

پرورش ذهن

علم نوین آشکارسازی قدرت پنهان ذهن



جان آساراف

مترجم: روزبه ملک زاده – غزال پارسا

پرورش ذهنی
علم نوین آشکارسازی قدرت پنهان
ذهن

جان آساراف

مقدمه

در دهه‌های ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ میلادی، «جک لالان»^۱ با ترویج و آموزش ورزش و تغذیه انقلابی در صنعت آمادگی جسمانی و بهداشت به وجود آورد. امروز ما انقلاب تناسب اندام را با «تمرین ذهنی»^۲ کامل می‌کنیم؛ راهنمای جامع تکنیک‌های ذهنی و احساسی مبتنی بر علم، که طرز فکرتان را تقویت کرده و قدرت مخفی مغزتان را آزاد می‌کنند. چیزی که شما را واقعا عقب نگه داشته است، کمبود دانش یا مهارتتان نیست. بلکه طرز فکر و نگرش‌ها، موانع احساسی و عادت‌های کاملاً ریشه‌دار هستند که سد راهتان می‌شوند. باید آن‌ها را رها کرده و مسیر رسیدن به پیروزی و موفقیت‌هایتان را هموار کنید.

با تمرین ذهنی یاد می‌گیرید الگوهای عادتتان را تغییر دهید و احساسات تضعیف‌کننده را، مانند مواردی که در ادامه آمده است، از بین ببرید:

- ترس از شکست یا موفقیت
- شرم و خجالت
- ترس از قضاوت شدن
- کم ارزش دانستن و دست کم گرفتن خود
- منفی‌نگری و بدبینی
- عدم اعتماد به نفس

^۱ Jack Lalanne

^۲ Innercise

باورها، داستان‌ها و بهانه‌های محدود کننده شما چیزی بیش از الگوهای ناخودآگاه تقویت شده نیستند که باعث می‌شوند به طور مداوم به شیوه‌ای خاص فکر کنید، احساس کنید و رفتار کنید و همان نتایج را بارها و بارها به دست بیاورید.

در حال حاضر پیشرفت فناوری و علم «نئوروپلاستیسیته»^۳ یا «انعطاف پذیری عصبی و تغییر مغز»، درهای رها شدن از بند این الگوها را به رویمان گشوده‌اند. هدفم از نوشتن این کتاب، قدرت دادن به شما برای شناسایی و رها شدن از مواردی بود که مانع از این می‌شدند تا به کامل‌ترین ظرفیت پتانسیل تان دست پیدا کنید و بزرگ‌ترین چشم‌اندازهای زندگی تان را محقق کنید.

در این کتاب به تکنیک‌های قدرتمند و مبتنی بر عملکرد مغز پی خواهید برد که ورزشکاران، افسران تکاور، مدیر عاملان و فضانوردان زنده از آن‌ها برای ارتقاء دادن سطح آگاهی و مهارت‌هایشان استفاده می‌کنند و به این وسیله در بالاترین سطح ممکن عمل می‌کنند. تمرین ذهنی کلید شما برای دستیابی به سرسختی ذهنی بیشتر، اعتماد به نفس بالاتر و افزایش بردباری عاطفی است. با استفاده از آن سریع‌تر و آسان‌تر از همیشه به سلامتی، ثروت، شغل و حرفه، رابطه و تجارت مد نظر تان خواهید رسید.

به امید موفقیت شگفت‌انگیز شما

جان آساراف^۴

مدیر عامل نئوروجیم^۵

^۳ نئوروپلاستیسیته (neuroplasticity) توانایی انعطاف پذیری عصبی و تغییر دادن مغز است؛ توانایی مغز برای تشکیل و سازماندهی مجدد اتصالات سیناپسی، خصوصاً پس از یادگیری تجربیات جدید یا پس از آسیب دیدن است.

