

تمرین با

آینه

نویسنده: لوییز ال. هی

ترجمه: محمود پورآزاد

فهن زیبا

www.ketab.ir

سرشناسه هی، لوییز ال. ۱۹۲۶-م

Hay, Louise L

عنوان تمرین با آینه

نویسنده لوییز ال. هی

مترجم محمود پورآزاد

مشخصات نشر تهران: ذهن زیبا، ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری ۱۶۰ ص: ۱۴/۵ * ۲۱/۵ س.م.

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۰۱-۲۹-۱

وضعیت فهرست نویسی فیبا

یادداشت: عنوان اصلی:

Mirror Work: 21 days to heal your life. 1st Edition, (2016).

موضوع خودپذیری

موضوع Self- acceptance

موضوع عزت نفس

موضوع Self- esteem

موضوع خودسازی

موضوع Self- actualization(Psychology)

شناسه افزوده پورآزاد، محمود، مترجم

رده بندی کنگره الف ۱۳۹۶ ۵ ۸۷/خ/۵۷۵ /BF

رده بندی دیویی ۱۵۸

شماره کتاب شناسی ملی ۴۷۹۴۳۷۵

تمرین با آینه

۲
ذهن زیبا

نویسنده..... لوییزال. هی
ترجمه..... محمود پورآزاد
شمارگان..... ۱۰۰۰ نسخه
چاپ دهم..... ۱۴۰۰
فایده..... ذهن زیبا
لیتوگرافی و چاپ..... محمد
قیمت..... ۴۹۰۰ تومان

کلیه حقوق این اثر محفوظ و تولید آن
به هر شکل (صوتی ، تصویری ، چاپ ،
کپی و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه
ناشر ممنوع می باشد.

تهران، تهرانپارس،
خیابان فرجام،
خیابان سراج،
کوچه ذاکری،
پلاک ۵۹، تلفن:

۷۷۷۱۰۵۷۵

۷۷۷۱۹۸۲۸

۷۷۷۰۲۹۷۴

فهرست

مقدمه..... ۷

هفته‌ی اول

- روز اول: عاشق خود باشید..... ۱۱
- روز دوم: با آینه‌ی خود دوست شوید..... ۱۷
- روز سوم: مراقب گفتگو با خود باشید..... ۲۴
- روز چهارم: گذشته‌ی خود را رها کنید..... ۳۰
- روز پنجم: اعتماد به نفس خود را بسازید..... ۳۷
- روز ششم: انتقاد درونی خود را رها کنید..... ۴۴
- روز هفتم: عاشق خود باشید: مروری بر هفته‌ی اول..... ۵۱

هفته‌ی دوم

- روز هشتم: کودک درون خود را دوست بدارید - بخش اول..... ۵۷
- روز نهم: کودک درون خود را دوست بدارید - بخش دوم..... ۶۳
- روز دهم: بدن خود را دوست بدارید، درد خود را شفا بخشید..... ۷۲
- روز یازدهم: حس خوبی داشته باشید، خشم خود را رها کنید..... ۷۹
- روز دوازدهم: بر ترس خود غلبه کنید..... ۸۶
- روز سیزدهم: روز خود را با عشق شروع کنید..... ۹۴
- روز چهاردهم: عاشق خود باشید: مروری بر هفته‌ی دوم..... ۱۰۱
- روز پانزدهم: خودتان و تمام کسانی که شما را رنجانده‌اند، ببخشید..... ۱۰۷

- روز شانزدهم: روابط خود را شفا بخشید..... ۱۱۵
- روز هفدهم: بدون استرس زندگی کنید..... ۱۲۱
- روز هجدهم: شاهد شکوفایی خود باشید..... ۱۲۸
- روز نوزدهم: در زندگی، نگرش سپاسگزاری داشته باشید..... ۱۳۶
- روز بیستم: آموزش تمرین با آینه به کودکان..... ۱۴۳
- روز بیست و یکم: اکنون عاشق خود باشید..... ۱۵۰
- سخن پایانی..... ۱۵۶
- دوازده روش که اکنون و همیشه می‌توانید به خود عشق بورزید..... ۱۵۷
- درباره نویسنده..... ۱۶۰

مقدمه:

