-aperfeiçoamento, meditação, amadurecimento espiritual, segurando e seguindo através de promessas e para quase tudo outro. Um de

as técnicas mais fáceis e eficientes para auto-controle adquirir e autodisciplina é resistindo a satisfazer os desejos insignificantes e desnecessários. Todo mundo é constantemente confrontada e seduzido por um fluxo contínuo de desejos e tentações, muitas das quais não são verdadeiramente significativa ou desejável. Ao aprender a resistir a cumprir todos eles, você se torna mais forte. Negar e girando para baixo sem valor, danificar ou desejos e ações desnecessárias, e propositadamente agir ao contrário de seus hábitos, aumentam e fortalecer a sua força interior. Pela prática constante a sua capacidade interna desenvolve, assim como exercitar seus músculos em um ginásio aumenta a sua força física. Em ambos os eventos, quando precisam de energia interna ou força física, eles estão disponíveis à sua disposição.

Aqui estão alguns exemplos:

- Não ler o jornal por um dia ou dois.
- Beba água quando sedento, em vez de dar em seu desejo de ter um refrigerante.
- Subir e descer as escadas em vez de tomar o elevador.
- Desça do ônibus estação anterior ou dois após o seu destino, e caminhar o restante da distância.

Estes são apenas alguns exemplos dos inúmeros exercícios que podem ser realizados a fim de construir auto-controle e auto-disciplina. Brocas como estes add para o depósito de sua força interior. Permanecendo por uma técnica ordenada de coaching você será capaz de chegar longe, ter mais domínio sobre si mesmo e sua vida, realizar seus objetivos, melhor sua vida, e gratificação adquirir e paz de espírito.

Capítulo 8:

O poder das palavras e pensamentos repetidos

Pensar é comumente uma variedade de palavras, frases, imagens e sentidos. Os pensamentos são os visitantes, que viajam para a estação central da mente. Eles chegam, permanecem por um tempo, depois desaparecem, abrindo espaço em branco para pensamentos diferentes. Alguns desses pensamentos permanecer mais tempo, poder adquirir e impactar a vida da imaginação indivíduo eles.

A maioria dos indivíduos permitir que pensamentos afiliadas com as preocupações, teme, ira ou invade tristeza sua mente na maioria das vezes. Eles continuam redigindo sua mente com a conversa interna sobre estados negativos de assuntos e ações.

Essa conversa interna, mais cedo ou mais tarde impactos do subconsciente, tornando-se admitir e assumir seriamente as idéias e pensamentos expressos nessas conversas internas. É de importância crítica para ser cauteloso do que entra na mente subconsciente. Palavras e idéias que são duplicados freqüentemente tornam-se mais forte pelas repetições, em resolver a mente subconsciente e afetar a conduta, ações e reações do indivíduo envolvido.

afirmações

A mente subconsciente diz respeito às palavras e idéias que ficar preso dentro dele como verbalizar e que descreve uma situação real, e, conseqüentemente, as tentativas para alinhar as palavras e idéias com realismo. Ele trabalha diligentemente para fazer essas palavras e idéias um fato na vida do indivíduo que mencione ou acreditar nelas.

Isto implica que se você costuma dizer-se que é difícil ou impossível de obter dinheiro, a mente subconsciente vai aceitar suas palavras e obstáculos elenco em seu caminho.

Se você continuar dizendo a si mesmo que você é rico, ele vai descobrir meios para trazer-lhe chances de se tornar rico, e empurrá-lo para capitalizar sobre uma dessas chances. Os pensamentos que você verbalizar através de suas palavras formam sua vida.

Isto é freqüentemente feito inconscientemente, como poucos prestar atenção a suas idéias e as palavras que eles utilizam quando pensar, e permitir que as condições externas e situações influenciar o que pensar. Neste caso, não há liberdade.

Aqui, o mundo exterior afeta o mundo interior. Se você conscientemente selecionar as idéias, palavras e frases que você repete em seu cérebro, sua vida vai começar a alterar. Você vai começar a fazer novas situações e condições. Você estará aplicando a capacidade de afirmações.

