

# تمرین با آینہ

نویسنده: لوئیز ال، ہی  
ترجمہ: محمود پور آزاد

ذ  
ذہن زیبا

## فهرست

۷.....مقدمه

### هفته‌ی اول

- ۱۱.....روز اول: عاشق خود باشید
- ۱۷.....روز دوم: با آینه‌ی خود دوست شوید
- ۲۴.....روز سوم: مراقب گفتگو با خود باشید
- ۳۰.....روز چهارم: گذشته‌ی خود را رها کنید
- ۳۷.....روز پنجم: اعتماد به نفس خود را بسازید
- ۴۴.....روز ششم: انتقاد درونی خود را رها کنید
- ۵۱.....روز هفتم: عاشق خود باشید: مروری بر هفته اول

### هفته‌ی دوم

- ۵۷.....روز هشتم: کودک درون خود را دوست بدارید = بخش اول
- ۶۳.....روز نهم: کودک درون خود را دوست بدارید - بخش دوم
- ۷۲.....روز دهم: بدن خود را دوست بدارید، درد خود را شفا بخشید
- ۷۹.....روز یازدهم: حس خوبی داشته باشید، خشم خود را رها کنید
- ۸۶.....روز دوازدهم: بر ترس خود غلبه کنید
- ۹۴.....روز سیزدهم: روز خود را با عشق شروع کنید
- ۱۰۱.....روز چهاردهم: عاشق خود باشید: مروری بر هفته‌ی دوم
- ۱۰۷.....روز پانزدهم: خودتان و تمام کسانی که شما را رنجانده‌اند، ببخشید

روز شانزدهم: روابط خود را شفا بخشید.....	۱۱۵
روز هفدهم: بدون استرس زندگی کنید.....	۱۲۱
روز هجدهم: شاهد شکوفایی خود باشید.....	۱۲۸
روز نوزدهم: در زندگی، نگرش سپاسگزاری داشته باشید.....	۱۳۶
روز بیستم: آموزش تمرین با آینه به کودکان.....	۱۴۳
روز بیست و یکم: اکنون عاشق خود باشید.....	۱۵۰
سخن پایانی.....	۱۵۶
دوازده روش که اکنون و همیشه می‌توانید به خود عشق بورزید.....	۱۵۷
درباره نویسنده.....	۱۶۰

### مقدمه:

به دوره‌ی بیست و یک روزه‌ی تمرین با آینه، خوش آمدید. این کتاب براساس ویدئوی «عاشق خود باشید» نوشته شده که در آن طی سه هفته آینده خواهید آموخت که چگونه با نگاه کردن به یک آینه، براحتی زندگی خود را تغییر دهید. کار با آینه- نگاه کردن به چشمان خود در آینه و گفتن جملات تأکیدی- مؤثرترین روشی است که من برای عاشق خود بودن و داشتن جهانی ایمن و عاشقانه، یافته‌ام. از زمانی که گفتن جملات تأکیدی را به دیگران آموزش داده‌ام، آموزش تمرین به آینه را نیز انجام داده‌ام. هر چیزی که می‌گوییم یا فکر می‌کنیم، یک جمله‌ی تأکیدی است. تمام گفتگوهایی که با خود دارید و دیالوگ‌هایی که در ذهنتان می‌گویید، جریانی از جملات تأکیدی هستند. این جملات تأکیدی به ذهن نیمه هوشیار شما پیام می‌دهند که روش‌های فکری و رفتاری خاصی را به عنوان عادت برای شما در نظر بگیرد. جملات تأکیدی مثبت، بذر افکار شفافبخش و ایده‌هایی

## هفته‌ی اول

### \* روز اول

#### عاشق خود باشید

به خود عشق ورزیدن بسیار مهم است. تمرین با آینه به شما کمک می‌کند تا مهمترین رابطه‌ی زندگی خود را برقرار کنید: رابطه با خودتان.

وقتی تمرین با آینه را شروع می‌کنید، ممکن است فکر کنید خیلی آسان یا حتی احمقانه است. می‌دانم بسیاری از کارهایی که قرار است طی بیست و یک روز آینده انجام دهید، ممکن است برای ایجاد تغییر در زندگی، بسیار ساده و پیش پا افتاده به نظر برسد. اما یاد گرفته‌ام که اغلب ساده‌ترین کارها، مهمترین کارها هستند. یک تغییر کوچک در تفکر شما می‌تواند منجر به تغییرات بزرگی در زندگی‌تان شود.

هر روز موضوع متفاوتی را مشخص خواهیم کرد. با بعضی افکار درباره‌ی آن موضوع شروع کرده و سپس به شما یک تمرین کار با آینه می‌دهم که

می‌خواهم در طول روز آن را انجام دهید. می‌توانید با انجام این تمرین در مقابل آینه شروع کنید و سپس در طول روز هر بار که از مقابل آینه‌ای عبور کردید یا انعکاس خود را در پنجره، دیدید آن را تکرار کنید. همین‌طور می‌توانید یک آینه‌ی جیبی همراه خود داشته باشید و هر زمان که وقت آزاد داشتید این تمرین را انجام دهید.

با تأکید از شما می‌خواهم که هنگام تمرین با آینه، یک دفترچه یادداشت همراه خود داشته باشید. افکار و احساسات خود را در آن یادداشت کنید، در اینصورت می‌توانید از میزان پیشرفت خود مطلع شوید. هر روز به شما یک تمرین نوشتاری می‌دهم و یک سری سؤال به شما پیشنهاد می‌کنم که به شما کمک می‌کند تمرین خود را شروع کنید، معتقدم که هر یک از ما دارای یک «قدرت درونی» هستیم، دارای یک خود برتر که به قدرت هستی متصل است که عاشق و حافظ ماست و برای ما از هر نوعی شکوفایی به ارمغان می‌آورد. یادداشت کردن به شما کمک خواهد کرد که به این نیرو متصل شوید. خواهید دید که همه‌ی آنچه که برای رشد و تغییر نیاز دارید در درون شماست.

همچنین هر روز یک «اندیشه‌ی قلبی» به شما خواهم گفت که از شما در تمرین آینه حمایت خواهد کرد و نیز یک عبارت تأکیدی خواهم گفت که در فعال کردن موضوع آن روز به شما کمک خواهد کرد. در نهایت، یک مدیتیشن هدایت شده انجام می‌دهیم. پیشنهاد می‌کنم قبل از رفتن به رختخواب، آرام بنشینید و فکر کنید که این ایده‌ها چگونه می‌تواند زندگی خود را برای شما کمی آسانتر و بهتر کند.

### تمرین با آینه در روز اول:

(۱) در مقابل آینه بایستید یا بنشینید.

(۲) به چشم‌های خود نگاه کنید... یک نفس عمیق بکشید و بگویید:

**جمله‌ی تأکیدی:** می‌خواهم تو را دوست داشته باشم. می‌خواهم واقعاً یاد بگیرم که عاشق تو باشم پس بیا این کار را انجام دهیم و کمی تفریح کنیم.

(۳) نفس عمیق دیگری بکشید و بگویید:

- دارم یاد می‌گیرم که واقعاً تو را دوست داشته باشم. دارم یاد می‌گیرم که واقعاً عاشق تو باشم.

این اولین تمرین است و می‌دانم که ممکن است کمی مشکل و چالش برانگیز باشد. اما لطفاً تحمل کنید.

(۴) به کشیدن نفس عمیق ادامه دهید. به چشم‌های خود نگاه کنید. نام خود را بگویید و بگویید:

- «من مشتاقم که یاد بگیرم که عاشق تو باشم. [نام خودتان] مشتاقم یاد بگیرم که عاشق تو باشم.

(۵) در سراسر روز، هر بار که از مقابل آینه‌ای می‌گذرید یا انعکاس خود را در پنجره می‌بینید، لطفاً این جملات تأکیدی را تکرار کنید، حتی اگر مجبور باشید به آهستگی بگویید. در ابتدا، وقتی تمرین با آینه را شروع می‌کنید، ممکن است احساس کنید تکرار جملات تأکیدی احمقانه و خسته کننده است. حتی ممکن است عصبانی شوید یا بخواهید گریه کنید. طبیعی است - درحقیقت این امر کاملاً عادی است، و شما تنها نیستید. به یاد داشته باشید که من اینجا در کنار شما هستم. من هم همین‌گونه بوده‌ام، فردا روز جدیدی است.