

تابلو آرزوهای من

تابلو آرزوها چیست؟

تابلو آرزوها یکی از قدرتمندترین روش‌های رسیدن به خواسته‌ها است. به عبارت دیگر به کمک تابلو آرزوها می‌توانید انرژی و ارتعاشی که ذهن خود را بر روی خواسته و اهدافی که دارید به آن برسید افزایش یابد و با تجسم درست کاری کنید تا ذهنتان قبول کند که این تصاویر واقعی هستند. جالبه بدونید اغلب انسان‌های معروف دنیا برای رسیدن به خواسته‌هایشان از این تکنیک استفاده می‌کنند.

چگونه از تابلو آرزوها استفاده کنیم؟

۱- هدف خود را مشخص کنید:

اولین قدم برای ساخت تابلو آرزوها (ویژن برد) مشخص کردن اهداف است. هر کسی در زندگی اش اهدافی دارد و طبق اهداف خود در مسیر مشخصی قرار می‌گیرید. پس اول باید اهداف خود را در زندگی پیدا کنید. شغل، سلامتی، پول بیشتر، مسافرت، تفریح، ویلا، ماشین، لپتاپ، ازدواج، بچه و... . کامل مشخص کنید که چه چیزهایی می‌خواهید. و اصلا هم نگران رسیدن یا چگونه رسیدن به اهداف خود نباشید. این وظیفه کائنات است.

یکی از قشنگ‌ترین قوانین جهان هستی این است که هیچ محدودیتی در جذب وجود ندارد و هر چیزی که بتوانید تجسم کنید می‌توانید به دست بیاورید. شما فقط خواسته خود را بصورت دقیق و شفاف مشخص کنید. همچنین خواسته و هدف شما باید اشتیاقی سوزان و وصف ناپذیر در شما ایجاد کند. به طوری که حتی فکر کردن به آن هدف شما را ذوق زده می‌کند.

چگونه از تابلو آرزوها استفاده کنیم؟

۲_ تصاویر مربوط به اهداف خود را جمع آوری کنید:

حالا برای اهدافی که نوشتید بدنبال تصاویر باشید. برای پیدا کردن عکس می توانید از گوگل، مجلات، اپلیکیشن هایی مانند اینستاگرام و تلگرام کمک بگیرید.

می توانید بجای عکس از متن تاکیدی هم استفاده کنید!

متن یا تصاویری انتخاب کنید که باعث می شود امید و انگیزه در شما بیشتر شود. از جملات تاکیدی مثبت استفاده کنید تا انگیزه شما برای تلاش در جهت خواسته ها بیشتر شود.

چگونه از تابلو آرزوها استفاده کنیم؟

۳_ ساختن تابلو آرزو:

بعد از انتخاب متن و عکس، نوبت به ساخت تابلو آرزوهاست. اندازه تابلو به انتخاب و سلیقه خودتان بستگی دارد. جنس تابلو می تواند از کاغذ، مقوا، چوب یا حتی قسمتی از دیوار اتاقتان باشد. عکس ها را بر روی تابلو یا دیوار بچسبانید. مراقب افکار و احساسات خود باشید. افکاری مانند تمسخر، یاس و ناامیدی را شکار و مهار کنید. با احساس خوب عکس ها را بچینید. و برای رسید به هر یک از خواسته های خود ذوق داشته باشید. ذوقی همراه با ایمان به رسیدن. ایمان داشته باشید که خواسته شما محقق می شود. هرگز از متن و عکس های بی مورد و بی ربط استفاده نکنید. استفاده از این تصاویر بی ربط باعث می شود تابلو آرزوهای شما شلوغ شود. تابلو آرزوهایتان را جذاب و زیباتر کنید. و مطمئن شوید که در شما احساس عشق، اشتیاق و هیجان به وجود می آورد. تابلو شما هرچه جذابتر و زیباتر باشد تاثیر بیشتری بر شما می گذارد.

نشانه های یک تابلو خوب

حتما فکر می کنید که ساخت تابلو آرزوها کار بسیار راحتی است. بله ساده و راحت است. ولی وقتی از این روش جواب می گیرید که مطابق دستور العمل پیش بروید. در ادامه نشانه های یک تابلو خوب را ذکر می کنیم. تابلو شما حتما باید این نشانه ها را داشته باشد.

