

فراسوی ذهن عادت کرده

مدرس : دکتر مهرداد فصیح زاده

1- عادت های ذهنی چیستند؟

2- چرا ذهن به عادت ها وابسته است؟

3- فراسوی ذهن عادت کرده به چه معناست؟

4- چگونه میتوان از این محدودیت ها عبور کرد؟

- مدیتیشن و ذهن آگاهی — تغییر عادت ها - تفکر خلاق و باز - شکستن منطقه امن

5- مزایای عبور از ذهن عادت کرده

«برای عبور از ذهن عادت کرده»

1- آگاهی از الگوهای ذهنی

2- تمرین ذهن آگاهی

3- تغییر عادتهای روزمره

4- بازنگری باورها و پیش فرض ها

5- تجربه کارهای جدید

6- مراقبت از خود

7- پرسش از خود

8- پذیرش ناشناخته ها

9- تمرین شکرگزاری و قدردانی

10- جستجوی معنا و هدف

عادت های ذهن مثبت:

- 1- تفکر مثبت 2- تمرکز بر زمان حال 3- کنجکاوی و یادگیری مداوم
- 4- قدردانی و شکرگزاری 5- تفکر انعطاف پذیر 6- هدف گذاری و برنامه ریزی

عادت های منفی:

- 1- تفکر منفی با فاجعه سازی
- 2- توجه بیش از حد به گذشته یا آینده
- 3- خود سرزنش گری مداوم
- 4- مقایسه مداوم خود با دیگران
- 5- تعصب و تفکر مطلق گرا
- 6- تنبلی ذهن
- 7- چسبیدن به منطقه امن
- 8- اضطراب مداوم

چگونه عادت های ذهنی مثبت را تقویت و عادت های ذهنی منفی را کاهش
دهیم؟

1- آگاهی

2- تمرین ذهن آگاهی

3- تمرین گام به گام

4- یادداشت برداری

5- کمک از دیگران