

فهرست مطالب در یک نگاه

۱	مقدمه.....
۷	بخش ۱: معرفی تجسم خلاق.....
۹	فصل ۱: قدرت ذهن خود را آزاد کنید: معرفی تجسم خلاق.....
۲۷	فصل ۲: تهیه‌ی زیربنای تجسم و تصویرسازی.....
۴۵	فصل ۳: بهره‌برداری از فواید تجسم خلاق.....
۵۷	بخش ۲: چگونه تجسم کنید.....
۵۹	فصل ۴: بررسی انواع تصویرسازی و تجسم.....
۶۹	فصل ۵: خود را برای تغییر کردن آماده کنید.....
۷۷	فصل ۶: انتخاب بهترین زمان و مکان برای تجسم مؤثر.....
۸۵	بخش ۳: تمرین تصویرسازی و تجسم برای رسیدن به زندگی بهتر.....
۸۷	فصل ۷: شادتر و موفق‌تر شوید.....
۱۰۵	فصل ۸: غلبه بر خشم و استرس کنترل نشده.....
۱۲۱	فصل ۹: انگیزه و انرژی بیشتری پیدا کنید.....
۱۳۵	فصل ۱۰: رسیدن به سلامتی و ترک عادت‌های بد.....
۱۵۱	فصل ۱۱: غلبه بر ترس‌ها و فوبیاهای (هراس‌های روانی).....
۱۶۵	فصل ۱۲: ایجاد روابط محکم.....
۱۸۱	بخش ۴: استفاده از تجسم خلاق برای رسیدن به موفقیت.....
۱۸۳	فصل ۱۳: افزایش اعتماد به نفس: با تجسم خلاق بر خود باوری‌هایتان بیفزایید.....
۲۰۱	فصل ۱۴: موفقیت در محیط کار: تجسم خلاق یاور رهبری.....
۲۱۹	فصل ۱۵: رسیدن به سطحی عالی در ورزش.....
۲۳۷	فصل ۱۶: موفقیت در تحصیل و محل کار.....
۲۵۵	فصل ۱۷: خلاق‌تر شدن.....
۲۶۹	بخش ۵: بخش ده‌تایی‌ها.....
۲۷۱	فصل ۱۸: ده تصویرسازی فوری برای رسیدن به تندرستی.....
۲۷۴	فصل ۱۹: ده مکان مناسب برای تجسم خلاق.....
۲۷۹	فصل ۲۰: ده هدفی که به کمک تجسم خلاق می‌توانید به آن‌ها برسید.....

مقدمه

مردم می‌دانند که تجسم خلاق هزاران سال است که وجود داشته و نقش مؤثری در زندگی افراد ایفا نموده است، اما تنها در سال‌های اخیر است که از تجسم خلاق استفاده‌ی بهینه شده تا کارایی و اثربخشی آن به اثبات برسد. کتاب تجسم خلاق بر اساس این ملاحظه و مشاهده شکل گرفته که وقتی چیزی را در ذهن خود تصور می‌کنید، مثلاً هدفی را که می‌خواهید به آن برسید، می‌توانید آن خواسته را تحقق بخشید. در واقع با تجسم کردن خواسته، مغز در شرایطی قرار می‌گیرد که برای تحقق آن هدف اقدام می‌کند.

اما تجسم خلاق تنها برای خلاق بودن و خلاقیت پیدا کردن مفید نیست. تجسم خلاق ابزار شخصی قدرتمندی است که می‌توانید از آن برای اصلاح کردن ویژگی‌هایی که شما را ناخشنود می‌کند استفاده کنید. می‌توانید از آن برای افزایش میزان انرژی و بنیه، رسیدن به اعتماد به نفس بیشتر و لذت بردن از زندگی استفاده کنید.

تقریباً بدون اینکه بدانیم و متوجه باشیم همه‌ی ما همه روزه از تصویرسازی و تجسم استفاده می‌کنیم. تصویرسازی و تجسم کاری است که به‌طور طبیعی انجام می‌دهیم، درحالی‌که تجسم خلاق شکل ساختاریافته‌تری دارد.

علاوه بر این تجسم خلاق می‌تواند به شما کمک کند تا در زندگی به هدف‌هایی که سخت و دشوار به‌نظر می‌رسند دست پیدا کنید. با استفاده از تجسم قدرتمند می‌توانید روی هدف‌هایتان متمرکز گردید، هدف‌های مناسب ایجاد کنید و تصور نمایید که به آن‌ها دست یافته‌اید. به این طریق از انگیزه‌ای برخوردار می‌شوید تا بر موانع غلبه کنید و سرانجام به هدف‌های خود دست یابید.

این کتاب همچنین به شما نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید از تجسم خلاق برای غلبه بر اضطراب‌ها و فویبها استفاده کنید، بر سلامت جسم و روان خود بیفزایید، الگوهای خوابیدن خود را بهتر کنید، با آمادگی بیشتری در جلسات امتحان حضور یابید، از به تعویق انداختن کارهایتان بپرهیزید و در بسیاری از زمینه‌های دیگر با موفقیت روبرو شوید.

