



(به نام خدا)

تمرینات دوره غیر حضوری

پیشرفته

قوانین جهان هستی

گروه آموزشی خودآگاهی خلعتبری

مدرس : امیر خلعتبری

- 1- هر روز به محض بیدار شدن ، یک دقیقه به خودت خوشامد بگو
- 2- برو جلوی آینه ، یک دقیقه به خودت محبت کن ، نوازش بده
- 3- هر روز صبح ، اول از خودت بپرس امروز برای نزدیک شدن به خواسته هام ، چه کارهایی میتونم انجام بدم ؟ حتی سه قدم نزدیک تر شدن . اون سه قدم رو بنویس
- 4- هر روز صبح ، اول از خودت بپرس امروز سه تا چیزی که دوست دارم تجربه کنم ، چه چیزهایی هستن؟ اون چیزها رو بنویس
- 5- یک دقیقه قبل از صبحانه خوردن ، بدنت رو نوازش و بوس کن
- 6- یک دقیقه برای خودت یه نامه عاشقانه بنویس
- 7- یک دقیقه خودت رو در اوج موفقیت و شایستگی تصور کن
- 8- دویست تا تصویر از تصاویر زیبایی که میبینی به چشمهات هدیه کن
- 9- دویست تا صدا ، از بین صداهایی که میشنوی انتخاب کن و به گوشهات بده
- 10- روزی یک کادو ، مالی یا غیر مالی به خودت بده
- 11- در طول روز یه کاری که ارزش ایجاد میکنه انجام بده
- 12- از دوازده ساعت بیداری ، یک ساعتش رو کامل به خوده خوبت اختصاص بده و توجه کن
- 13- روزی پنج دقیقه نقاشی کن ، روزی یک نقاشی
- 14- روزی پنج دقیقه موزیک عاشقانه بدون کلام گوش کن
- 15- زیر لیوان آب یا قهوه یا چای ، دستمال کاغذی بذار
- 16- سه تا اسم زیبا روی خودت بذار و هر روز خودتو صدا کن
- 17- روزی دویست مورد ، فراوانی مالی رو ببین و تایید کن
- 18- روزی دویست مورد ، فراوانی مرد و زن خوب رو ببین و تایید کن

- 19- روزی دویست مورد ، خوبی آدمها رو ببین و آدمهای خوب رو تایید کن
- 20- روزی بیست تا از اتفاقات خوب اطرافت رو شناسایی کن
- 21- روزی پنج دقیقه با خدا گفتگو کن ، هر گفتگویی
- 22- روزی یک لباس رو اطو کن
- 23- روزی یک دقیقه سکوت کن
- 24- روزی سه تا مورد جدید بنویس که ثروتمند شدن لذت بخش و الهی است
- 25- روزی سه تا مورد جدید بنویس که موفقیت تو منطقی است
- 26- روزی یک بار دوش بگیر با تصور اینکه تمام آلودگی ها داره میره .وقتی شیر آب باز میشه تصور کن خدا داره غسلت میده
- 27- روزی پنج مورد رو بنویس که نشانگر این باشه که خدا هوای منو داره
- 28- روزی ده نشانه از نتایج بیرونی یا درونی، تغییر باورها و واکنش جهان به تغییرات ما رو در دفتر نشونه ها بنویس
- 29- روزی دو دقیقه از خودت برای یک نفر تعریف کن ، تبلیغ کن
- 30- روزی سه بار از دیگران درخواست کن و نتیجه اش هم مهم نباشه ، فقط با اعتماد به نفس درخواست کن
- 31- روزی سه بار در جمع دو ، سه ، پنج ، ده نفری که قرار میگیری ، به اندازه ی دو دقیقه تمام توجهت به خودت باشه نه دیگران
- 32- بعد از هر صحبت ، هر کار ، هر تصمیم ، هر انتخابی یک بار خودتو تشویق کن و از خودت حمایت کن .حتی اگر اشتباه کردی
- 33- هر روز از بیست تا از بخشهای جسمیت، که تقسیم کردی به خاطر خدماتی که بهت میدن ، تشکر کن
- 34- روزی حداقل سه ساعت ویس گوش کن

