

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهکارهای تجربی آرامش درون

www.ketab.ir

مؤلف:

محبوبه پولادی

سرشناسه: پولادی، محبوبه
عنوان و نام پدیدآور: راهکارهای تجربی آرامش درون / مؤلف: محبوبه پولادی
مشخصات نشر: قم، میراث ماندگار، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۶۰ ص. رقعی
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۱۴-۷۷۸-۲
موضوع: روانشناسی - راهکارها
موضوع: آرامش درون
رده بندی کنگره: ۱۴۰۰ ۶۵/۹۹/۱۶۴ BP
رده بندی دیویی: ۴۸۵/۱۵۴
شماره کتابشناسی ملی: ۷۸۵۱۹۹۱

نام کتاب: راهکارهای تجربی آرامش درون

مؤلف: محبوبه پولادی

تیراژ: ۵۰۰ جلد

چاپ: وفا

ناشر: میراث ماندگار

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

قیمت: ۶۰,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۱۴-۷۷۸-۲

مرکز پخش: قم، خیابان معلم، ساختمان ناشران، طبقه ۳، واحد ۳۱۸

تلفن: ۰۲۵۳۷۸۴۲۳۹۸

طبق قانون حمایت از آثار مولفین و مترجمین، تمامی حقوق جهت مؤلف و ناشر براساس قرارداد فی مابین محفوظ است و هرگونه کپی برداری ممنوع و پیگرد قانونی دارد.

۷	 مقدمه
۸	 Grounding تکنیک گراندینگ (راه اول)
۱۸	 (تکنیک بخشیدن) (راه دوم) تمرین کنیم خود را ببخشیم
۲۰	 (PERT) انجام تکنیک (راه سوم)
۲۲	 با آفتاب آشتی کنید (راه چهارم)
۳۸	 شکر گزاری از خداوند کلید آرامش (راه پنجم)
۴۱	 انجام یوگا (راه ششم)
۴۴	 پاک سازی کارها (راه هفتم)

مقدمه

هنگامی که آرزوی چیزی را دارید سراسر جهان همدست می شود تا بتوانی این آرزو ها را محقق کنی. چرا که در درون تو قدرتی است که می داند چگونه تو را به مقصد آرامش برساند همان بودگاری که پرستو ها را به خانه می رساند. پس در کارش دخالت نکن. زمانیکه میل به آرامش دارید درستکاری و پندار نیک و کردار نیک به تو آرامشی می دهد که می توانی با عشق الهی در دیگری حرکت کنی چرا که خداوند خود خوب می داند که چه از چه راهی شما را به آرامش عمیق برساند.

اولین گام برای رسیدن و داشتن آرامش بخشیدن خطاهای خویش است. هنگامی که در خطاهای خود غرق سرزنش هستیم آرامش حقیقی خود را طبیعتاً هر لحظه کم رنگ تر خواهیم کرد زمانیکه از همه کار های گذشته و خطاهای خود رها می شویم طبیعتاً در چرخه جهان هستی آزاد و آرام خواهیم بود و در آرامش خواهی بود و تمام جهان برای تو محل آرامش خواهد شد و این یک انعکاس همچون انعکاس صداست در همه جا منعکس می شود و همه چیز چون آینه می

شود. مهم ترین چیز در جهان و دنیا این است که چگونه بتوانی در آرامش متعلق و خاص خودت باشی و وقتی در آرامش خودت باشی زندگی را زیبا تر می بینی. و این ارتعاشات آرامشی انرژی وجودی تو تمام ابعاد کیهان را در بر میگیرد و رخدادها و انسان های رهنما و خاص را در که هماهنگی با انرژی تو را دارند وارد زندگی و چرخه خود خواهی کرد. این راز آرامش است.

هر گاه در انتخابات مهم زندگی خود با کسی باشی که تو را بلد باشد خوشبختی را نشانه گرفته و لحظات و ساعات عمرمان طوری طراحی می گردد که همواره خرسند باشید و بتوانید در تمام لحظات تلخ و شیرین و رویداد های ناخواسته راه عبور کنید و متوقف مشکلات ننهید.

راه اول) تکنیک گراندینگ Grounding

گراندینگ نوعی روش آرامش سازی و متعادل سازی انرژی بدن است که توسط اتصال به زمین ایجاد می گردد . علت بسیاری از احساس های جسمی مانند احساس سبکی سر و سردرد و احساس خستگی ، عدم ارتباط با محیط ، گیجی و احساس شناور بودن و لرزش و... انرژی بسیار بالایی است که این روش کمک می کند از انرژی های اضافی خلاص شده و مجددا ارتباط خود را با زمین و بدن فیزیکی حس شود و از علائم آزار دهنده که مانع آرامش جسم شماست خلاص شوید.