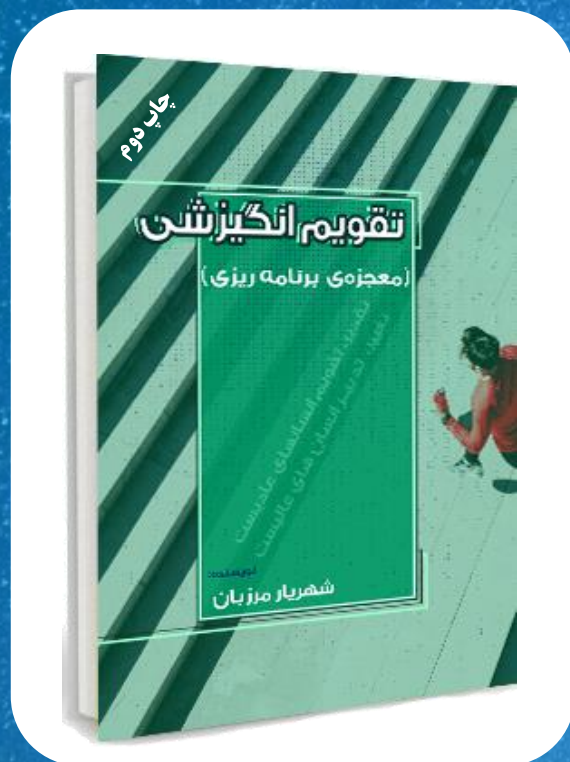
- (۱) خواسته شما باید مشخص و دقیق باشد.
- (۲) خواسته شما اشتیاقی سوزان و ذوق ایجاد کند.
- (۳) تابلوی شما حس ایمان و امید را در درونتان برمی انگیزد.
- (۴) الهام بخش و پر از حس شور و اشتیاق باشد.
- (۵) تابلو خوب نباید شلوغ و گیج کننده باشد.
- (۶) تابلو خوب باید سرگرم کننده و شاد باشد.

نکات نهایی!

- ۱_ هر آرزو و خواسته ای داری بنویس!
- ۲_ در تابلو آرزوهای خود یا متن یا تصویر یا یک نشانه از آرزو و خواسته خود بگذار
- ۳_ هر شب برای روز بعد خود با توجه به آرزو و خواسته های خودت برنامه ریزی کن
- ۴_ هر روز صبح پنج دقیقه به تابلو خود نگاه کن و تجسم سازی کن
- ۵_ هر روز در راستای آرزو و خواسته های خودت اقدامی عملی و مفید انجام بده.

**فقط با نگاه کردن به تابلو هیچ اتفاقی نمی افتد!
نگاه کن، تجسم کن، انگیزه بگیر و اقدام کن!!!**

چالش پر تکرار اکثر افراد در ساخت تابلو!



اتاق شخصی ندارم!

دوست دارم تابلو ام همراهم باشه!

شرایط اینکه تابلو را در جایی نصب کنم ندارم!

دوست ندارم بقیه در مورد تابلو ام ازم سوال بپرسن!

راهکار چیه؟

از کتاب **تقویم انگیزشی** استفاده کنید!

تقویم انگیزشی کتابی که هم برای هدف گذاری کمک تون میکنه هم یک

سال جدول برنامه ریزی برای اقدام داره هم صفحاتی برای تابلو تجسم

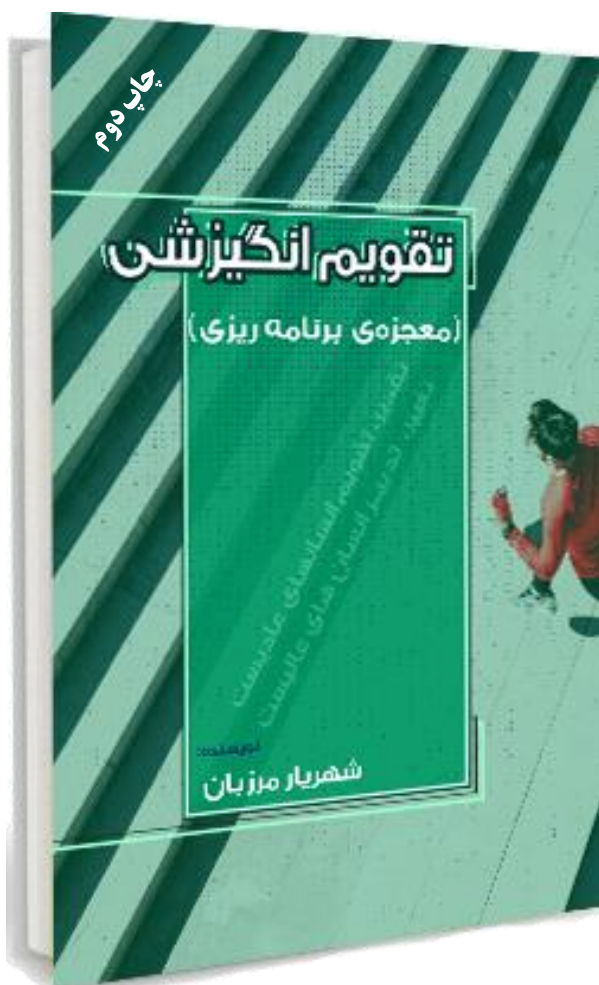
سازی!