^۴ John Assaraf

^۵ NeuroGym

پیشگفتار

وقتی برای اولین بار با جان آساراف ملاقات کردم، دقیقاً نمی‌دانستم باید انتظار چه چیزی را داشته باشم. شنیده بودم او یک معلم خودیاری است که تمایل دارد «علم قدرت مغز» را به جهانیان معرفی کند. من جان را مردی یافته‌ام که درکی عمیق از شرایط انسانی داشت. شخصی بود که واقعاً می‌خواست به مردم کمک کند تا یاد بگیرند چگونه از مغزشان برای عبور کردن از چالش‌های زندگی استفاده کنند. او نه تنها برای تأیید یافته‌هایش به متخصصان بسیاری مراجعه کرده بود، بلکه در این فرآیند مفهوم عملکرد مغز را به طور مداوم بهبود بخشید. کتابی که اکنون در دست دارید، با عنوان «تمرین ذهنی»، حاصل سال‌ها کار و تلاش او است. باعث افتخار من است تا این پیام انقلابی را به قوی‌ترین شکل ممکن تأیید کنم.

کتاب تمرین ذهنی، یکی از جامع‌ترین مجموعه رویکردهای مبتنی بر مغز برای دستیابی به موفقیت و داشتن زندگی شادتر است. این کتاب حاصل نتایج سال‌ها تحقیقات گسترده برخی از برجسته‌ترین دانشمندان جهان است. این کتاب، نخستین کتابی است که صراحتاً این ایده را بازگو می‌کند: «اگر می‌خواهیم از نظر روانشناختی قوی و انعطاف‌پذیر باشیم، باید مغز و ذهنمان را تمرین دهیم.»

هر چند هیچ دانشمندی ادعا نمی‌کند که علم تنها حقیقت واقعی و نهایی است، اما استفاده از یک روش علمی برای درگیر کردن مغز، یک چارچوب فراهم می‌کند. این روش راهی برای پیشروی رو به جلو است و کمک می‌کند هم به صورت خودآگاه و هم به صورت ناخودآگاه با مغزتان تعامل داشته باشید. جان به درستی خاطر نشان می‌کند: «این فرایندهای ناخودآگاه ما هستند که اغلب تعیین کننده نتایج زندگی‌مان هستند.» او

همچنین نشان می‌دهد چگونه می‌توانید به مغز خود دسترسی پیدا کرده و آن را تغییر دهید تا احساس بهتری داشته باشید و نتایج ملموس‌تری به دست آورید.

ما هنوز تا شناخت راهی بی‌نقص برای پیشرفت فاصله داریم. با این حال قبلاً هرگز چنین مجموعه کاملی از تمرینات به روشی ساده، مبتنی بر تحقیق و با قابلیت درک و فهم آسان ایجاد نشده بود تا بتواند شما را در رسیدن به اهدافتان یاری کند.

محتوای این کتاب در نوع خود جدید، به روز و پیشگام است و ایده‌هایی مانند آخرین تحقیقات در مورد نئوروپلاستیسیته (انعطاف پذیری عصبی و تغییر مغز) و نحوه تسریع این روند را متذکر می‌شود. درست همان طور که به کمک انجام حرکات ورزشی، ماهیچه‌هایتان را تقویت می‌کنید، به کمک تمرین ذهنی هم موجبات رشد و پرورش مغزتان را فراهم می‌کنید. جان برای انجام دادن این کار راهی پیدا کرده است که نه تنها موجب بهبود طرز تفکرتان می‌شود، بلکه کمک می‌کند بر احساسات و رفتارهایتان هم مسلط شوید. از مدیریت ترس گرفته تا کاهش استرس و ایجاد ذهنیت مثبت، جان تنها ابزار لازم را برای راه اندازی مغز فراهم می‌کند. با مجهز بودن به تمامی این ابزارها، می‌توانید مطمئن باشید که آماده رو به رو شدن با هر چالشی در زندگی خواهید بود.

ما در زندگی مستعد گیر افتادن در الگوهای فکری هستیم. «خود تخریبگری» اغلب بزرگ‌ترین دشمن ما است. جان در این کتاب به شما می‌آموزد چگونه می‌توانید با استفاده از گفت و گوی مثبت و بسیاری از تکنیک‌های اثبات شده دیگر، جریان خون مغز را تغییر دهید تا از جهنم عادات و الگوهای فکری خلاص شوید. به علاوه او نشان می‌دهد به راحتی می‌توانید به فواید درک این علم جدید ذهنی پی ببرید.

