

چالش ۷ روزه ژورنال نویسی

پاکسازی ذهن



صادق مهدیان

چالش ۷ روزه ژورنال نویسی برای پاکسازی ذهن و رسیدن به مهم ترین هدف امسال

بنام خداوند جان و

مقدمه - خوش اومدی*

سلام قهرمان!

خیلی خوش اومدی به چالش ۷ روزه ژورنال نویسی؛ جایی که قراره فقط با ۵ دقیقه نوشتن در روز، ذهنت رو سبکتر، واضحتر و متمرکزتر کنی.

ژورنال نویسی فقط یه تمرین ساده نیست؛ یه گفت و گوی عاشقانه با درونه. وقتی می نویسی، در واقع داری با خودت روبه رو می شی، صدای افکارت رو می شنوی و به احساسات اجازه می دهی دیده شدن می دی. درست مثل وقتی که کمدت رو مرتب می کنی و یه نفس راحت می کشی، با نوشتن هم ذهنت رو از انباشت های فکری خالی می کنی تا دوباره انرژی جاری بشه.

نتیجه؟

جا باز می کنی برای چیزهایی که واقعاً مهمن* ✦

ذهن تو باغچه ای ست که اگر تمیزش کنی، دانه های خواستهات سریعتر جوونه میزنه.

در طول این ۷ روز، یاد می گیری چطور با کلمات، ذهنت رو آرام و مسیرت رو روشن کنی.

هر روز، فقط چند خط بنویس؛ اما با حضور و صداقت.

کم کم می بینی چطور از دل همین نوشتن ها، ایده ها، آرامش و حتی پاسخ هایی بالا میاد که مدت ها دنبالشون بودی.

این دفترچه همراه توست تا کمکت کنه ذهنت رو پاکسازی کنی، دوباره با قلبت وصل شی و به مهم ترین هدف امسالت برسی.

پس یه قلم بردار و اجازه بده نوشتن، جادو کنه* ✦

✳روز ۱: تخلیه ذهن

هدف: سبک کردن ذهن از هر شلوغی و آشفتگی.

امروز قراره ذهنتو سبک کنی، درست مثل وقتی که کشوی شلوغی رو خالی می کنی تا نفس بکشی. هر فکری، هر نگرانی، هر "باید" و "نباید"ی که توی ذهنت می چرخه، اجازه بده بیاد روی کاغذ. مهم نیست چقدر بی ربط یا آشفته ست - فقط بنویس.

این تمرین جادوی سکوت درونیه؛ چون وقتی بنویسی، ذهنت از حالت انباشته درمیاد و جای خالی برای ایده های تازه باز می شه. به خودت قول بده قضاوت نکنی. هیچ جمله ای اشتباه نیست، هیچ احساسی زیاد یا کم نیست. فقط جریان کلمات رو دنبال کن.

وقتی تموم کردی، یه نفس عمیق بکش... حس کردی سبک شدی؟! این اولین قدم به سوی وضوحه.

تمرین: هر چیزی که توی ذهنت هست - بدون سانسور، بدون قضاوت - روی کاغذ بریز. هرچقدر هم به هم ریخته باشه، بنویس.

■ جای نوشتن:

.....

.....

.....

☀️ روز ۲: شکرگزاری کوچک

هدف: فعال کردن احساس وفور و آرامش.

امروز می‌خواهی تمرکز ذهنت رو از "کمبود" به "وفور" ببری. سپاسگزاری یعنی دیدن زیبایی‌ها، حتی توی ساده‌ترین لحظه‌ها. سه چیزی که همین امروز بابتشون سپاسگزار هستی بنویس - می‌تونه یه فنجان چای گرم باشه، لبخند یه دوست، یا حتی این فرصت برای نوشتن. وقتی می‌نویسی، حس کن از ته دل داری به خدا "مرسی" می‌گی. قدردانی، ارتعاش آرامش رو بالا می‌بره و ذهنت رو آماده می‌کنه برای دریافت چیزهای بیشتر. پس امشب قبل از خواب یا در طول روز، سه تا "مرسی از زندگی" بنویس و لبخند بزن. همینه که جادو می‌سازه ✨

📌 **تمرین:** سه چیزی که همین امروز بابتشون سپاسگزار هستی بنویس. مهم نیست بزرگ باشن یا کوچیک.

