

How to clear your mind of fear in 60 seconds or less John Assaraf

"ترس" نه از دست دادن وقتیه که ، بیارند ترس و نفس کشی مانع موزون را بازنشسته
 ترس ، در ترس خاصی است که در دوران غارنش در رخ اندکتر بیارجم بعد . در روزگار زندگی ، زندگی ما اوقات
 بالای دارد ولی درون ذهن ما همچا درد درین هنوز وجود دارد که از دوران غارنش به اربع بسید است .
 حرکت که ترس در حال حاضر تفاوت حسنه در پانچ ترس و به هم است که در روزگار غارنش بعد
 اقد و تا امروز با مانده است .

چرا این حرف : "خوبی بخانه فزانه و این شه صد نه فزانه"

* تا سنده ما می ذهن ثابت شود و مکان را بدست میید و همه روزه به این وضعیت

سخت می شود .

۱- در این اندیشه گفته می شود فزانه ، بخش است و ذهن فزانه دار تا می ، آن وقتیم خلاف که در سالک میاید

۲- گفته می شود تفاوت است و هر توان اندکتر برداشت که به همان قدر که توان تغییر ذهنی در این

۳- ما نسیم خود ما ، خلاف ، بگرمین تغییر داد ، ذهن در ترس از این ترس میاید ، را که ما

توانند از این ترس خود استند که میاید .

برواز این ترس زندگی ما و دل گفته است ، ترس چند است است که مانع ما نسیم که نورد میاید

در این است است و هر از هر کل ترس افکار ، به همه است .

در مرحله innercise جز اول، آدام بزرگ مدار و حبه های درسی، (دوم) غلبه حبه

در کل

۱- آدام بزرگ حبه مدار

زمانی که حبه در درسی برابر با بقیه و این حبه در سوره است، این حبه را خواهد بود که به هر حبه دیگر بتواند
تکرار کند. حبه اول یک تکرار نفس سه گانه است که به این حبه اول به این حبه اول به این حبه اول به این حبه اول
این حبه اول را حبه اول و خواهد دید که بلافاصله در این حبه اول به این حبه اول به این حبه اول به این حبه اول

۵: وقتی شروع به حبه اول، یا در این حبه اول، به هر حبه اول که متوقف کند، و این

این حبه اول را حبه اول که حبه اول به این حبه اول به این حبه اول به این حبه اول به این حبه اول به این حبه اول

۶: مرتبه نفس اولانی، آدام در حقیق انجام دهید. این حبه اول خواهد بود که در این حبه اول

به مثال خارج شود. لغوه کنید که این حبه اول به این حبه اول به این حبه اول به این حبه اول به این حبه اول

در این حبه اول به این حبه اول

N - این حبه اول به این حبه اول که به این حبه اول به این حبه اول به این حبه اول به این حبه اول

در حبه اول به این حبه اول که به این حبه اول به این حبه اول به این حبه اول به این حبه اول به این حبه اول

در حبه اول به این حبه اول که به این حبه اول به این حبه اول به این حبه اول به این حبه اول به این حبه اول

N* - در حبه اول به این حبه اول که به این حبه اول به این حبه اول به این حبه اول به این حبه اول به این حبه اول



عدد ۲، فوتم سی است که در زفا استرس و در انحصار، به ۶ تنفس عمیق، شش را به آرامی
کشد. در صورتی که هفتاد و پنج استرس، با تنفس دراز، باز به تنفس عمیق ادامه دهید.

N به نظر داشته باشید که تنفس در آرام کردن فزونی و در تنفس دارد و تصور اینکه به هر دم

بسیار نفس بکشید و به هر دم، در این فرایند تنفس، حالت تنفس

مگر با این فرایند داشته باشید که تصور کنید به یک باره ذهن مجسم و تثبیت کنید

زمانی که آرام شده "تجربه نیندر" سه موفق شده به "توس" شده و در آنجا، نفس کلید لایب، آن را

خاموش کنید. تنها با تمرین کافی و مستمر است که خواهد توانست در خاموشی که در آنجا صورت میگیرد،

زنان که در مرحله اول را به موفقیت انجام دادند، قادر بودند به مرحله بعدی بروند.

۲- تمرکز خود را تثبیت کنید، ترس با از خود بزداید.

a: سه نفس عمیق بکشید (این کار سه باره تکرار کنید و ظرفیت و آمادگی فیزیکی را بالا بیاورید)

b: بر هر دو تنگی مثبت و منفی [کاری که به انجام دهید] فکر کنید و آن را انجام دهید.

I- تصور کنید که نتایج به اتقان بنفید و نهایت به آن تصور کنید.

II- تصور کنید که همه چیز خوب می شود و نتایج مطلوب به دست می آید.

* تصور کنید که خود نتیجه مثبت و منفی را طین من تصور می کنید
N- تصور خود را یعنی هم خوب و هم بد که از کار به دست می آید و هم حالت سخن

بسیار حاصل شدن آن نتیجه (به مثبت و به منفی)

** نتایج را به هم مقایسه کنید * در تصور داشته باشید که حاصل رویداد هر کدام چه درازد.

c: حال، برزق تصور حاصل در می کردن، نتیجه منفی و نامحتمل را می گویند و خود را از حصول آن
رکابند.

d: پس شما تصور نتیجه مثبت و نامحتمل را می خواهید مانند به طور بسیار ممکن در آن مرکز کنید
زنا کافی آن را محتمل کرده و ابعاد و حالات آن را احصا می کنید. عمیقاً تصور کنید که

فرانسه آید و جوایز سه ماهه موفقیت (موانع فزاینده و ذهنی) علیه کنید.

نه مانند آنچه که در راز نمی تصور ذهنی کرده است، پستی تصور به نظر می آید که

تمام جنبه نیات او در بریده و خود می شود که با تجربه بی واقعی و خفا و هی

رویداد که در دنیا واقعی بر داده است، تفاوت نکند. در این حالت است

که ذهن آن، آن را به عنوان تجربه بی حقیقت که واقعا بر داده است

خواهد پذیرفت.

در نهایت، لذت واقعی که از حس شدن نتیجه مطلوب قرار است می بینند را در ذهن خود

محسوس و در آن مرکز کنید.

زمانی که شما، احتمالات مورد و ممکن متعاقب کار را می پذیرید، می توانید (نتیجه) بکنید که به کلام درجه

از احتمالات ممکن مرکز کنید و نتیجه آن نوع عملکرد را تصور کنید در مغز شما خواهد بود. این روش ممکن

از نتایج محتمل که بهتر از تصورید، تعاقب کار شما را می پذیرد و تصور را تقویت خواهند کرد.

- اگر نتیجه مثبت را تصور کنید بر وجه کاصب احتمالات ممکن مرکز کنید، سبب رسیدن

تولد سردتوسن و اردکی توستن می شود. اینها در رابطه با سیمین علیی هستند که سبب شونده این حکمت بر طریقه و سببها را در رابطه با نتایج مطلوب و غیره بیان کرده اند.

- اگر در نتایج منفی فکر کنید، احتمالات منفی و ناخوشی را می بینید، اگر نتایج مثبت را می بینید، تولد می شود.

این مورد فراموشی که با اثر سردتوسن است و کتب می شود در رابطه با سیمین علیی است که در این باره و به صورت مثال، مدار آینه نشی شما را خوب می کند.

۴- در این بابی تفاوت بین فکر در نتایج احتمالی مثبت و عدم فکر در نتایج را در کتاب ذهن

این خواهد نتایج را نشانی کند که این خصیصه در مواجهه با احتمالات سبب بروز آن می شود.

در این مورد این است که ما نتایج احتمالی مثبت را نشانی می کنیم بلکه نسبت به همه احتمالات

کاملاً ناخوشی را می بینیم و همین فکر مثبت را نشانی می کند تا تصور ذهنی را می بینیم

سبب فعلی در کمال خفاست و خلاف این در عبارات و جملات و عملکردهای مثبت و در کتب

شود.

ذهن شما خواهد طریقی باشد که شما از همه خطرات احتمالی می پرهیزد [در بطور ذاتی خواهد خطرات احتمالی را نشانی کند]

نتیجه است که در این باره، "ببین این احتمال" را تصور کرده و فقط وقوع آن را می بینیم. عشته با سیمین از

احتمال نتیجه مطلوب را می بینیم و در زمانی که آن نتیجه را می بینیم، تصور نتیجه و در نتیجه نیز در نتیجه می بینیم.

این عمل را در این باره که می بینیم در واقع بینانه و در این صورت است، در این باره

حاصل در نظر گرفته می شود. زمانی که شما با کارهای خود می بینید و در این باره می بینید، به دنبال بلافاصله

بزرگترین خدمت که برای ما کرده است، زمانی که به ما آید، چون او را سر نمی‌زنیم و وقتش در می‌یابیم که
آنچنان که در خطبه نبی و در اقصیت است، "ترس" خودکشی می‌کند.

