

# مبارزه با انرژی منفی را بیاموزیم!

مبارزه با انرژی منفی: همه ما در طول روز با تعدادی از آدم‌ها سروکار داریم. حتماً شما هم تجربه برخورد با آدم‌هایی را داشته‌اید که سرشار از غم و اندوه هستند. تمام وجود این افراد را اصطلاحاً انرژی منفی فراگرفته است. ممکن است خود شما هم جزو همین دسته از افراد باشید. انرژی منفی قادر است هرکسی را تحت تأثیر قرار دهد مگر کسانی که بدانند چطور با آن مقابله کنند. در این مطلب قصد داریم شما را با **مشاوران مهراز** و روش‌های مقابله با انرژی‌های منفی آشنا کنیم. این مشاوران و روش‌ها به شما کمک می‌کنند سریع‌تر و مطمئن‌تر به‌سوی موفقیت گام بردارید

جهت مشاهده **هزینه مشاوره و روانشناسی** کلیک کنید

مشاهده **هزینه مشاوره قبل از ازدواج** توسط متخصص

## ۱. مبارزه با انرژی منفی با خلق شادی در وجودتان:

برای شاد بودن انگیزه‌های درونی پیدا کنید. افراد شاد معمولاً برای شادی، انگیزه‌های درونی دارند زیرا انگیزه‌های بیرونی همیشگی نیستند و از بین رفتنشان حال آدم را خراب می‌کند.

## ۲. مثبت اندیشی را تمرین کنید:

رفتار شما تحت تأثیر افکار شماست. بنابراین نگرش منفی خواهناخواه شما را به‌سوی رویدادهای ناگوار می‌برد. افراد مثبت اندیش در هر اتفاقی نکته مثبتی پیدا می‌کنند و با همین مثبت نگری و مثبت اندیشی همواره از نظر ذهنی آماده کسب موفقیت هستند.

## ۳. خودباوری را در خود تقویت کنید:

هرگز به افکار منفی اجازه ندهید شما را آزار دهند. شاید محیط و اطرافیان قصد آزار شما را داشته باشند در چنین شرایطی خودباوری به کمک شما می‌آید و از شما در مقابل احساس ناتوانی و بی‌ارزش بودن محافظت می‌کند.

## ۴. از معاشرت با افراد منفی نگر دوری کنید:

همه ما به‌شدت تحت تأثیر محیط اطراف هستیم. بنابراین سعی کنید در محیط‌های مثبت قرار گرفته و با آدم‌های مثبت اندیش معاشرت کنید. معاشرت با آدم‌هایی که مدام در حال گلایه و شکایت هستند ذهن را آماده پذیرش افکار منفی می‌کند.

جهت تهیه **بیمه دندان پزشکی** با مشاورین مهراز کارت همراه شوید

جهت مشاهده تعرفه **تخفیف ارتودنسی** کلیک کنید.

## ۵. مرتب ورزش کنید و آمادگی بدنی خود را بالا ببرید:

ورزش و تمرینات فیزیکی باعث ترشح هورمون اندورفین می‌شوند. وظیفه این هورمون ایجاد حس خوب در انسان است. ورزش مداوم و منظم، استرس را در شما کاهش داده و جای آن را به شادی و نشاط می‌دهد. برعکس ورزش نکردن، کسالت و خمودگی عواقب بدی در ذهن شما خواهد داشت.

## ۶. زمانی را به گشت‌وگذار در طبیعت اختصاص دهید:

حضور در طبیعت ذهن و بدن انسان را به آرامش می‌رساند. سعی کنید هر هفته چندساعتی را در طبیعت وقت بگذرانید و از زیبایی‌هایش لذت ببرید. این یک راه بسیار مؤثر برای ایجاد انرژی جدید در شما خواهد بود.

## ۷. از خرج‌های اضافی دوری کنید:

سعی کنید تسلیم حراجی‌های رنگ‌ووارنگ بازارچه‌ها و مغازه‌ها نشوید. ولخرجی زیاده از حد در درازمدت شما را افسرده می‌کند. بهتر است به‌جای اینکه وقت خود را با پرسه زنی در خیابان‌ها و مغازه‌ها صرف کنید به دنبال روش‌های خلاقانه‌تری برای سرگرم کردن خود باشید و از زمان خود بهره بهتری ببرید. افراد موفق عمدتاً وقت و هزینه خود را برای کشفیات جدید در جهان و خلق خاطرات بزرگ صرف می‌کنند.