■ جای نوشتن:

.....

.....

.....

🌟 روز ۳: رها کردن

هدف: آزاد کردن ذهن از چیزهای آزاردهنده.

امروز نوبت آزادیه. قراره ذهنت رو از قید افکار خسته کننده رها کنی. اون فکری که مدام تکرار می شه و آزارت می ده بنویس. با خودت صادق باش. اسمش رو روی کاغذ بیار، ببینش، بعد جمله‌ی جادویی رو بگو:
"من این فکر رو می پذیرم و حالا رهاس می کنم."
همین پذیرش، نیمی از رهاییه.
می تونی حتی کاغذت رو بعد از نوشتن پاره کنی یا بسوزونی تا حس کنی واقعاً آزاد شدی.
یادت باشه: ذهنی که جا برای رهایی داره، جایی برای آرامش هم پیدا می کنه.

تمرین: یه چیز یا یه فکر تکراری که مدام اذیتت می کنه بنویس و آگاهانه تصمیم بگیر رهاس کنی. حتی می تونی جمله‌ای بنویسی مثل:
من این فکر رو می پذیرم و حالا رهاس می کنم.

📌 جای نوشتن:

.....

.....

.....

روز ۴: تعریف خواسته

هدف: روشن کردن جهت ذهن.

حالا که ذهنت سبک تر شده، وقتشه بدون ترس بنویسی "چی می‌خوای".
نه اون چیزی که بقیه ازت انتظار دارن، بلکه اون خواسته‌ای که وقتی بهش فکر می‌کنی، قلبت گرم می‌شه.
با وضوح بنویس: چی می‌خوای؟ چرا برات مهمه؟ قراره چه حسی بهت بده؟
اجازه بده آرزوت خودش رو روی کاغذ نشون بده.
نوشتن، یعنی ثبت خواسته‌ات در جهان.
یادت باشه، وقتی خواسته‌ت از دل میاد، جهان هم شروع می‌کنه به هم‌راستا شدن با تو!

تمرین: اولین خواسته‌ای که واقعاً امسال می‌خوای بهش بررسی رو واضح، مشخص و با حس خوب بنویس. هرچقدر هم جزئیات اضافه کنی بهتر.
یادت باشه نه اون چیزی که بقیه می‌گن؛ فقط از دل خودت و آرزوهات.

جای نوشتن:

.....

.....

.....

✦روز ۵: تصویرسازی

هدف: ساختن تصویر ذهنی واضح از خواسته.

امروز قراره وارد دنیای خیالت بشی. چشمانت رو ببند و تصور کن به خواستهات رسیدی.
صبح چطور بیدار می‌شی؟ چه لباسی پوشیدی؟ کجایی؟ کنار کی هستی؟
بوی فضا رو حس کن، نور رو ببین، شادی رو لمس کن.
بعد همه‌ی این حس‌ها رو بنویس، با جزئیات.
هر جمله‌ای که می‌نویسی، داره نقشه‌ی ذهنی تو رو واقعی‌تر می‌کنه.
تصویرسازی یعنی تمرین بودن در آینده‌ای که هنوز نیومده، اما درونت وجود داره.
باور کن، ذهنی که بتونه ببینه، می‌تونه بسازه ✦

تمرین: فرض کن همین حالا به خواستهات رسیدی. یه روز کامل از زندگی‌ت رو توصیف کن. چی پوشیدی؟ کجایی؟ کنار کی هستی؟ چه حسی داری؟

■ جای نوشتن:

.....

.....

.....

روز ۶: گفت‌وگوی مثبت

هدف: قدرت دادن به ذهن از طریق جملات تاکیدی.

ذهنت هر روز باهات حرف می‌زنه، اما امروز تو قراره مدیر گفت‌وگوها باشی. ۵ جمله‌ی تاکیدی مثبت بنویس که بهت انرژی بدن. جملاتی مثل:

- من در مسیر درستم.
- هر روز، دارم رشد می‌کنم.
- من لایق شادی، آرامش و موفقیتیم.