نه، که از اخبار و زنا بدتر است، ذهن از حدی که طبیعت با او می‌داند و توقیت که به او داده

صفت "اصحالات"، "تعمیم تقصیت" که دست رویش، با هر اثری که می‌تواند

داشته شد، و آنرا در این آرامش می‌تواند با خود بر او فراید و نمود و توقیت، ذهن می‌تواند

روند طبیعتی نقد و عکس دارد داشته باشد. با یک بسته توقیت، و کفایت خلاق می‌تواند

را یادگیری و تجربه کار می‌تواند به سبب زبان ذهن از آن در شرایط خود نقد می‌تواند.

* و نکته، این اثر از همه اینها بزرگتر است و نتایج آن را در اینجا در سبب ذهن و توقیت

آن در واقع به سبب این غیره قضای مد نظر قرار دارند.

شبه تر آنکه این اثر از همه اینها بزرگتر است، اما این که در این باره به این اثر می‌تواند از این است

که به شگفتی و دید باز و انده داشته باشد، و از سبب فزایدت "ترس" خلاص شود و در نه این
احساس می‌تواند به سبب اینها، اخلاص گرفت.

نه، در این حد که این است که ذهن و کفایت خلاق می‌تواند به سبب اینها، توقیت عمل

و هم احتمالات صفت از نظر طبیعت و سپس در این باره به کفایت می‌تواند عمل

نماید و در این حد که این است که ذهن و کفایت خلاق می‌تواند به سبب اینها، توقیت عمل

که در این حد که این است که ذهن و کفایت خلاق می‌تواند به سبب اینها، توقیت عمل

نقبات و دلجویی مرتباً به عقاید John Assaraf از How to clear your mind

در غایت مولود ، به تعویق انداختن ، تعلل کردن ، و انجام ندادن کار که لازم است و می دانیم بستی انجام
 نمود ، معلول و "عدم اعتماد به نفس" ، "ترس" علت هستند . اینکه زمانی که می توانیم عمل انجام دهیم به طریقی
 ما نتایج محتمل را به جلو درازد یا اینکه اگر بستی از چیزی چشم پوشی کرده ، همیشه تضرع کرده ، به عمل انجام ندهیم ، در این تعلل
 کرده و آنچه که به ما انجام ندهیم ، بلکه در هر کار عملی لغت . افراد در موقعیت های مختلف است که تعویق عمل است
 بیشتر مانند ، محبت است ، محققان نوری میگویند ، به تعویق انداختن و عمل نکردن ، ناشی از
 "عدم اعتماد به نفس" می دانند . افراد به واسطه ی نگرانی کار کرده اند ، تعلل می کنند که ناشی از انواع عمل است

اگرچه لغات ، اطلاعات ، الیمنان در مورد کار را داشته باشیم ، تا زمانی که اینها با آنچه که ما در مورد
 خود "با در در این منطبق نباشد" ، در بیشتر اوقات توانایی انجام کار را نخواهیم داشت و تعلل می کنیم . این مانع
 به دو علت کلیدی است : "عدم اعتماد به نفس" یا "ترس از شکست" ، "ترس" که خود را به شکست
 عدم اعتماد به نفس به ارتباط است .

* افراد به موفقیت می روند ، به در فرجه اند که "ترس" را از این گفتاری در ضمن حال عمل را کنار بگذارند
 انجام دهند .

* این افراد به در فرجه اند که "انجام ندادن و به تعویق انداختن" کار که بستی انجام نمود را به جنبه ای بالاتر
 از "درد" یا "ناخوشی" میوند بزنند که ممکن است از [نتیجه منفی / اصل / نفعی] در انجام داد

آن کار اتفاق بیفتد .
 به * یعنی "درد" ناشی از نمودن کار را بیشتر از "درد" ناشی از اصل نفعی دانند .

زمانی که رس هوکورد، و یا ما " درد " ، " ناراحتی " ، " حس بد " از انجام دادن کاری را بر " درد " و " ناراحتی " ناشی از انجام ندادن آن می بینیم ، در انجام آن کار ، علل تعلل می کنیم [در وقت از دست برداشتن]
 حتی زمانی که " درد " و " ناراحتی " از انجام دادن عللی را ، بر " نفقت " حاصل از انجام دادن آن می بینیم ، در انجام آن تعلل فواصلیم کرد .

* N ← " درد " ، " ناراحتی " ، " ناشی از عارضیت " غیر تعللی بودن " نتایج و عدم کنترل

تعلل در موضوعی عمل . (در مورد معاملات این " درد " در نظر است)
 N ← " درد " ، " ناراحتی " ، از تعللی ، دردناک ، مشکلات ، ف ، و ... که در
سازگار و کار در معه دارد .