مغز انسان اندامی زیبا و پیچیده است. مغز ما از برنامه‌هایی تشکیل شده است که نحوه زندگی کردنمان را تعیین می‌کنند. زندگی اکثر مردم به این صورت است که گویا با

دسته‌ای از کارت سر و کار دارند و هیچ کنترلی بر روی آن‌ها ندارند. اما جان به شما نشان می‌دهد که داستان این طور نیست. او نشان می‌دهد زندگی حال و آینده در داستان خودتان است. هرچند هیچ راه حل بی نقص و کاملاً پیش بینی شده‌ای وجود ندارد، اما روش‌هایی هستند که به کمکشان می‌توانید زندگیتان را بهتر کنید. کتاب «تمرین ذهنی» مسیری رو به جلو به شما پیشنهاد می‌کند تا بدین وسیله تغییر را به زندگیتان بیاورید.

دکتر سرینی پیلائی^۶

مدیرعامل نئوروبیزینس گروپ^۷

^۶ Srimi Pillay, MD

^۷ NeuroBusiness Group, CEO

هر چیزی که ذهن انسان بتواند تصور و باورش کند،
می تواند به آن دست پیدا کند.
ناپلئون هیل[^]

[^] Napoleon Hill

چند نکته پیش از مطالعه کردن کتاب

تمرین ذهنی یک نوع «بازی مغزی» یا «تقویت کننده حافظه» نیست. بلکه تکنیک‌ها و مراحل تجربی که در این کتاب آمده است و راهنمای شماست، بر پایه تحقیقات مبنی بر شواهد و جدیدترین یافته‌های علوم اعصاب است.

با انجام دادن روزانه تمرین ذهنی، می‌توانید ذهنیت خود را تغییر داده، الگوهای ذهنی و مهارت‌های احساسی خود را بهبود دهید و به این وسیله می‌توانید موانعی را که سد راه دستیابی به اهداف و آرزوهای بزرگ‌تان هستند، از سر راهتان بردارید.

درست همان طور که می‌توانید عضلات بدن را به کمک ورزش کردن تقویت کنید، در مورد مغز هم که دارای «عضلات عصبی»^۹ است می‌توانید این عضلات را با انجام دادن «تمرین ذهنی» تقویت کنید.

تصور کنید می‌خواهید عضله دو سر خود را تقویت کنید. می‌توانید این کار را با انجام دادن حرکات‌های دوسر بازو یا شنا رفتن بر روی زمین انجام دهید. به همین ترتیب با استفاده از تمرین ذهنی می‌توانید عضلات عصبی خود مانند عقاید، قدرت اراده، عادت‌ها، اعتماد به نفس، تمرکز و موارد دیگر را تمرین دهید. برای تمرین بدنی می‌توانید چند ست پرس سینه و تمرینات جلو بازو انجام دهید. برای تمرین ذهنی هم می‌توانید چند مجموعه تمرین مانند جملات تأکیدی، تصویر سازی و تجسم خلاق انجام دهید.

تمرین ذهنی به چه شکل است؟ در این جا به چند روش برای تقویت عضلات عصبیتان اشاره می‌کنم:

- تضاد ذهنی
- آماده سازی شناختی

^۹ neuro-muscles

- داستان‌های هیپنوتیزم کننده هدایت شده
- تکنیک‌های لنگر انداختن
- مدیتیشن و ذهن آگاهی
- فیلم‌ها و فایل‌های صوتی راهنمای آموزش ذهن
- آموزش نئوروفیدبک یا بازخورد عصبی
- تکنیک‌های بازنویسی عصبی

به معنای واقعی کلمه، به همان اندازه که برای تقویت کردن عضلات و اندام‌های بدن تمرین وجود دارد، برای تمرین دادن ذهن‌تان هم تمرین‌های ذهنی وجود دارند که می‌توانید از آن‌ها برای تقویت کردن طرز فکر و مهارت‌های عاطفی و احساسی خود کمک بگیرید. این تمرین‌ها را می‌توانید در خلوت خود، در منزل، در محل کار و با تلفن‌های هوشمند، تبلت یا کامپیوتر انجام دهید.

