

عادت‌ها از تو می‌گویند

راهنمای کامل درک و ترک عادت‌های
معمول با استفاده از جمله‌های تأکیدی



فهرست

مقدمه

۵

۱۰

چه چیزی باعث به وجود آمدن عادت می‌شود؟

۱۳

بچه‌ها و عادت‌ها

۱۵

تشخیص و درک تفاوت بین عادت، اعتیاد و وسواس

۱۸

تأثیر جمله‌های تأکیدی

۲۲

جمله‌های تأکیدی و زمان حال

۲۴

خالقان

۲۵

امید داشتن و دانستن

۲۶

درست‌کاری و جمله‌های تأکیدی

۲۸

نامتعادل بودن به چه معناست؟

۲۹

طرز استفاده از این کتاب

۳۱

فهرست الفبایی عادت‌ها

اگر با چوب توی سر شما بکوبم، ابتدا درد احساس می‌کنید و سپس پاسخ عاطفی می‌دهید، چون شما به حق از کاری که من کرده‌ام عصبانی شده‌اید. به علاوه، ممکن است نگران شوید که شاید این کار را تکرار کنم. بعد، در حالی که سعی می‌کنید ببینید چرا شخص معمولاً آرامی چنین کار غیرعقلانه‌ای کرده‌است، درصدد برمی‌آیید تا دلیل ذهنی عمل مرا درک کنید: شاید فکر کنید روز سختی داشته‌ام و واقعاً نمی‌خواستم توی سر شما بکوبم. شاید هم فکر کنید من واقعاً آدم خشنی هستم که قبلاً ماهیت واقعی‌ام را سرکوب کرده‌ام. شاید هم از این واقعه برای درک فضای روحی و معنوی ضربه‌ای که به سرتان خورده‌است استفاده کنید. آیا دارید کارمای عملی را که در زندگی گذشته‌تان انجام داده‌اید پس می‌دهید؟ آیا محصولی را که دانه‌اش را قبلاً کاشته‌اید درو می‌کنید و بهای نگرش‌ها یا اعمال منفی این زندگی‌تان را می‌پردازید؟

هر عمل فیزیکی روی سه سطح عالی‌تر وجود شما اثر می‌گذارد. همین تأثیر در مورد عادت‌ها نیز اتفاق می‌افتد،