راهکارهای بر علیه " رس " و " عدم اعتماد به نفس " یا " عدم معه از رس تعللی " که سبب چیزی در حالت " تعلل " و " دفع الوقت " می شود و در نتیجه توانیم در تفکر که فصلت به می آید ، مخبر از آن مخبر که تعللی نایم در ادامه می آیند .

الف | از خود پرسید که از انجام دادن یک عمل چه نتیجه و منفعت حاصل می شود ؟
 از خود پرسید که " مود " ، " منفعت " و " پاداش " انجام دادن یک عمل چه نتیجه و منفعت حاصل می شود ؟

از خود پرسید که " منفعت " ، " سود " ، " پاداش " و یا " پاداش " انجام دادن یک کار چه نتیجه و منفعت حاصل می شود ؟
چقدر از دلیل انجام ندادن " ال کار سبب است .

وقتی در ذهن خود یک "دلیل" یا یک "چیز" مطرح می کنید و یک "پدیده" تصور می کنید،

این کار سبب برپا شدن دو پدیده در ذهن می شود که هر دو پدیده پس

را در ذهن بکار می اندازد. اینها حقیقتات و مدارهای است که نفس انسانی در ذهن فعال می کند.

وقتی به طور آگاهانه یا ناآگاهانه در "دلیل" اندیشه می آید "نمی خواهد" کار انجام دهد و نمی کند.

(با به طیاران توجه کنید به چند نفر است) ، در حقیقت "مدارهای ترس" و "مدارهای استرس" را در ذهن فعال می نمایند.

** ذهن دقیقاً توسط "روشن"، "خاموش"، "سنگین"، "سبک"، "عجله" عمل می کند.

فعال می شود آگاهانه یا ناآگاهانه به این روش می که ممکن است شکست بخوریم ، ممکن است (مدارهای ترس)

... سیستم عصبی سمپاتیک روشن و فعال می شود. سیستم سمپاتیک در وقت مشکل بروز یا پاسخ می

جنگ (Fight) ، گریز (Flight) و منجمد شدن (Freeze) است.

بنابراین در هنگام تعلل ، در حقیقت به مدارهای ترس آگاهانه یا ناآگاهانه در ذهن می آید

عمل انجام می دهد این اوقات عموماً در که تندی اغلب حاصل می شود ، پاسخ منجمد شدن

را در ذهن فعال می کنیم.

عمل سیستم سمپاتیک سبب تعلل در یک لحظه ای در صورتی می شود.

نوع دیگر از سیستم عصبی ، پاراسمپاتیک است که مسئول آرام کردن و سپس پاسخ دادن است

ب زمانی که نسبت به تعلق و دفع الوقت کردن خود قاه شدیه ، چه ضمن یا بندرت و

صوری اتفاق افتاده باشه ؛ اولین چیزی که به کسی انجام دهد این است که یک نویسنده را اصح

ذهنی در پسند

مگر از اولین اصفه را مگر نمی ، یا نفس عمیق است .

زمانی که سیستم عصبی شما تنگ نباشد ، تن بخور ، بالا برو ، نفس سریع بکش ، سپس

قلب سریع بکشد و ... تا به این که با نخ مار خنک از تن بر آید ، بلکه کند . اینها در حقیقت در مقابل

هدف اصلی ما قرار دارند و جلوه های ماضی آنست . یعنی آنچه که به نظر می رسد قرار است به ما کمک کند ،

در واقع به ضد ما عمل کنند و **همه این وقایع بیگانه نور کور و کور کور در فضا رخ می دهد .**

۶ نفس عمیق ، راه همدست با آرام کردن این عصب ها عصبی . دم درازدم هر کدام ۵ ثانیه باید باشه

اولین آیه ای که این نفس عمیق و آرام موجب شه ، غمزه خال کردن " یا بخ آرس " ، " یا بخ آرس "

است . آرس ، تنس ، آرس که اتفاق می افتد ، در واقع ابتدا در فضا روی می دهد و سپس در سینه

به نظر می رسد و متقابلاً سبب رفتن جانم می شود که به شکل عمل کردن یا عمل نکردن به انوائی از کارها

است .

ب آشنایی مکرر

چاهاهه باشه وجه نباشه ، مغز شما رو تمام دلائل و اضمحالاتی که در " چه انجام دادن که عمل

می تواند سبب " درد " و " ناراحتی " شود ، مکرر کند . (* یعنی ذهن بطور خودکار به دنبال دلائل " درد " ، " ناراحتی "

" خطر " می گردد از آن اجتناب کند . به عبارت دیگر ، ذهن بطور خودکار نفعات مغز را دنبال کند) .