انجام دادن روزانه انواع تمرین ذهنی به صورت تمرینات هدایت شده یا تمرین کردن به تنهایی، تاثیر مثبتی بر طرز تفکر، احساسات و رفتارهایتان خواهد داشت. قدرت علمی اثبات شده انعطاف پذیری عصبی و روان شناختی عصب شناختی به شما عرضه می‌شود تا به کمک آن باورهای ناخودآگاه جدید و الگوهای ذهنی و عاطفی ریشه‌دار بسازید، تا به عنوان پایه‌ای باشند که با کمکشان سریع‌تر و آسان‌تر از گذشته به بزرگ‌ترین اهداف و پیروزی‌های‌تان دست پیدا کنید.

انقلاب تمرین ذهنی

بیش از سه دهه پیش مردی بسیار خردمند و موفق یک سوال ساده اما عمیق از من پرسید که زندگی‌ام را به کلی متحول کرد. در آن زمان تنها نوزده سال داشتم، نه به دانشگاه رفته بودم، نه از آینده پیش رویم مطمئن بودم و نه چیز خاصی در مقابلم می‌دیدم. اما همچنان رویای موفقیت داشتم، حداقل با خودم این طور فکر می‌کردم: خانه‌های بزرگ، قایق‌های تفریحی، ماشین‌های لوکس، زنان زیبا و زندگی پر زرق و برق. مجذوب این چیزها شده بودم و مصمم بودم روزی از لحاظ مالی به پای افراد مشهور و ثروتمندی که در برنامه تلویزیونی «سبک زندگی افراد مشهور و ثروتمند»^{۱۰} می‌دیدم برسم.

با این حال در راه رسیدن به این آرزوها چند مانع و دست انداز بر سر راهم وجود داشت. اولین مورد این بود که من دبیرستان را حدود دو سال زودتر ترک کرده بودم، درست بعد از کلاس یازدهم. مورد دوم این بود که من همچنان در آپارتمان والدینم زندگی می‌کردم. به من گفته بودند بدون داشتن مدرک دانشگاهی مجبورم کارهایی با حداقل دستمزد انجام دهم. باید اعتراف کنم این هشدار در خانه به من داده شد. پدر من اثباتی برای این مطلب بود. او یک راننده تاکسی بود که همیشه به دنبال مسافر و کسب یک لقمه نان بود و به سختی زندگی‌مان را تامین می‌کرد.

بدتر از همه این بود که هر چند از هشت سالگی همیشه مشغول انجام دادن کارهای نیمه وقت بوده‌ام، اما تجربه انجام دادن کاری یکپارچه را نداشتم؛ چون مشاغل مختلفی را تجربه کرده بودم. شاید طولانی‌ترین کارم این بود که به عنوان دزدی خیابانی از مغازه‌ها جنس بلند می‌کردم و جرم‌های جزئی مرتکب می‌شدم. با توجه به جثه بزرگی که داشتم

^{۱۰} Lifestyles of the Rich and Famous

در مقایسه با بچه‌های هم سن و سال خودم یک جنگجوی درست و حسابی در دعوای خیابانی به حساب می‌آمدم.

در آن تابستان نوزدهمین سال حضور یافتنم بر روی زمین، به نقطه عطفی رسیده بودم، به عقب نگاه کردم از ساحل خداحافظی کرده و در جست و جوی آینده‌ای بهتر چشمم را به آب‌های آزاد دوختم.

خیلی خوش شانس بودم که سرنوشت، یا اراده خدا، یا هرچیز دیگری که می‌خواهید بنامیدش باعث شد با انسانی خردمند و موفق دیدار کنم. من در آن زمان تعریفی سطحی از موفقیت داشتم.

با این حال، وقتی امروز گذشته‌ام را مرور می‌کنم، متوجه می‌شوم که آن مرد واقعاً بسیار موفق بود، او به من کمک کرد تا معنا و هدف زندگی‌ام را درک کنم و از این بابت ممنون و قدر دان او هستم.