به دوره‌ی بیست و یک روزه‌ی تمرین با آینه، خوش آمدید. این کتاب براساس ویدئوی «عاشق خود باشید» نوشته شده که در آن طی سه هفته آینده خواهید آموخت که چگونه با نگاه کردن به یک آینه، راحتی زندگی خود را تغییر دهید. کار با آینه - نگاه کردن به چشمان خود در آینه و گفتن جملات تأکیدی - مؤثرترین روشی است که من برای عاشق خود بودن و داشتن جهانی ایمن و عاشقانه، یافته‌ام. از زمانی که گفتن جملات تأکیدی را به دیگران آموزش داده‌ام، آموزش تمرین به آینه را نیز انجام داده‌ام. هر چیزی که می‌گوییم یا فکر می‌کنیم، یک جمله‌ی تأکیدی است. تمام گفتگوهایی که با خود دارید و دیالوگ‌هایی که در ذهنتان می‌گویید، جریانی از جملات تأکیدی هستند. این جملات تأکیدی به ذهن نیمه هوشیار شما پیام می‌دهند که روش‌های فکری و رفتاری خاصی را به عنوان عادت برای شما در نظر بگیرد. جملات تأکیدی مثبت، بذر افکار شفافبخش و ایده‌هایی

که تقویت کننده اعتماد به نفس و احترام به نفس هستند را در ذهن شما می‌کارند و آرامش و شادی درونی ایجاد می‌کنند.

قدرتمندترین جملات تأکیدی آنهایی هستند که جلو آینه و با صدای بلند ادا می‌کنید. آینه، احساسی را که در مورد خود دارید، به شما منعکس می‌کند. فوراً متوجه می‌شوید که مقاومت شما کجاست و در کجا گشاده هستید و جریان دارید. به شما نشان می‌دهد که اگر بخواهید زندگی شاد و کاملی داشته باشید، چه چیزهایی را باید تغییر دهید.

هنگامی که تمرین با آینه را یاد بگیرید، از کلماتی که به زبان می‌آورید و کارهایی که می‌کنید، بیشتر آگاه می‌شوید. یاد می‌گیرید که چگونه در سطح عمیق‌تری نسبت به گذشته، مراقب خود باشید و از خود مراقبت کنید. وقتی اتفاق خوبی در زندگی شما می‌افتد، می‌توانید به سراغ آینه بروید و بگویید:

- «متشکرم، متشکرم، معرکه‌اس، برای این اتفاق متشکرم».

اگر اتفاق بدی برایتان می‌افتد، می‌توانید به سراغ آینه بروید و بگویید:

- «خیلی خوب، من دوست دارم، اتفاقی که افتاد می‌گذرد اما عشق من نسبت به تو همیشگی است و دوست دارم».

برای اکثر ما، نشستن در مقابل آینه و روبرو شدن با خودمان برای بار اول بسیار سخت است، و به این دلیل نام این دوره را «تمرین با آینه» گذاشتیم. اما وقتی این کار را ادامه می‌دهید، کمتر از خود انتقاد می‌کنید و این کار تبدیل به بازی با آینه می‌شود. خیلی زود، آینه‌ی شما، همراه شما خواهد شد و به جای یک دشمن، یک دوست صمیمی برای شما می‌شود.

انجام تمرین با آینه، عاشقانه‌ترین هدیه‌ای است که می‌توانید به خود بدهید. تنها یک ثانیه طول می‌کشد که بگویید:

- «سلام» یا «زیبا شدی» یا «جالب نیست؟!».

دادن پیام‌های مثبت به خود در طول روز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. هر قدر بیشتر از آینه برای تحسین، تأیید و حمایت از خود در اوقات سخت استفاده کنید، رابطه‌ی شما با خودتان عمیقتر و لذت بخش‌تر خواهد شد.

شاید برای شما سؤال باشد که:

- چرا این برنامه بیست و یک روزه است؟

- یا اینکه آیا می‌توانید زندگی خود را طی سه هفته به کلی تغییر دهید؟ شاید کاملاً نشود، اما بذر آن کاشته می‌شود. حتی این تمرین را ادامه می‌دهید، این بذرها رشد کرده و به عادت‌های جدید و ارزشمند ذهنی تبدیل می‌شوند که درها را بسوی یک زندگی عالی و شادی بخش باز می‌کنند.

پس بیایید شروع کنیم...