

تمرین با

آینه



نویسنده: لوییز ال. ہی

ترجمہ: محمود پور آزاد

www.ketab.ir

سرشناسه	هی، لوییز ال. ۱۹۲۶-م
عنوان	Hay, Louise L
نویسنده	تمرین با آینه
مترجم	لوییز ال. هی
مشخصات نشر	محمود پورآزاد
مشخصات ظاهری	تهران: حاجیلی، ۱۴۰۳
شابک	۱۶۰ ص: ۱۴/۵ * ۲۱/۵ س م.
وضعیت فهرست نویسی	۷-۴-۹۱۳۶۸-۹۷۸-۶۲۲
یادداشت:عنوان اصلی:	فیبا
موضوع	Mirror Work: 21 days to heal your life. 1 st 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 ه ۸۷/خ/۵۷۵/BF
رده بندی دیویی	۱۵۸
شماره کتاب شناسی ملی	۴۷۹۴۳۷۵

تمرین

با آینه



نویسنده..... لویزال. هی

ترجمه..... محمود پورآزاد

شمارگان..... ۱۰۰۰ نسخه

پایه سیزدهم (اول ناشر)..... ۱۴۰۳

ناشر..... حاجیلی

لیتوگرافی چاپ و صحافی..... محمد

قیمت..... ۱۸۰۰۰ 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 مظفری نیا

(سراج)، کوچه

فرزانه آزادی،

پلاک ۵۶، تلفن:

۷۷۷۱۰۵۷۵

۷۷۷۱۹۸۲۸

۷۷۷۰۲۹۷۴

فهرست

مقدمه ۷

هفته ی اول

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

هفته ی 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 هفته ی دوم ۱۰۱
- روز پانزدهم: خودتان و تمام کسانی که شما را رنجانده اند، 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
- دوازدهم 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» ساخته شده که در آن طی سه هفته آینده خواهید آموخت که چگونه با نگاه کردن به یک آینه، براحتی 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 شدن 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، معرکه‌ها من برای این اتفاق متشکرم».

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

- «خیلی خوب، من دوست دارم، اتفاقی به 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 روزم است؟

- یا اینکه آیا می‌توانید زندگی خود را طی سه هفته به کلی تغییر دهید؟ شاید کاملاً نشود، اما بذر آن کاشته می‌شود. وقتی این تمرین را ادامه می‌دهید، این بذرها رشد کرده و به عادت‌ها، جلرید و خوب ذهنی تبدیل می‌شوند که درها را بسوی یک زندگی عالی و شاد و بخش باز می‌کنند. پس بیاید شروع کنیم...