



ProjectCenter

www.ProjectCenter.ir

📷 | @projehcenter

👉 | @projehcenter_ir



...

فهرست مطالب

صفحه	موضوع
۱.....	روانشناسی.....
۱.....	(خودشناسی).....
۲.....	من، در جهان عشق و پذیرش ساکنم.....
۲.....	پذیرش.....
۲.....	اعتیاد.....
۳.....	جوانان.....
۴.....	نظرات.....
۵.....	همدستان.....
۶.....	اختیار.....
۷.....	حصارها.....
۸.....	زیبایی.....
۸.....	صورتحسابها.....
۹.....	بدن.....
۱۰.....	کسب و کار.....
۱۱.....	اتومبیل.....
۱۱.....	تحت مراقبت.....
۱۲.....	تغییر افکارمان.....
۱۳.....	کودک ناهنجار.....
۱۴.....	کودکان.....
۱۵.....	انتخاب.....
۱۶.....	روشنی.....
۱۶.....	ارتباط.....
۱۷.....	جامعه.....
۱۸.....	تشابه.....

۱۹.....	آگاهی.....
۱۹.....	اختیار.....
۲۰.....	آفرینندگی.....
۲۱.....	گناهکاران.....
۲۲.....	انتقاد.....
۲۳.....	مرگ.....
۲۴.....	تصمیم.....
۲۵.....	شایستگی.....
۲۵.....	هاضمه.....
۲۶.....	خلق.....
۲۷.....	عمل کردن.....
۲۸.....	هدایت الهی.....
۲۸.....	رؤیاها.....
۲۹.....	سال های با شکوه.....
۳۰.....	شغل.....
۳۱.....	انرژی.....
۳۲.....	روشنفکری.....
۳۲.....	مکفی برای همه.....
۳۳.....	افزایش آگاهی.....
۳۴.....	توقعات.....
۳۵.....	خانواده.....
۳۶.....	ترس.....
۳۷.....	گم گشتگی.....
۳۸.....	احساسات.....
۳۹.....	دارایی.....
۴۰.....	ساختن.....
۴۰.....	غذا.....
۴۱.....	بخشش.....
۴۲.....	آزادی در انتخاب.....

۴۳.....	بخشیدن و پذیرفتن.....
۴۴.....	هدف‌ها.....
۴۴.....	خدا.....
۴۵.....	گناه.....
۴۶.....	دردسر.....
۴۶.....	التیام.....
۴۷.....	بالاترین خوبی.....
۴۸.....	تعطیلات.....
۴۹.....	خانه.....
۴۹.....	خانه‌داری.....
۵۰.....	خلق و خو.....
۵۱.....	گرسنگی.....
۵۲.....	مصونیت.....
۵۲.....	بهبود.....
۵۳.....	درآمد.....
۵۴.....	شخصیت.....
۵۵.....	درس‌ها.....
۵۶.....	از دست دادن.....
۵۶.....	عشق.....
۵۷.....	سودایی والاتر.....
۵۸.....	زیرکی.....
۵۹.....	اندیشه.....
۶۰.....	پول.....
۶۱.....	سوگواری.....
۶۲.....	نگاه تازه.....
۶۳.....	اخبار.....
۶۴.....	تغذیه.....
۶۵.....	سالخوردگی.....
۶۶.....	نوارهای قدیمی.....

۶۷	نظم
۶۷	درد
۶۸	والدین
۶۹	شکیبایی
۷۰	آرامش
۷۱	نظم کامل
۷۱	انسان کامل
۷۲	درمان دنیوی
۷۳	سیاره زمین
۷۴	قدرت
۷۵	تعصب
۷۶	خوشبختی
۷۶	هدف
۷۷	خویشاوندان
۷۸	عادت‌های رها شونده
۷۹	دین
۷۹	خشم
۸۰	مسئولیت
۸۱	شایعه
۸۲	خویشتن دوستی
۸۳	گفتگو با خود
۸۴	جنسیت
۸۵	پرورش روحانی
۸۶	قوانین روحانی
۸۷	اندیشه ناخودآگاه
۸۷	کامیابی
۸۸	حمایت کردن
۸۹	گروه‌های پشتیبان
۹۰	جراحی

۹۰.....	وحشت.....
۹۲.....	اندیشه.....
۹۳.....	زمان.....
۹۴.....	تحول.....
۹۵.....	انتقال.....
۹۶.....	اعتماد.....
۹۷.....	عشق مطلق.....
۹۸.....	هوش.....
۹۹.....	بی همتایی.....
۹۹.....	بی حرمتی.....
۱۰۱.....	زنان تنها.....
۱۰۲.....	کلمات.....
۱۰۲.....	کار.....
۱۰۳.....	ارزش.....
۱۰۴.....	خطا.....

روانشناسی

(خودشناسی)

من، در جهان عشق و پذیرش ساکنم.