As afirmações são frases que se repetem com frequência durante o dia, e que enterrar no subconsciente, expulsando assim a sua enorme capacidade de materializar a intenção das frases e palavras no mundo exterior. Isto não implica que cada frase que você

expressa trará resultados. Para ativar a mente subconsciente, as palavras têm de ser indicados atentamente, propositadamente e com sentimento. Afirmações devem ser redigidas em confirmando palavras, a fim de receber efeitos positivos. Debater as próximas duas frases:

1. Eu não sou impotentes por mais tempo.
2. Eu sou forte e poderoso.

Embora ambas as frases parecem verbalizar o mesmo pensamento, simplesmente em frases diferentes, o primeiro representa uma sentença negativa. Ela produz na mente uma imagem de desamparo. Esta é uma escolha errada de palavras. A segunda desperta frase na mente uma imagem de força.

Não é o suficiente para afirmar uma afirmação um par de vezes, então antecipar sua vida a mudança. Mais do que isso é necessário. É crucial para afirmar com atenção, além de forte desejo, confiança e perseverança. É também crucial para escolher a afirmação para qualquer situação corretamente particular. Você quer se sentir à vontade com ele; caso contrário, a afirmação pode não funcionar ou pode conceder-lhe algo que você não realmente necessidade.

As afirmações podem ser aplicadas em conjunto com a visualização criativa, para fortalecê-la, e eles podem ser aplicados individualmente, por conta própria. Eles são de extraordinária importância para as pessoas que têm dificuldade de visualizar. Neste caso, eles podem ser aplicados como um substituto para a visualização criativa. Em vez de repetir frases e palavras negativas e inúteis na mente, você é capaz de selecionar frases positivas e palavras para ajudá-lo a construir a vida que você deseja. Ao selecionar seus pensamentos e palavras que você exercer o domínio sobre sua vida.

Aqui estão um par de afirmações:

- Diariamente eu estou ficando mais brilhante e mais realizada.
- Com cada inalação Estou me satisfazendo com felicidade.
- Passion está ocupando minha vida hoje.
- A capacidade do universo estão satisfazendo minha vida amorosamente.
- Um monte de lucro está fluindo agora na minha vida.
- A capacidade da Mente Universal é ao mesmo tempo enchendo minha vida com wealthiness.

- A energia poderosa e vital do universo estão fluindo e satisfazer meu corpo e mente.
- vitalidade terapêutica é perpetuamente satisfazer cada célula do meu corpo.

- Eu sempre permanecer tranquilo e no comando de mim mesmo, em todas as situações e em todas as condições.
- Estou tendo um enorme, brilhante e cativante dia.

Afirmações - frases do poder são um guia aplicável e elaborado sobre a capacidade de afirmações.



Empacotando

Sempre visualizar situações únicas positivas e benéficas. Utilize palavras positivas em seus diálogos internos ou ao falar com outras pessoas. Sorriso um pouco mais, pois isso ajuda a pensar positivamente. Desconsidere qualquer sentimento de preguiça ou um querer sair. Se você segurar, você vai transformar a maneira como sua mente pensa.

Uma vez que um pensamento danificar entra em sua mente, você tem que estar atento a isso e se esforçar para substituí-lo com um construtivo. O pensamento danificar vai tentar novamente para introduzir o seu cérebro, e então você tem que substituí-lo novamente com um positivo. É como se há duas imagens na frente de você, e você optar por olhar para um deles e deixar de lado o outro. Persistência vai finalmente ensinar sua mente para pensar positivamente e ignorar os pensamentos prejudiciais.

No caso de você sentir qualquer resistência interna ao substituir pensamentos negativos por positivos, não desista, mas procurando manter-se apenas com o benéfico, bom e pensamentos felizes em seu cérebro.

Não importa o que são as suas circunstâncias no momento. Pense positivamente, esperar apenas resultados e situações favoráveis, e as circunstâncias irá alterar em conformidade. Pode levar algum tempo para que as alterações entrem em vigor, mas, eventualmente, eles fazem.