«آلن براون»^{۱۱} علاوه بر این که کارآفرینی زیرک و ثروتمند بود، نیکوکاری خردمند و سخاوتمند هم بود. او دوست داشت به مردم کمک کند تا به آرزوهایشان برسند، به ویژه به آن‌هایی که برق و شور پیروزی را در چشمانشان می‌دید. آلن آن برق شوق را در چشمان من هم دیده بود.

در یک بعد از ظهر ماه آپریل، هنگام صرف ناهار زمانی که مشغول خوردن همبرگر و سیب زمینی سرخ کرده بودم و آلن داشت سالاد کاملاً سالمش را می‌خورد، صحبت‌های ما به موضوع اصلی خود رسید.

^{۱۱} Alan Brown

بیشتر داستان زندگی‌ام را با آلن درمیان گذاشتم و او با حوصله به تمامی آن‌ها گوش داد. اما به محض این که از نداشته‌هایم مثل تحصیلات، پول، رابطه، مهارت و غیره شکایت کردم، صحبت‌م را قطع کرد.

او به من گفت: «جان! اصلاً لازم نیست گذشته‌ات را شخم بزنی و در موردش صحبت کنی. گذشته تاریخ توست. تنها موضوع مهم و با اهمیت این است که از همین حالا انتخاب کنی و تصمیم‌گیری قرار است برای خودت چه کارهایی بکنی. امروز را دریاب! گذشته گذشته است و قابل تغییر دادن نیست. اما می‌توانی انتخاب کنی تا آینده‌ات را به نحوه دلخواهت تغییر دهی.»

جا خوردم. شک و تردید تمام وجودم را فرا گرفت. اما لحظه‌ای بعد، نور امید بر من تابیده شد. چطور می‌توانم این کار را انجام دهم؟ چگونه آینده‌ام را انتخاب کنم؟

با پاسخ دادن به «سه سوال» ساده و در عین حال بسیار عمیق.

آن سه سوال زندگی‌ام را برای همیشه تغییر دادند.

«دقیقاً می‌خواهی به چه چیزهایی دست پیدا کنی؟»، او خیلی دقت کرد تا مفهوم سوالم را به درستی به من بفهماند تا متوجه شوم منظورش این نیست که «فکر می‌کنم به چه چیزی می‌توانم دست پیدا کنم؟»، بلکه منظورش این است که «واقعاً چه چیزی را می‌خواهم به دست بیاورم؟»

تعدادی از بزرگ‌ترین اهداف و رؤیاهایم را با او در میان گذاشتم. اهدافی مثل بازنشسته شدن در سن چهل و پنج سالگی با ثروت خالص سه میلیون دلار که به این ترتیب می‌توانستم خانه‌ای بزرگ، ماشینی اسپرت و پول کافی برای سفر کردن به سراسر دنیا و مراقبت کردن از والدینم داشته باشم.

متوجه شد و سرش را به این نشانه تکان داد. از من پرسید: «چرا می‌خواهی به این چیزها دست پیدا کنی؟» و از من خواست تا در مورد خواسته‌هایم دقیق‌تر فکر کنم و تا می‌توانم برای این اهداف دلایلی بیاورم. او گفت: «از تو می‌خواهم در مورد خواسته‌هایت دلیلی بیاوری، زیرا مواقعی پیش خواهد آمد که احساس می‌کنی دوست نداری آنچه را که لازم است انجام دهی و آن وقت به این دلایل نیاز داری تا مثل اهرم به تو در انجام دادن این کارها کمک کنند.»