بخشی از محتوای کتاب:

- ✓ هدفگذاری صحیح
- ✓ برنامه ریزی گام به گام
- ✓ تغییر عادات منفی به مثبت
- ✓ سحرخیزی
- ✓ ثبت و ارزیابی فعالیت ها
- ✓ ده گام پیدا کردن رسالت شخصی
- ✓ تابلو آرزو ها
- ✓ جدول آیین شروع ماه
- ✓ چک لیست ماهیانه
- ✓ جدول یادداشت ۳۰ روز
- ✓ جدول های هفتگی
- ✓ چک لیست های هفتگی
- ✓ چک لیست ارزیابی پایان ماه

بیش از ۱۲۰ صفحه جدول و چک لیست کاربردی و عالی:

- ✓ جداول ماهیانه (برای ۱۲ ماه)
- ✓ جدول شروع ماه
- ✓ چک لیست ماهیانه
- ✓ جدول یادداشت ۳۰ روز
- ✓ جدول های هفتگی
- ✓ چک لیست های هفتگی
- ✓ چک لیست ارزیابی پایان ماه



دانلود بخش اول کتاب بصورت رایگان
نظرات استفاده کنندگان
ویدیو کامل معرفی کتاب
و سفارش کتاب...



۰۹۱۶ ۴۰۵ ۲۳۷۳



@Shahryar_Marzban



www.ELMEMA.com

تقدیر

تقویم انسان های عادیست...

