



● **Entertain the thought that you remove bad habits from your life by coaxing them downstairs one step at a time. Try to catch individual toxic thoughts in the moment they are occurring, one moment at a time, one day at a time, and you will be able to achieve the transition from toxic to pure.**

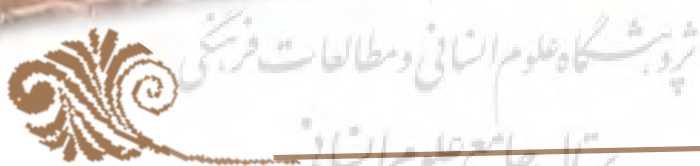
● **When you realize you've made a mistake, take immediate steps to correct it.**

این اندیشه را چراغ راه‌تان قرار دهید که عادت‌های نامطلوب را اندک‌اندک و با ترفندهای مختلف از قلمرو زندگی‌تان بیرون رانید. بکوشید فکرهای مسموم شخصی را در لحظه‌ی بروز و ظهور، متوقف سازید. این کار را به صورت لحظه‌ای و سپس روزانه انجام دهید. به این ترتیب، می‌توانید رسوب فکرهای مسموم را از زوایا و اعماق باطن‌تان، پاک و مصفا کرده و به‌جای آن، اندیشه‌های ناب و خالص بنشانید.

«وین دایر»

هر گاه به اشتباه خویش پی‌بردی، بی‌درنگ گام‌هایی برای اصلاح آن بردار.

«دالای لاما»



بر امر مثبت تأکید کنید، امر منفی را دور بریزید

- فکرها، قدرت زیادی دارند. به هر آن‌چه توجه کنید، رشد خواهد کرد.
- اگر منفی بیندیشید، زندگی شما در چنبره‌ی افسردگی، گرفتار می‌شود.
- مثبت‌ها را جایگزین منفی‌ها کنید.
- اگر عصبانی هستید، به بزرگ‌ترین اندیشه‌ی عاشقانه که می‌توانید، فکر کنید.
- (جایی برای حضور هم‌زمان عصبانیت و تفکر عاشقانه، وجود ندارد.)
- اگر دست‌پاچه هستید، بایستید، چشم‌ها را روی هم بگذارید و صحنه‌ی زیبای آرامی را تصور کنید.
- اگر احساس یک شکست‌خورده را دارید، با خود تکرار کنید: «من پیروز هستم».
- زمانی که بتوانیم ذهن خود را با اندیشه‌های زیبا پر کنیم، دنیای ما جای زیبایی خواهد شد.

منبع: «شصت گام تا خوشبختی» «لیندا فیلد» ترجمه‌ی «منصور سجاد»