## ۸. شکست را بپذیرید:

شکست یک راه خوب برای یادگرفتن و رشد کردن است. افراد موفق هنگامی‌که از جایگاه خود سقوط می‌کنند تسلیم نمی‌شوند شکست را می‌پذیرند و برای بالا رفتن و به دست آوردن جایگاه والای خود سخت تلاش می‌کنند. حتی اگر شکست، افکار منفی در ذهنشان ایجاد کند بر این مهم واقفانند که این شرایط گذراست و به‌زودی تغییر خواهد کرد و برای تسریع روند دستیابی به موفقیت افکار مثبت را در ذهنشان پرورش می‌دهند.

## ۹. مسئولیت‌پذیر باشید:

مسئولیت اتفاقات مثبت و منفی زندگی‌تان، هر دو را به عهده بگیرید. یک انسان مثبت اندیش هرگز به دنبال یافتن مقصر خارجی نیست. همواره برای بهبود شرایط روی موارد قابل‌دسترس متمرکز می‌شود. این مسئله باعث می‌شود همواره احساس کند شرایط تحت کنترلش است و عوامل خارجی باعث ناامیدی‌اش نمی‌شود.

## ۱۰. تلاش کنید ذهن و افکارتان را کنترل کنید:

کنترل نکردن افکار به از دست دادن کنترل رفتار منجر می‌شود. بنابراین هرگز به عوامل محیطی اجازه ندهید تمرکزتان را از بین ببرند و کنترل افکارتان را به دست بگیرند. برای دستیابی به این مهم روش‌های کنترل ذهن را بیاموزید.

## ۱۱. زمانی را برای آسودگی خاطر خود اختصاص دهید:

گاهی اوقات لازم است به‌جای تلاش سرسختانه برای حرکت به جلو کندتر حرکت کنید. این مسئله باعث جلوگیری از ایجاد انرژی منفی می‌شود. به‌عبارت‌دیگر برای تسریع حرکت در روزهای بعدی بهتر است گاهی استراحت کنید.

## ۱۲. باور داشته باشید که همواره راهی وجود دارد:

برای افراد موفق بن‌بستی وجود ندارد؛ آن‌ها یا راهی خواهند یافت یا راهی خواهند ساخت. خودباوری برای این روش بسیار به کمک شما می‌آید. هرگز به توانایی‌های خودتان برای حل مشکل شک نکنید. حقیقت این است که برای غلبه بر مشکلات همیشه راهی وجود دارد. این را دائماً در ذهن خود تکرار کنید تا در اوج مشکلات بتوانید آن‌ها را حل کنید.

## ۱۳. یاد بگیرید هر جا که لازم است نه بگویید:

به جای تمرکز بر خوشنود کردن دیگران بر اولویت های خودتان متمرکز شوید. برخلاف تصور رایج پاسخ بله یا خیر به درخواست های دیگران قدرت زیادی دارند و چگونگی استفاده از آن ها، تعیین می کند در زندگی شما چه اتفاقی بیفتد. بسیاری از امور هستند که لازم نیست آن ها را بپذیرید و به آن ها بله بگویید.

**جهت مشاهده تعرفه دندان پزشکی سال کلیک کنید**

## **۴. به دنبال این نباشید که همه شما را تأیید کنند:**

اگر تأیید شدن توسط دیگران برایتان اهمیت بالایی داشته باشد به سرعت تسلیم نظرات منفی آن ها می شوید و به سختی احساس خوب و شاد خواهید داشت. بسیاری از مردم از بی توجهی و مورد انتقاد قرار گرفتن می ترسند. افراد موفق اما در هر شرایطی به خوبی تصمیم گیری کرده و حتی ممکن است اقدامی خلاف نظر سایر افراد انجام دهند. در بسیاری از مواقع برای حرکت به سوی موفقیت نیاز است اقداماتی انجام دهید که لازم نیست برای آن ها از دیگران تأیید بگیرید.