سپس بزرگ‌ترین و مهم‌ترین سوال را از من پرسید. مجدداً در اعماق چشمانم نگاه کرد، نگاهی عمیق که انگار از دریچه چشمانم روحم را می‌دید، او پرسید: «آیا علاقه‌مند هستی تا به این اهداف و زندگی رویایی بررسی یا به آن‌ها متعهد هستی؟»

جواب دادم: «||| ... خوب ... نمی‌دانم ... خوب ... چه فرقی دارد؟»

پاسخ داد:

«وقتی علاقه‌مند به انجام دادن کاری باشید، آنچه را که راحت است انجام می‌دهید. خود را توجیه می‌کنید و برای خودتان داستان و بهانه می‌آورید تا از زیر انجام دادنش در بروید. به شرایط گذشته یا حالتان اجازه خواهید داد تا کنترل افکار و اعمالتان را به دست بگیرند. اگر فقط علاقه‌مند باشید تمایل ندارید سختی‌های لازم را برای ایجاد تغییر در خویشتن تحمل کنید، چرا که اگر واقعاً می‌خواهید از اعتقادات، عادت‌ها، و نتایج فعلیتان رها شوید، تغییر امری کاملاً ضروری و اجتناب‌ناپذیر است.»

«اما اگر متعهد باشید، هر کاری را که لازم باشد انجام می‌دهید. ممکن است شک داشته باشید، شاید بترسید، اما در نهایت اقدام خواهید کرد. در صورتی که متعهد باشید، دانش و مهارت‌هایتان را افزایش داده و باور خود را به آنچه برایتان امکان‌پذیر است ارتقا

می‌دهید. در صورتی که جدی و متعهد باشید، انتخاب می‌کنید هر آنچه را که مانع و سد راهتان شود کنار بگذارید. چگونگی تغییر دادن ذهنیت و طرز فکر را برای انجام دادن این کار به تو می‌آموزم. این شروع و آغاز کار تو است و از آن جا به سمت تغییر درونی که برای غلبه کردن بر موانع روحی و روانی لازم داری حرکت می‌کنی. می‌توانم این مورد را یادت بدهم. می‌توانم به تو بیاموزم تا چگونه از روی ناخودآگاه، احساسات ناخوشایند و رفتارهای محدود کننده خودکار که تو را گیر می‌اندازند عبور کنی.»

چند لحظه در سکوت سپری شد.

آلن به آرامی پرسید: «خب! حالا به من بگو علاقمند هستی یا متعهد؟»

هیجان زده شدم و ترسیدم.

خوب! دوباره آهسته همان سوال را از من پرسید.

سرانجام دستم را دراز کردم و به او دست دادم، گفتم: «من متعهد هستم! پس بیا انجامش دهیم.»

این تعهد و تصمیم در نوزده سالگی، نقطه شروع همه چیز برای من بود. درست در آن لحظه بود که مقاصد و رویاهای بزرگم به سمت آمدند و زندگی واقعی که می‌خواستم شکل گرفت.

به لطف درس‌هایی که آلن و چند مربی شگفت‌انگیز دیگر به من آموخته بودند، پنج شرکت چند میلیون دلاری تاسیس کرده‌ام. دو کتاب پرفروش نیویورک تایمز تألیف کرده‌ام. در هشت فیلم و برنامه مستند حضور پیدا کرده‌ام. همچنین در تلویزیون ملی

حضور یافتم. در برنامه «لری کینگ لایو»^{۱۲}، در برنامه «الن دی جنرس»^{۱۳} و در شبکه «سی ان ان»^{۱۴} با «اندرسون کوپر»^{۱۵} و در برنامه‌های دیگری هم شرکت کرده‌ام.

من نه تنها زندگی رویایی خود را شبیه افراد ثروتمند و مشهوری که در برنامه‌های تلویزیونی می‌دیدم ساختم، بلکه فراتر از تمام این زرق و برق‌ها هم پیش رفتم. وضعیت سلامتی عالی دارم، همسری باورنکردنی، و دو پسر فوق‌العاده دارم.

اشتباه برداشت نکنید. همه این اتفاقات در یک مسیر مستقیم و یک شبه رخ نداد. در واقع به همان اندازه که رو به جلو رفته‌ام، به عقب و به اطراف هم حرکت کرده‌ام. این عبارت معروف که «تا آخر عمر به خوبی و خوشی با هم زندگی کردند» برایم یک شبه و ناگهانی رخ نداد.

