

جملات تأکیدی برای فایل آلفای آرامش

این جمله ها زمانی که در حالت آلفا بیان می‌شوند، مانند بذرهایی هستند که مستقیم در خاک حاصلخیز ناخودآگاه کاشته می‌شوند.

چون در این حالت «منتقد درونی» یا همان بخش منطقی ذهن نیمه‌خواب است، این جملات بدون مقاومت پذیرفته می‌شوند.

۱. برای استرس، اضطراب و افکار پراکنده

(هدف: کاهش فعالیت آمیگدال و ایجاد حس امنیت)

جمله اول: « تمام تنش‌ها را رها می‌کنم و اجازه می‌دهم آرامشی عمیق، تمام سلول‌های بدنم را در بر بگیرد.»

جمله دوم: «ذهن من صبور و آرام است؛ من ناخدای کشتی افکارم هستم و به لطف خدا از دل طوفان‌ها عبور میکنم».

۲. برای حس بی‌ارزشی و عزت‌نفس پایین

(هدف: بازسازی تصویر ذهنی و پذیرش خویشتن)

جمله سوم: «من با تمام نقص‌ها و توانایی‌هایم، شاهکار خلقت و خداوند هستم و لیاقت داشتن بهترین زندگی و عمیق‌ترین آرامش را دارم».

جمله چهارم: «ارزش من به داشته‌هایم نیست؛ من به ذات وجودم ارزشمندم و جهان به حضور من افتخار می‌کند».

۳. برای ترس از آینده و بحث مالی

(هدف: جایگزینی فرکانس کمبود با فرکانس فراوانی)

جمله پنجم: «من به هوشمندی جهان هستی اعتماد دارم و می‌دانم که تمام درها به سمت خیر و برکت به روی من گشوده می‌شوند».

جمله ششم: «هر تضاد در زندگی من، مأموری است تا مرا به سمت ثروت و آگاهی بزرگتری هدایت کند؛ من آماده‌ی دریافتم».

۴. برای خستگی مفرط و بی‌انگیزی

(هدف: فعال‌سازی سیستم پاداش مغز و بازیابی انرژی)

جمله هفتم: «امروز انرژی بی‌پایان کائنات در من جریان می‌یابد و هر لحظه اشتیاق من برای خلق یک زندگی باشکوه بیشتر می‌شود».

جمله هشتم: «من با عشق به بدنم اجازه می‌دهم بازسازی شود؛ من سرشار از حیات، قدرت و انگیزه‌ام».

۵. برای روابط ناآرام و تنهایی
(هدف: تنظیم ارتعاشات عاطفی)

جمله نهم: «قلب من مرکزِ تشعشع عشق و صلح است؛ من انسان‌های هم‌فرکانس و ارزشمند را مثل آهنربا به سمت خود جذب می‌کنم.»

جمله دهم: «من با خودم در صلح هستم و این صلح درونی، تمام روابط بیرونی مرا به زیباترین شکل ممکن ترمیم می‌کند.»

! نکته طلایی

هنگام تکرار این جملات در حالت آلفا، فقط کلمات را نگویید، بلکه «احساس» ناشی از آن جمله را در بدنتان و قلب تان حس کنید .

مغز ناخودآگاه با زبان «احساس و تصویر» صحبت می‌کند،
نه فقط با کلمات.

جمله متناسب با خودتون رو پیدا کنید و " فقط یک جمله
برای هر ۵ دقیقه " و در زمان آلفا تکرار کنید