به عبارت دیگر، مغز شما در "العرش" به لغوی انداختن، "تعلیل" و "ذوق الوقت کردن" در "درد" و "راضی" ...

که احتمال دارد مصائب انجام هر عمل و دوا از روزی تا روزی باطل شود و به نفع می رسد.

راضی نمی آید از قبیل سلامت، دریت انجام ندادن کار، به نفع خود نظر نرسید، به اندازه

طلب خوب عمل نکردن، سرزنش کردن و ...

* همان که به طور قبیل و ذاتی "ترس" دارند و این دریت تقدیر است که سبب قناعت افراد و قوت

از این درین است که به تدریج قوت می آید و به نفع می آید تا آنکه در قناعت می آید.

* این "ترس" نیست که دشمن سلامت، بلکه آن نوعی است که سبب عقب نماندن است.

مستند

از این رو، صدی مجاز تر است که "منافع" و "مفاسد" که سبب قناعت و نفع "عزت" است.

عزت می گوید و عام حتی به نماندن به نماندن هدف، و نماندن سبب احسان "توقیت" و "راضی" و "اندر"

شود. و توقیت "عزت" خواهد بود که توانایی انجام آن کار دارد. این سبب از "اعمال" است.

مستند

* هر چه که اجزای به هم آید، اما از کار باز دارد و عمل کردن به چیزی که در این لازم است این هم را بگویند.

یک لایه از اتحاد به نفس و عزت نفس خود را از دست نخواهم داد. هر چه سطح کمتری از اعتماد به نفس و عزت

نفس داشته باشیم، متقابلاً بیشتر دچار تعلل و تردید در انجام کار خواهیم بود.

در این به خصوص ذهنی سه و چهار داریم که شخصی دانند چه کار باید بکنند و قناعت می شود که نماند آن را انجام دهد

در این که این که در ذهن می آید، اما در عمل نمی آید و در کارهای فیزی می شود که رفتار است و

را تم فیدراکس می دهند.

* به محبت بین کارکنان و بخش‌های انجام دهید این است که همه را آرام کنید، به تبعات و نتایج مثبت انجام عمل نگرید و در آن تمرکز کنید و تمرکز خود را در جری و صنعت کارکنان به این هم دهید مثبت

نایب

ت) به محبت جلوه‌ها کنید / همیشه می کنید

به قدم کار عملی کوچک به محبت هدف حرکت کنید. از خنده رفتارها و خنده عادات (tiny habits)

محبت می کنید. فکر شروع به خواندن کتاب و اگر وقتی هدف خواندن کتاب است...

این رفتارها کوچک و خنده عادات یعنی گام‌ها بسیار کوچک به محبت هدف مورد نظر که به عبارتی ماهیچه ذهنی

شما اعتقادات حرکت (ماهیچه اعتقادات عزت نفس، اعتماد به نفس) اعتقادات شخصیت شما که این اعتقادات

را فراهم کنند وقتی تقصیر می کنید، به محبت هدف حرکت کنید.

بعد از آن در صورتی که رفتاری که چگونه به محبت جلوه قدم بردارند عملی به قدم کار کوچک هر عمل مثبت، هر نتیجه مثبت

در قدم مثبت حتی ضعیف‌ترین، سبب اعتماد به نفس، اعتماد به نفس، اعتماد به نفس، اعتماد به نفس، اعتماد به نفس

و تصور ذهنی [مثبت] حوال می شود.

انزانه

هر چه خود را در هر چه به محبت هدف تصور کنید، شما قرار می دهید و جریه های ذهنی تصور آگاهی

و سبب شود اعتماد به نفس و محبتی داشته باشید. مدارک آرام کنید، در هر جمله تمرکز و نافع آن تمرکز کنید،

در عمل به این ابزار استفاده به نافع انجام دهید تمرکز کنید و تمرکز خود را به خود بردارید.

موفقیت‌های کوچک و دستاوردهای خرد سبب بزرگ‌آوردن زنجیره‌ای از موفقیت‌ها می‌شود. زنجیره‌ی موفقیت‌های
 کوچک سبب موفقیت‌های بزرگ و عظیم می‌شود. در غیر این صورت، به‌شماره‌ی ناکامی خواهد بود. یک معامله‌گر که
 می‌تواند عمل مناسب را در وقت ضرورت انجام دهد (فاز را از دست ندهد) تا زمانی که بازگشته که رفته رفته خواهد بود. (۱۸۷)

یاد و دیدن و وفای «علیه السلام»
