



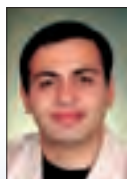
هیچ کاری نمی‌تواند برای شما انجام بدهند چون کائنات این پیام را دریافت کرده که شما بیمار یا بدبخت هستید و اتفاقات ناگوار را برای تان پدید می‌آورد.

یکی از سریع‌ترین و قوی‌ترین راه‌ها برای داشتن احساس خوب، تغییر حالت جسمی یا فیزیکی شماست. به این معنی که جسم انسان در هر احساس، حالت خاصی دارد. به‌عنوان مثال همیشه وقتی شما احساس افسردگی دارید، جسم‌تان مشخصات زیر را دارد:

- (۱) سر به طرف پایین
 - (۲) شانه‌ها به سمت پایین و کاملاً شل و افتاده
 - (۳) نشسته و چمبرک‌زده
 - (۴) تنفس بسیار سطحی
 - (۵) حالت لب‌ها و صورت، کاملاً شل و غمگین
- اگر می‌خواهید از این احساس بیرون بیایید، سریع‌ترین روش این است که به‌طور دقیق، حالت‌هایی کاملاً مخالف با حالت‌های قبل را داشته باشید یعنی:

- (۱) سر به سمت بالا و بدن کاملاً کشیده
- (۲) شانه‌ها و سینه به سمت بالا و محکم
- (۳) ایستاده یا در حال راه رفتن با قدرت تمام
- (۴) تنفس عمیق به‌طوری که تمام حجم شش‌ها کاملاً پر از اکسیژن شود
- (۵) لیخند عمیق بر لب

همیشه حالت‌هایی را در چهره و بدن‌تان به‌وجود آورید که به شما نشاط، شادی و خوشبختی القا کند، حتی اگر هنوز این شادی و خوشبختی، به‌صورت واقعی در زندگی شما پدیدار نگشته. با نگاه داشتن خودمان در یک احساس خوب، دنیا اتفاقاتی را برای مان رقم می‌زند که ما را در این حالت احساسی قشنگ و زیبا نگه‌دارد. برای نمونه مسافرت‌های زیبایی به ما پیشنهاد می‌شود، دوستان خوبی پیدا می‌کنیم، در مسائل مالی، به موفقیت بزرگی می‌رسیم، فرزندی سالم و زیبا به‌دنیا می‌آوریم، در یک مسابقه برنده می‌شویم و... بنابراین همواره به یاد داشته باشیم که باید مراقب احساساتمان باشیم و آن‌ها را در بهترین حالت نگاه داریم.



سیدحسین عباس‌منش

مهم‌ترین رکن قانون قدرتمند جذب، احساسات است. درواقع اگر شما در مسیر زندگی و رسیدن به موفقیت، همه‌ی راه‌کارها را به کار گیرید اما هنوز احساس خوبی نداشته باشید، مانند این است که هیچ کاری را انجام نداده‌اید. درواقع این احساس شماست که آینده‌تان را رقم می‌زند، نه فقط افکارتان. اگر در فکرتان یک ازدواج موفق را متصور هستید ولی احساس عالی ندارید، یعنی هنوز هیچ انرژی خاصی به کائنات صادر نکرده‌اید.

درواقع قدرت موج شما به سمت کائنات، بستگی به قدرت احساساتان در رابطه با هر موضوعی دارد. اگر می‌خواهید یک زندگی رؤیایی داشته باشید، باید سعی کنید همواره احساس عالی داشته باشید و هر چه این احساس، قوی‌تر باشد، آهن‌ربای شما نیز با قدرت بیشتری خواسته‌های تان را به سمت شما جذب می‌کند. البته ما از احساس‌های دائمی شما صحبت می‌کنیم، نه احساسی که فقط گه‌گاهی و آن هم به مدت کوتاه دارید. درواقع ما فقط دو نوع احساس داریم: (۱) احساس خوب (۲) احساس بد

و هیچ احساسی، بی‌طرف یا خنثی نیست پس شما پیوسته در حال جذب اتفاقات خوب یا بد هستید.

هنگامی که ما در مورد احساس خوب صحبت می‌کنیم، منظورمان یک احساس خوب واقعی و قلبی است؛ احساسی که با تمام وجود، آن را حس کنید.

اگر پیوسته به آهنگ‌های غمگین گوش می‌دهید و احساس بدی دارید، درواقع دارید این پیام را به کائنات می‌دهید که من عاشق غمگین بودن هستم، پس تو هم اتفاقات بد را برایم رقم بزن تا این احساس بدبختی را تداوم ببخشد.

این موضوع بسیار اهمیت دارد که همواره در حال کنترل احساسات‌تان باشید و درواقع احساس شماست که کیفیت اتفاقاتی را که در راه هستند، تعیین می‌کند.

هیچ‌گاه رفتاری را از خود بروز ندهید که مستوجب ترحم باشد. گاهی اوقات ما از روی عمد، خودمان را بدبخت جلوه می‌دهیم که مورد ترحم دیگران یا خانواده قرار بگیریم. به‌عنوان مثال خود را غمگین، افسرده و بیمار نشان می‌دهیم تا کسی از راه برسد و بگوید: «چه کار می‌توانم انجام دهم تا از این وضعیت خارج شوی؟»

اما در بسیاری از مواقع، یا چنین افرادی اصلاً پیدا نمی‌شوند و یا

احساسات خوب



زندگی فوق‌العاده



برای مردم روزگارت پیزی بگو که به دردتان بفورد، نه آن‌که فوش‌شان بیاید. «شیلدر»