وقتی این جملات رو می‌نویسی، از ته دل تکرارشون کن. باور کن که این فقط کلمه نیست – برنامه‌ریزی دوباره‌ی ذهنه. با هر بار گفتن، مسیرهای ذهنی جدیدی ساخته می‌شن که تو رو به خواسته‌ات نزدیک‌تر می‌کنن ☀️

تمرین ۵: جمله‌ی تاکیدی مثبت و قوی بنویس که بهت انرژی میدن و خواسته‌ت رو تقویت می‌کنن.

■ جای نوشتن:

.....

.....

روز ۷: جمع بندی و جشن 🎉

هدف: مرور مسیر، ایجاد تعهد درونی.

تبریک! تو ۷ روز با خودت صادق بودی، نوشتی، بخشیدی، خواستی و حالا وقت جشنه.

امروز برگرد و نوشته‌هاات رو مرور کن. ببین چقدر تغییر کردی. احساس کن ذهنت چقدر سبک‌تر و آرزوهاات چقدر واضح‌تر شدن. در آخر، جمله‌ای برای خودت بنویس مثل:

"من متعهدم در مسیرم ادامه بدم، با آرامش و اعتماد."
و بعد، یه لبخند بزن... چون تو شروع کردی، و این یعنی نیمی از راه رو رفتی 🎉

تمرین: همه‌ی نوشته‌هاات رو مرور کن. حس کن چقدر ذهنت سبک‌تر شده. حالا خواسته‌ت برات انرژی و وضوح بیشتری داره مگه نه ؟

آخرش هم با خودت عهد ببند و بنویس که ادامه میدی ، مثلا: **من عهد میبندم هر روز یک قدم کوچک برای مهم ترین هدف امسال بردارم. با آرامش**

📄 جای نوشتن:

.....

.....

★ تبریک می‌گم!

تو ۷ روز با خودت گفت‌وگو کردی، ذهنت رو مرتب کردی و بذر خواسته‌ت رو کاشتی.

حالا نوبت آب دادنشه... با عشق، با ایمان و با قدم‌های کوچیک اما مداوم.

«همین تمرین ساده می‌تونه دروازه‌ی معجزه‌ها رو برات باز کنه.»

✎ امضا و تاریخ:

جای خالی برای امضا و نوشتن تاریخ پایان چالش

.....

وقتی به این نقطه رسیدی، یعنی در مسیر رشد واقعی قدم گذاشتی. شاید به نظر برسه فقط چند صفحه نوشتی، اما در واقع داری ذهنت رو دوباره می‌سازی.

با هر جمله‌ای که نوشتی، یک لایه از ابهام و ترس رو کنار زدی و به وضوح نزدیک‌تر شدی.

حالا وقتشه که این مسیر رو ادامه بدی؛

با آرامش، تمرکز و تکرار درست مثل آبیاری هر روزه‌ی یک گل ✎

گام‌های کوچیک هر روز یادت نره : هر روز یک تمرین ذهنی + هر روز یک قدم کوچیک برای مهم ترین هدف امسال

به خودت افتخار کن که متعهد موندی و به درونت گوش دادی.
یادت باشه، نوشتن فقط ثبت کلمه‌ها نیست؛
نوشتن یعنی اتصال به «خود واقعی» - همون بخشی از وجودت که همیشه
می‌دونه باید کجا بره و چطور بدرخشه.

✦ از اینجا به بعد، مسیر تو تازه شروع می‌شه...
اگر حس کردی ذهنت آروم‌تر شده، انگیزه‌ت بیشتر شده یا ایده‌های جدیدی
در ذهنت جرقه زده، بدون که این نشونه‌ی بیدار شدن درونته.
برای اینکه این حال خوب ادامه پیدا کنه، من به مسیر آموزشی عمیق‌تر برات
آماده کردم.
توی این مسیر، یاد می‌گیری چطور آگاهانه، ذهنت رو تربیت کنی، تمرکزت
رو بالا ببری و قدم به قدم به هدف‌هات نزدیک‌تر بشی.

🔗 کانال آموزشی مون رو اگه دوست داشتی دنبال کن

اون جا تمرین های بیشتر منتظرته.

تو همین حالا آماده‌ای برای ادامه‌ی مسیرت - فقط کافیه قدم بعدی رو
برداری 🏃‍♀️

✦ اینجا وارد شو ، وقتی کنارمون باشی

👉 بیشتر میتونی هوای خودتو داشته باشی 🏃‍♀️

<https://t.me/themindschooli>