پذیرش

من، به راحتی می‌پذیرم

اگر بخواهم، همان گونه که هستم خود را بپذیرم، پس باید به این راضی باشم که دیگران را نیز، همانطور که هستند بپذیرم. ما همیشه می‌خواهیم که والدینمان را مثل خودمان بپذیریم و تاکنون نیز نتوانسته‌ایم آنها را همانگونه که هستند پذیرا باشیم. پذیرش، به خودمان و به دیگران این توانایی را می‌بخشد که خودمان باشیم. این خودخواهانه است که برای دیگران سنجیده شود. ما می‌توانیم فقط برای خودمان بسنجیم. و حتی از این پس، می‌خواهیم که آنها بیشتر شبیه راهنما باشند تا سنجش. هر چه بیشتر بتوانیم خود پذیری را تمرین کنیم، عادت‌هایی را که نمی‌توانند برای ما مفید باشند، راحت‌تر از بین می‌بریم. و برای ما ساده است که در فضایی عاشقانه پرورش یافته و تغییر کنیم.

من، قدرتم را می‌طلبم و به آن سوی همهٔ محدودیت‌ها می‌روم.

اعتیاد

من خود را می‌بخشم و آزاد می‌نمایم.

اعتیاد، عادت عمیق داشتن به چیزهایی است که خارج از موجودیت من است. می‌توانم به انواع داروها، الکل، سکس و سیگار اعتیاد داشته باشم؛ به سرزنش کردن، پیش داوری، بیماری، مقروض بودن، حقارت و بدگمانی نیز معتاد باشم. اما از جهتی، می‌توانم

به فراسوی همهٔ این عادت‌ها نیز حرکت کنم. اعتیاد، قدرتم را تا حد یک عادت پلید یا یک ذات مقدس پیش می‌برد. من می‌توانم قدرتم را پس بگیرم. و این، همان لحظهٔ بازپس گرفتن قدرت است! من انتخاب می‌کنم که عادت مثبت خود را، که زندگی اینجاست برای من، افزایش دهم. من می‌خواهم خودم را ببخشم و شروع به حرکت کنم. من، روحی جاودان دارم که همواره با من است و اکنون اینجاست... با من. من، آرام و رهایم، و زیستی دوباره را به خاطر بیاورم آنگونه که عهدهات کهنهٔ غلط را از خود دور کنم و عاداتی تازه و روشن را تمرین کنم.

زندگی به من عشق می‌ورزد و من در امنیت هستم.

جوانان

من، آزادانه گفتگو می‌کنم.

من در امنیت و آرامش پرورش یافته‌ام. من، به آموختن، پرورش یافتن و تغییر کردن، عشق می‌ورزم و در این میان، احساس امنیت می‌کنم، زیرا می‌دانم که تغییر یافتن، قسمتی طبیعی از زندگی است. شخصیت من، قابل انعطاف است و با جریان زندگی حرکت، برایم ساده. وجود درونی من، سازگار است، با این حال در هر حادثه و تجربه‌ای، در امنیت و آرامشم. وقتی کودکی بیش نبودم، نمی‌دانستم که آینده برایم چه خواهد آورد. و اکنون نیز که سفرم را به سوی سالمندی آغاز کرده‌ام، می‌دانم که فردا یعنی ندانسته‌ها و اسراری سر به مهر. من این را انتخاب کردم که باور کنم در امنیت و آرامش پرورش یافته‌ام و عهده دار زندگی خود هستم. نخستین فعالیت بزرگسالی‌ام، آموختن این

است که بی‌چون و چرا به خود عشق بورزم زیرا دیگر می‌توانم به هر آنچه ممکن است آینده برایم پیامورد، دست بیایم.

❖ من، نظراتم را، عاقلانه به کار می‌بندم.

نظرات

در آغاز، سخن وجود دارد.

هر اندیشه‌ای که در ذهن دارم و هر جمله‌ای که بر زبان می‌آورم، یک نظر به حساب می‌آید، آن نظرات یا منفی است یا مثبت. نظر مثبت، اتفاق مثبت می‌آفریند و نظر منفی، اتفاق منفی، با کاشتن بذر گوجه فرنگی، فقط بوته گوجه فرنگی سبز و پرورش خواهد یافت و از یک میوه بلوط، فقط درخت بلوط رشد خواهد کرد، و با بزرگ شدن توله سگ، فقط یک سگ به وجود می‌آید. پس اگر ما درباره خودمان یا زندگیمان، حرف‌های منفی بزنیم، فقط حوادث یا اتفاقات منفی به بار خواهد آمد. بنابراین اکنون بر می‌خیزیم، و به آن سوی عادت‌های خانواده‌ام که زندگی را در مسیری منفی می‌دیدند حرکت می‌کنم. نظر تازه من، فقط گفتن از خوبی‌هایی است که در زندگی‌ام وجود دارد. از این پس، فقط خوبی به سوی من خواهد آمد.