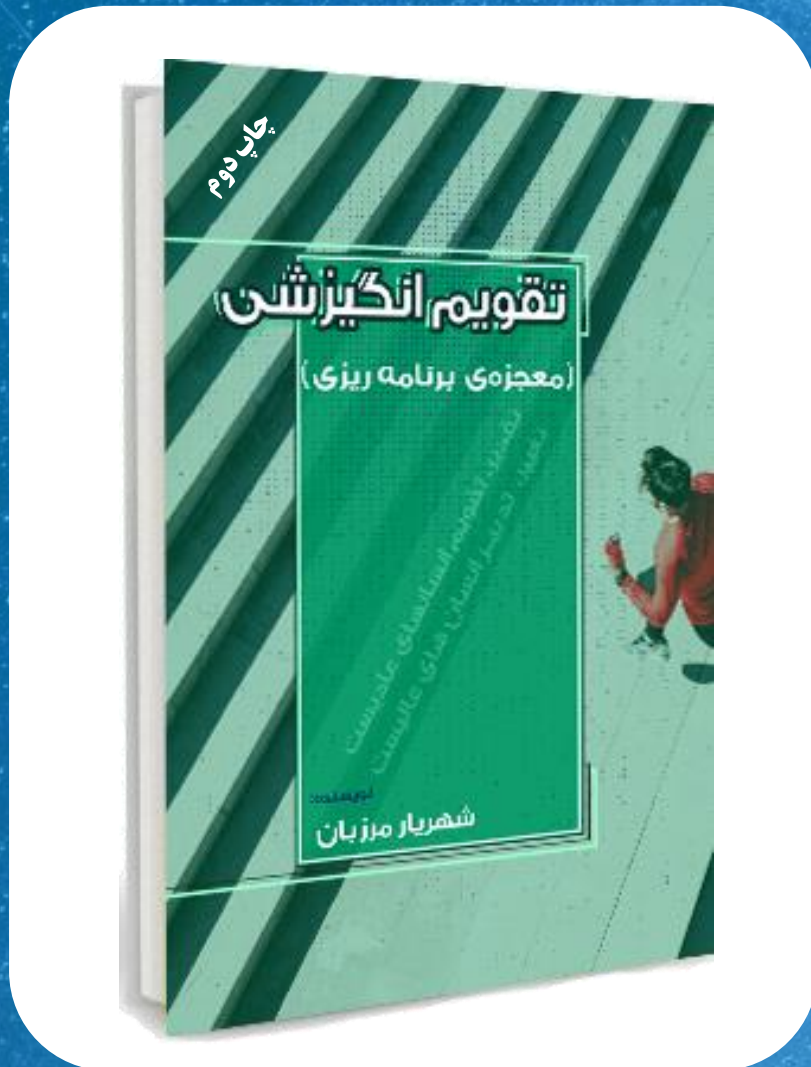
تغییر

تدبیر انسان های عالیست...

کتاب تقویم انگیزشی

همراه تغییر

و مسیر موفقیت شما



کتاب تقویم انگیزشی

(معجزه‌ی برنامه ریزی)

اثر دکتر شهریار مرزبان

فراموش نکنید که ...

هرگز نمی توانید زندگی تان را تغییر دهید
مگر اینکه عادت های روزانه تان را تغییر دهید...

تبدیل اهداف بزرگ به گام های کوچک
و تبدیل گام های کوچک به عادت روزانه
شما را در مسیر موفقیت و اهدافتان قرار می دهد.

شهریار مرزبان



پیوست...

در ادامه چند عکس برای تابلو آرزو ها واستون گذاشتیم.
سایز عکس های پیوست A3 است.

می توانید پرینت رنگی بگیرید و در دیوار بچسبانید یا می توانید در
دفتری برای خود تابلو آرزو ها درست کنید یا می توانید در گوشی و در لپ
تاپ خود ازش استفاده کنید.

**فقط با نگاه کردن به تابلو هیچ اتفاقی نمی افتد!
نگاه کن، تجسم کن، انگیزه بگیر و اقدام کن!!!**







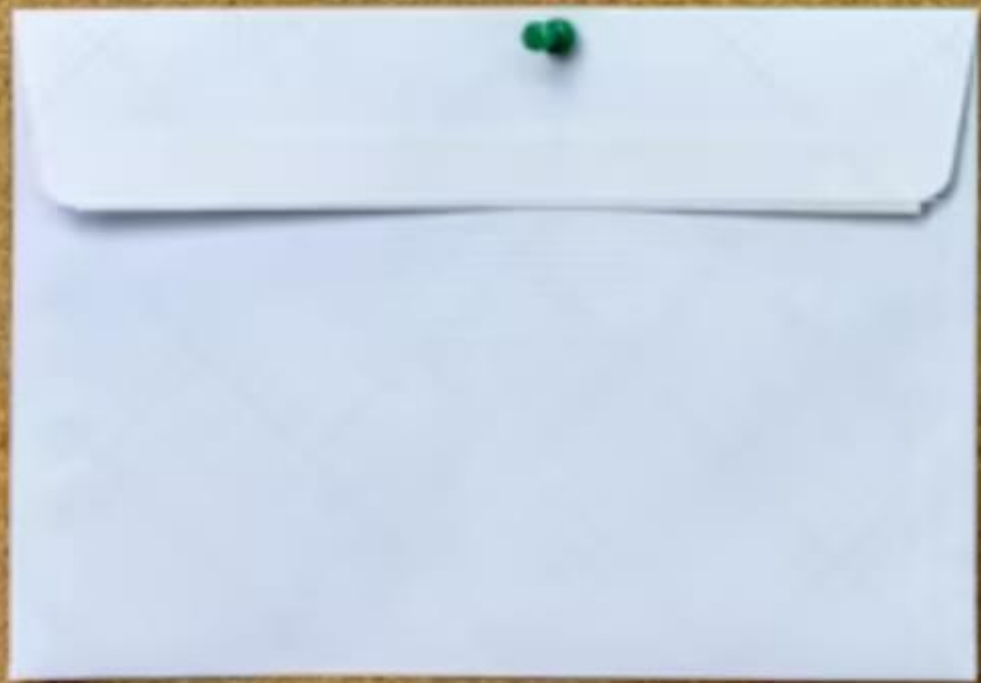












دوره رایگان!

هدف گذاری 

برنامه ریزی 

دکتر شهریار مرزبان

www.ELMEMA.com



<https://ELMEMA.com/free/17688>