به همراه این موفقیت مادی، زیاده خواهی هم به سراغم آمد. آن هم در مورد چیزهایی که گمان می‌کردم پاداش‌های آسمانی برای من هستند. اما در حقیقت دام‌هایی جهنمی بودند. نتیجه‌اش چه بود؟ دو طلاق، و اعتیاد به الکل و قند، کولیت زخمی، پیش دیابت، ورشکستگی تجاری، و بیش از بیست و دو کیلو اضافه وزن که بدنم به هیچ عنوان نیازی به آن نداشت، حرکت سریع من به سوی موفقیت، به قیمت از دست دادن سلامتی، عشق، دوستی‌ها، میلیون‌ها دلار پول و از بین رفتن عقلم تمام شد. در پایان راهنمایی‌ها و تمرین ذهنی، این کتاب همان چیزی بود که به من کمک کرد و تعهد به رسیدن به زندگی رویایی‌ام هر چه که بود شکست‌هایم را به بزرگ‌ترین موفقیت‌هایم تبدیل کرد.

شما هم می‌توانید همین تعهد را به خود بدهید

^{۱۲} Larry King Live

^{۱۳} The Ellen DeGeneres Show

^{۱۴} CNN

^{۱۵} Anderson Cooper

تا به امروز که حدود سی و هفت سال از مکالمه من با آلن می‌گذرد، همچنان این سه سوال را از ده‌ها هزار شاگردم پرسیده‌ام. این سوالات جادو می‌کنند. با پاسخ دادن به این سوالات، دروازه‌های یک زندگی جدید به رویتان باز می‌شود.

«تمرین ذهنی» کتابی در مورد استفاده کردن از مغز برای رسیدن به اهداف و آرزوهایتان است. این کتاب یک راهنمای علمی و مبتنی بر علم، در مورد چیزهایی است که شما را عقب نگه می‌دارد، چیزهایی که می‌تواند شما را به سمت جلو سوق دهد و کمک به درک کردن آن‌ها است.

در ادامه کتاب با مواردی که در ادامه آمده است آشنا خواهید شد:

- با شیوه‌های توانمند سازی آشنا می‌شوید که می‌توانند زندگیتان را متحول کنند.
- خواهید آموخت چگونه احساساتی را مانند عدم اطمینان و تردید، که باعث تعللتان می‌شوند و در نتیجه نمی‌توانید گام‌های درستی در جهت دستیابی به موفقیت‌های معنوی، احساسی، ذهنی و جسمی بردارید، تشخیص داده و از قید و بندشان رها شوید.
- خواهید آموخت آنچه را که واقعاً شما را عقب نگه داشته بشناسید و پس از فرم دهی مجدد به آن‌ها، رهایشان کرده و به دنبال آن مغزتان را برای داشتن اعتماد به نفس، اطمینان و تمرکز برای رسیدن به اهداف و رویاهایتان آموزش دهید.
- یاد خواهید گرفت تا در بالاترین سطح ممکن وجودی خود احساس کنید، فکر کنید، و عمل کنید تا بتوانید به جای هدف گذاری صرف، واقعا به اهدافی که تعیین کرده‌اید دست پیدا کنید.

○ یاد خواهید گرفت تا چگونه با هدف و معنای بیشتری زندگی کنید؛ احساس کنید کنترل بیشتری بر روی خود دارید، از استرس و تنش رها شوید، خود را از شرایط نا مطلوب برهانید و افرادی که نشاط و انرژی‌تان را می‌گیرند، از زندگیتان حذف کنید.

ما در خط مقدم انقلاب علوم مغز قرار داریم که می‌تواند ابزار بهتری برای‌تان فراهم کند تا با تعادل روحی و معنوی به مراتب بیشتر و مؤثرتری کار کنید. انقلابی که می‌تواند به شما کمک کند تا زندگی پر معناتر، پر شورتر، هدفمندتر و شادتری داشته باشید. بنابراین این سوال را از خود بپرسید: «آیا صرفاً **علاقه‌مند** به داشتن زندگی مطلوب خود هستید، یا اینکه به داشتن این زندگی **متعهد** هستید؟»