- 35- روزی یک دقیقه از طبیعت و کائنات و جهان تشکر کن
- 36- هر روز ، یک دقیقه صبح ، یک دقیقه ظهر ، یک دقیقه شب با دلیل یا بی دلیل بخند
- 37- روزی پنج مورد از خوبی ها یا حسن ها یا نقاط مثبت خانواده ای رو که داری بنویس و شکر کن
- 38- روزی ده مورد از متعهد بودن آدما در رابطه رو ببین و تایید کن
- 39- روزی ده مورد از اینکه عشق هست رو ببین و تایید کن
- 40- روزی ده مورد از اینکه رابطه ی سالم لذت بخش هست رو ببین و تایید کن
- 41- روزی ده مورد از اینکه موفقیت شدنی است رو ببین و تایید کن
- 42- روزی ده دلیل بنویس که نشانگر این است که آرزوهایت به راحتی محقق میشود (سند و مدرک، شایستگی و لیاقت و ارزشمندی من را می‌رساند)
- 43- هفته ای یک بار خودت رو تفریح ببر
- 44- هفته ای یک بار برای خودت حداقل یک خرید کن حتی یک تی شرت
- 45- روزی دو دقیقه از پیش نویس بیا بیرون، با خود جدیدت به خود قبلی ات نگاه کن . ناظر شو به منظره نگاه کن . آفریننده شو به آفرینشی که نا آگاهانه کردی ، نگاه کن ، هیچی نگو ، قضاوت نکن ، فقط نگاه کن
- 46- هر دو ساعت یک بار بگو من افکارم نیستم . من آفریننده ی این افکار و شخصیت هستم
- 47- ده تا صفت به خدا بده و هر روز دو دقیقه خدا رو با این صفات تصور کن و به خاطر این صفاتی که داره ، ازش تشکر کن
- 48- روزی پنجاه بار بلند بگو هیچی در زندگی من قدرت نداره جز چیزهایی که با توجهم بهشون قدرت دادم یا میدم
- 49- روزی پنجاه بار بلند بگو مسئول تمام چیزهایی که میبینم و میشنوم خودم هستم . خالق و آفریننده ی همه ی اینها خودم هستم
- 50- روزی پنج تا از نقاط مثبت شخصیت جدیدت رو بنویس

51- نوشتن روزی پنج تا از داشته هایی که همین امروز به دست آوردی یا دیدی و شکر گزاری کن

52- روزی دو دقیقه در مقابل خدای درونت یا روح ، زانو بزن یا سجده کن و اقرار کن و اعتراف کن که ذهنت محدوده و روح نامحدود

53 - بزرگترین ارزشهای امروزم اینهاست

-پذیرفتن خودم همانطور که هستم

-دوست داشتن خودم همانطور که هستم

-میل به تغییر و پیشرفت

روزی سه بار این مطلب رو بنویس .صبح ، ظهر ، شب

54- یک دقیقه قبل از خواب ، خودتو بوس کن و نوازش کن

55- یک دقیقه قبل از خواب ، یک نامه ی عاشقانه به خودت بنویس

56- یک دقیقه قبل از خواب حتما جلوی آینه خودت رو ستایش و احترام کن

57- یک دقیقه قبل از رفتن به رختخواب ، خود پادشاهت رو تصور کن که با احترام به تخت میبیریش

58- هر شب بنویس از مبدا چه قدر فاصله گرفتی به سمت مقصد ؟ اندازه ی تغییراتی رو که کردی بنویس ، چه درونی چه بیرونی ، با تغییراتی که نکردی و نشده کاری نداریم

59- هر روز بیست مرتبه به جای استفاده از فکر اول ، از فکر دوم استفاده کنم و هر شب قبل از خواب، این سوال رو از خودم بپرسم که آیا به جای استفاده از واکنش اولم ، از واکنش دومم استفاده کردم ؟ (فکر اولم، من قبلی است ، فکر دومم ، شخصیت جدید است)

60- هر شب از خودت به خاطر انجام تمرینها و تلاش برای بهتر کردن زندگیت ، قدردانی کن و یک موزیک به خودت هدیه بده

موفق و پیروز باشید