درباره‌ی این کتاب

برخلاف سایر اقداماتی که برای رسیدن به رشد و اعتلای شخصی انجام داده‌اید من معتقدم که تجسم خلاق طبیعی‌ترین و ساده‌ترین روش برای ایجاد تغییرات در زندگی و رسیدن به خواسته‌های شماست. پس از آشنایی با اصول تجسم خلاق، روش‌های اعلام شده از چنان بداهتی برخوردار می‌شوند که احتمالاً تعجب می‌کنید چرا قبلاً از آن‌ها استفاده نکرده‌اید. نتایج استفاده از این روش خیلی زود خود را نشان می‌دهند و در نتیجه تشویق می‌شوید از تجسم خلاق بیش از گذشته در زندگی خود استفاده کنید.

می‌توانید به‌آسانی تجسم خلاق را بخشی از زندگی خود بکنید. پس از اینکه چند بار تصویرسازی و تجسم را تمرین کردید دیگر متوجه نمی‌شوید که چنین کاری می‌کنید زیرا این تمرین بخشی از فعالیت‌های زندگی شما می‌شود. می‌توانید تصویرسازی را به زیباترین حالت ممکن درآوردید. استفاده از این روش کاملاً شادی‌آور است. هر چه بیشتر تمرین کنید در این خصوص موفق‌تر می‌شوید.

هدف این کتاب این است که شما را در مسیر استفاده از تجسم خلاق در زندگی‌تان به حرکت درآورد. من شخصاً از این روش فایده‌های شگفت‌انگیز به‌دست آورده‌ام. هزاران نفر دیگر هم از این موضوع بهره گرفته‌اند. وقتی بر روش‌های پیشنهادی در این کتاب مسلط شدید می‌توانید از این اصول در زندگی خود استفاده کنید.

لطفاً توجه داشته باشید وقتی می‌گوییم از روش‌های تجسم خلاق برای رسیدن به سلامتی استفاده کنید منظورم این نیست که توصیه‌های پزشکی را نادیده بگیرید. کاملاً برعکس - پزشکی نوین در موقعیتی است که می‌تواند بر انواعی از بیماری‌ها و امراض غلبه کند. از این رو وقتی با ناخوشی روبه‌رو می‌شوید و بلافاصله با یک پزشک مشورت می‌کنید، تجسم خلاق می‌تواند بر اثربخشی اقدامات پزشکی بیفزاید اما جایگزین اقدامات پزشکی نیست.

قواعد رعایت‌شده در این کتاب

جهت آشنایی بیشتر شما با این کتاب، به شرح قواعدی می‌پردازم که در این کتاب به‌کار رفته است:

✓ در نگارش مطالب کتاب از حروف کج (ایتالیک) برای تأکید بیشتر بر مطالب جدید استفاده شده است.

✓ بعضی از مطالب با حروف سیاه و در مواردی درشت‌تر نوشته شده‌اند.

✓ هرچا به کلمه‌ی ناهشیار یا ناخودآگاه برخوردید می‌توانید به‌جای آن واژه‌ی نیمه‌هشیار را قرار دهید. که در این کتاب با مفاهیم مشابه درج شده است.

در هر فصل کارت‌های ذهنی‌ای (فلش کارت) درج شده‌اند که می‌توانید مطالب درون این کارت‌ها را با مطالب خودتان جایگزین کنید و در واقع توصیه می‌کنم که این کار را هم بکنید. بهترین تجسم در تصویرسازی، آن‌هایی هستند که خود شما خلق می‌کنید زیرا به‌یاد آوردن آن‌ها ساده‌تر می‌شود.

آنچه که لازم نیست بخوانید

برای اینکه کتاب جالب‌تر شود، حکایات، لطیفه‌ها و کارت‌های مصوری را با مطالبی در درون آن‌ها برایتان درج کرده‌ام. می‌توانید در صورت تمایل از خواندن آن‌ها خودداری کنید. این مطالب صرفاً برای توضیح بیشتر متن کتاب درج شده‌اند.

تصورات خنده‌دار!

در نگارش این کتاب در مورد شما فرضیه‌سازی‌های زیر را کرده‌ام. امیدوارم بیش از اندازه گستاخانه نباشند:

✓ شما انسان هستید، مانند من و سایرین.

✓ می‌خواهید جنبه‌هایی از زندگی خود را تغییر دهید.

✓ ممکن است از نظام‌ها و سیستم‌های دیگری برای رسیدن به رشد و اعتلای شخصی استفاده کرده باشید.

✓ آماده‌اید که در زندگی به سطح بالاتری برسید.

✓ می‌خواهید شادتر، با اعتماد به نفس‌تر و موفق‌تر شوید.

ترتیب مطالب این کتاب

این کتاب از پنج بخش و ۲۰ فصل تشکیل شده است. با استفاده از فهرست مطالب که در ابتدای کتاب آمده می‌توانید مطالبی را که بیشتر می‌پسندید اول بخوانید. در ادامه به مرور اجمالی بخش‌های کتاب پرداخته‌ایم: