

ხვია მებონია



აუდიოტრენინგი

წყარო - ვლადიმერ დოვგანის წიგნი:

„5 საუკეთესო სავარჯიშო პიროვნული განვითარებისთვის, რომელიც კი შეუქმნია კაცობრიობას უკანასკნელი 10 000 წლის განმავლობაში“

© 2016 წ. პიროვნული ზრდა და თვითგანვითარება

www.mebonia.com

როგორ შევქმნათ საკუთარი აუდიოტრენინგი?

რა არის აუდიოტრენინგი? ეს არის თქვენი, ან თქვენი ტრენერის ხმით ჩაწერილი ფსიქოლოგიური მონტაჟი ან ახალი პროგრამები. ბევრჯერ მოსმენის შემდეგ ის ნელ-ნელა თქვენი მეორე „მე“ ხდება. მრავალჯერადად განმეორებული აუდიოტრენინგის შემდეგ, მოსმენილი სიტყვები თქვენში ახალ პიროვნებას აყალიბებს. არ არის აუცილებელი აუდიოტრენინგის ეფექტურობის რწმენა გქონდეთ. გჯერათ თუ არა, ის მაინც მუშაობს.

გაიხსენეთ ანდაზა: „განმეორება ცოდნის დედაა“, მე ამ სიტყვების პერიფრაზირებას მოვახდენდი და დღევანდელობას ასე მოვარგებდი: „ახალი იდეების განმეორება - ახალი პიროვნებისა და ახალი ბედის შექმნის ყველაზე სწრაფი მეთოდია!“

„ახალი პიროვნების დაბადების ღვთიურ პროცესს არა ერთხელ შევსწრებივარ. მოდის გამარჯვებულთა აკადემიაში ახალი მოსწავლე, არც საკუთარი და არც სხვისი რწმენა მას არ გააჩნია, გაურკვეველ მდგომარეობაში, მრავალჯერ მოტყუებული, დასახიჩრებული და მარტოსულია. იწერს აუდიოტრენინგს და იწყებს მის მოსმენას ყოველდღე, თუნდაც ოთხი საათის განმავლობაში. გადის სულ რაღაც ერთი თვე და იბადება ახალი პიროვნება, ჩვენ კი აღფრთოვანებულები ვუკრავთ ტაშს ახალ გამარჯვებულს! გამარჯვებული წელში იმართება, ხმა ძლიერი და თავდაჯერებული უხდება, სახეზე ბედნიერებისა და სიხარულის მხურვალე ალი მოსდებია. გარშემო მყოფნი ახალი გამარჯვებულის ცხოვრებაში საოცარი ცვლილებების მომსწრენი ხდებიან. ისინი ხედავენ, რომ ხშირი გამარჯვებების წყალობით მათ ცხოვრებაში წარმატებები და სიხარული ისადგურებს.“ (ვლადიმირ დოვგანი)

გამღევთ კონკრეტულ ინსტრუქციას როგორ შექმნათ მსოფლიოში ყველაზე მძლავრი აუდიოტრენინგი.

როგორც წესი, ტრენინგი ორი ნაწილისაგან შედგება. პირველი - ეს არის მანტრა. მაგალითად, თუ გსურთ გაზარდოთ თქვენი თავდაჯერებულობა საჭიროა ოთხი წინადადება ჩამოვწერთ:

„ყოველწუთს მე ვხდები უფრო თავდაჯერებული!“

„ყოველ საათს მე ვხდები უფრო თავდაჯერებული!“

„ყოველ დღე მე ვხდები უფრო თავდაჯერებული!“

„ყოველ წელს მე ვხდები უფრო თავდაჯერებული!“

საკვანძო სიტყვაა-- „უფრო!“ ამ მანტრის განუწყვეტელი მოსმენით, თქვენი ქვეცნობიერი მთავარ გზავნილს ღებულობს „**მე დარწმუნებული ვარ და კიდევ უფრო დარწმუნებული ვხდები!**“ მანტრის კონსტრუქცია უცვლელი რჩება, იცვლება მხოლოდ ერთი სიტყვა, რომელიც მხოლოდ კატეგორიას ან თქვენს მიერ განვითარებულ თვისებას აღნიშნავს! მაგალითად, სიტყვა „თავდაჯერებულობა“ შეგიძლია სხვა სიტყვით შეცვალოთ: „ძალა“, „ბედნიერება“, „ჯანმრთელობა“, „სიმდიდრე“, „ახალგაზრდობა“ და ა.შ. ანუ ნებისმიერი მდგომარეობა, რომლის განვითარებაც გვინდა. მაგალითად, გინდათ ფინანსურ სფეროში მიაღწიოთ წარმატებას, მაშინ ცვლით სიტყვა „თავდაჯერებას“, სიტყვით „სიმდიდრე“ და წერთ საკუთარ აუდიოტრენინგს. აი, რას მიიღებთ:

„ყოველწუთს მე ვხდები უფრო მდიდარი!“

„ყოველ საათს მე ვხდები უფრო მდიდარი!“

„ყოველ დღე მე ვხდები უფრო მდიდარი!“

„ყოველ წელს მე ვხდები უფრო მდიდარი!“

ჭკვიანურია ერთ აუდიოტრენინგზე განვავითაროთ ერთდროულად რამდენიმე კატეგორია.

მიიღეთ გადაწყვეტილება საკუთარ თავში განავითაროთ მრავალმხრივი, მკაფიო და საინტერესო პიროვნება!

აუტოტრენინგის მეორე აუცილებელი ელემენტია -- აფირმაცია. რა არის აფირმაცია?

ეს არის მეორე პოზიტიური დამოკიდებულება, რომელსაც საკუთარ თავში დებთ, როგორც უკვე განხორციელებულ სანუკვარ რეალობას.

დავუშვათ, თქვენი ოცნებაა გქონდეთ დიდი, ლამაზი სახლი. მერე რა, თუ თქვენ არ გაქვთ არც იდეა, არც ფული ოცნების გასახორციელებლად. საიდან დავიწყოთ? დავიწყოთ ოცნების განხორციელება აფირმაციის შექმნით. ჩართეთ წარმოდგენა და აზრობრივად გადადით ბედნიერ მომავალში. წარმოიდგინეთ, რომ უკვე ააშენეთ თქვენი სანუკვარი სახლი და ოჯახთან და ახლობლებთან ერთად ახალმოსახლეობას ზეიმობთ.

მოგიყვანთ მაგალითს, როგორ დავწერდი ჩემს აფირმაციას:

„მე ყველაზე ბედნიერი ადამიანი ვარ დედამიწაზე,

მე შევძელი ჩემი ოცნების განხორციელება - ავაშენე სახლი, რომელზედაც ვოცნებობდი!

მე ყველაზე ბედნიერი ადამიანი ვარ დედამიწაზე - სიხარულით ავღნიშნავ ახალოსახლეობას!

მესმის შესანიშნავი მუსიკა, ახლობლებისა და მეგობრების სიცილი.

მე ყველაზე ბედნიერი ადამიანი ვარ დედამიწაზე, ჩემს სიხარულს ჩემთან ერთად ჩემი ახლობლები და მეგობრებიც იზიარებან!

გული ბედნიერებითა და სიამაყით მევსება, მე ავაშენე ჩემი ოცნების სახლი!

მე ყველაზე ბედნიერი ადამიანი ვარ დედამიწაზე! ჩემს ყნოსვას ახალი ტყავის ავეჯის სურნელი სასიამოვნოდ ელამუნება. ჩემს ახლობლებსა და მეგობრებს ახალ სახლს ვათვალისწინებ... (აქ აუცილებელია ზუსტად, დეტალებში აღწეროთ თითოეული ოთახი, რაც უფრო დეტალური იქნება აღწერილობა, მით უკეთესი.)

მე ყველაზე ბედნიერი ადამიანი ვარ დედამიწაზე, მხიარულად ავღნიშნავ ახალმოსახლეობას!

მადლობას ვუხდის სამყაროს, რომ ახალი, ლამაზი სახლი ავაშენე. მადლობას ვუხდის ჩემს მეგობრებს მნიშვნელოვანი ცოდნისთვის, რომელმაც შემადგებინა ლამაზი, დიდი სახლის აშენება!

მადლობას ვუხდის მშობლებს, რომ ლამაზი დიდი სახლი ავაშენე!

მადლობას ვუხდის ყველაფერ ამისათვის ღმერთს!“

თუ თქვენი ოცნება - ახალი ავტომობილის შეძენაა, მაშინ აფირმაცია ამ პრინციპის მიხედვით მოარგეთ თქვენს სურვილს.

ჩართეთ ფანტაზია და დეტალებში აღწერეთ, როგორი სიხარულით დადიხართ თქვენთვის სასურველი ავტომობილით. ახალი სახლის მაგალითზე, ზედმიწევნით აღწერეთ, რას იგრძნობთ, მოისმენთ, დაინახავთ თქვენი ახალი ავტომობილით მოგზაურობის დროს! მაქსიმალური სიზუსტით აღწერეთ თქვენი მანქანის მარკა, ფერი, სიმძლავრე.

აუდიოტრენინგზე გააერთიანეთ მანტრა და აფირმაცია და მიიღებთ სუპერსიმბლავრის, სუპერძლიერ ინსტრუმენტს, რომელიც დაგეხმარებათ ახალი პიროვნული „მე“-ს ჩამოყალიბებაში! ახალი ცხოვრების შექმნაში!

ჩაწერეთ აუდიოტრენინგი საკუთარი, ან თქვენი „შინაგანი“ ხმის მაქსიმალურად მსგავსი ხმით! (თქვენთვის სასიამოვნო ხმა.) მას შემდეგ, რაც თანმიმდევრულად ჩაწერთ ყველა მანტრას და აფირმაციას, გაიკეთეთ ყურთსასმენი, ჩართეთ ფუნქცია „განმეორება“ და რაც შეიძლება ხშირად დაიწყეთ თქვენი აუდიოტრენინგის მოსმენა. ამისათვის მთელი დღის განმავლობაში საკმაოდ ბევრი დრო გაქვთ, როცა ოთახს ალაგებთ- უსმინეთ, საუზმობთ თუ სადილ-ვახშამს ამზადებთ- უსმინეთ. ავტობუსის მოლოდინში - უსმინეთ. მიდიხართ ტრანსპორტით - უსმინეთ! რაც უფრო ხშირად უსმინეთ, მით უფრო სწრაფად ჩაამონტაჟებთ თქვენს ცნობიერებაში ახალ პროგრამას. აჩუქეთ საკუთარ თავს ახალი ცხოვრება. თუ შეძლებთ თქვენს ხმას სასიამოვნო მუსიკაც დაადეთ. ტრენინგი სარგებელთან ერთად სიამოვნებასაც მოგიტანთ. მხოლოდ ერთი პირობა არსებობს, რომლის დარღვევა არ შეიძლება:

აუცილებელია ტრენინგი დღეში მინიმუმ ოთხი საათი მაინც მოვისმინოთ, სხვა შემთხვევაში აუდიოტრენინგი აზრს კარგავს.

ამასთან შეგიძლიათ ხმას ჩაუწიოთ ისე რომ არც კი გესმოდეთ ცნობიერ დონეზე, რათა შეუფერხებლად აკეთოთ სხვა საქმეები. მთავარია ხმა ესმოდეს თქვენს სუპერცნობიერს.

თქვენი ახალი ცხოვრების, სიმდიდრის, ჯანმრთელობის, ბედნიერების, შესანიშნავი მეგობრული ოჯახის საფუძველი ხდება ახალი სიტყვები. უფრო სწორედ,

უმძლავრესი ვარჯიში, რომლის წყალობითაც აღწევთ ბედნიერებას, ჯანმრთელობას, წარმატებას და აღიარებას, ჯერ მხოლოდ 12 წლის ხართ, თუ 75-ის. შექმენით საკუთარი აუდიოტრენინგი და უსმინეთ, უსმინეთ და კიდევ უფრო დიდხანს უსმინეთ! სკოლის მოსწავლე ხართ, თუ პენსიონერი ამას მნიშვნელობა არა აქვს,

თქვენი წარმატება თქვენ გელოდებათ! რა იყო წარსულში, ამას მნიშვნელობა უკვე აღარაა აქვს! წარსული მხოლოდ თქვენს წარმოდგენაში ცოცხლობს. ის უკვე აღარ არსებობს, ის უკვე აღარ არის ბუნებაში. მთავარი დღევანდელობაა, რომელშიც საკუთარ ახალ საოცნებო მომავალს ქმნით. მთავარია დღეს უკეთესად ვიყოთ, ვიდრე ვიყავით გუშინ! ვისწავლოთ სწავლა - განვითარების პროცესისაგან სიამოვნების მიღება და ცნობისმოყვარე მოსწავლედ დაჩენა. როგორც დიდი მაჰათმა განდი

ბრძანებდა: „ისე იცხოვრე, თითქოს ხვალ უნდა მოკვდე, ისე ისწავლე, თითქოს საუკუნოდ უნდა იცოცხო!“

გულწრფელად გეტყვით, რომ სამწუხაროდ ყველა ვერ შეძლებს ტრიუმფამდე მისვლას. პირველივე ძვრების შემდეგ მოსწავლეთა გარკვეული ნაწილი ყოველდღიურ ვარჯიშს ტოვებს. აზრებისა და სიტყვების კონტროლზე აყვანა თუ შეძლეს, ელოდებიან, რომ ბედი ხვალვე მილიონობით დოლარს გამოუგზავნის და როგორც საყვარელ ადამიანს, კარიერულ წინსვლას, წარმატებებს და აღიარებას არგუნებს წილად. სიმდიდრის, წარმატებისა და აღიარების პროცესი ზოგიერთისთვის შეიძლება რამდენიმე თვეში დადგეს, ზოგიერთისთვის კი შეიძლება ამას წლები დასჭირდეს. მთავარია არ დანებდეთ! მაგრამ სამწუხაროდ ყველას არ ყოფნის სიბრძნე და მოთმინება.

გამარჯვებულის გზა --- ეს არის ვარჯიშის ყოველდღიური შესრულება. სიმდიდრე, წარმატება, აღიარება და ჯანმრთელობა - ვარჯიშის ყოველდღიური შესრულების შედეგია!

მიაქციე ყურადღება ძვირფასო მეგობარო, პირველივე თავიდან მე შენ გამარჯვებულს გიწოდებ. რატომ? იმიტომ, რომ აბსოლუტურად ვარ დარწმუნებული, რომ შენ ფლობ შინაგან უმძლავრეს ძალას. მჯერა, რომ შენი სულიერი და ინტელექტუალური ძალები უსაზღვროა, უბრალოდ, არავის უსწავლელია მათი გაშლა. თუ ადამიანს ცურვას არ ასწავლიან ის ჩაიძირება. განა სკოლაში გამარჯვების ტექნიკას გასწავლიდნენ? პირიქით, თქვენ გარწმუნებდნენ: „არაფერია შენზე დამოკიდებული“, „შენ უბრალო ადამიანი ხარ“, „ეს შეუძლებელია“, „იყავი რეალისტი“. მთელი ცხოვრება ასეთი უწყინარი სიტყვებით კლავდნენ შენს სიდიადეს, შენს გენიას. ნაპოლეონის საყვარელი გამოთქმა იყო: „ფრაზა „ეს შეუძლებელია“-- სულელების ლექსიკონიდან არის ამოღებული!“

ერთად გავაკეთოთ სასრგებლო დასკვნები

დასკვნა პირველი: სიტყვებიდან იზადება აზრები, აზრებიდან-ქცევები, ქცევები წარმოშობს ჩვევებს, ჩვევები - ბედს! ვცვლით სიტყვებს, იცვლება ბედი!

დასკვნა მეორე: რამდენიმე საათს ვკარგავთ აუდიოტრენინგის შექმნაზე, შემდეგ, რაც შეიძლება ხშირად ვუსმენთ, შედეგად- ვქმნით საკუთარ ბედნიერ და მდიდარ მომავალს!

კეთილი რჩევა: როგორ ჩავწერთ მშვიდი აუდიოტრენინგი. ყური დაუგდეთ შინაგან ხმას, მშვიდი აუდიოტრენინგის ჩასაწერად შეეცადეთ აღბეჭდოთ სწორედ ის ხმა. მნიშვნელოვანია მშვიდი აუდიოტრენინგის ჩასაწერად ხმის სიხშირე ისე დააყენოთ, რომ ძლივს ისმოდეს. მინიმალური სიხშირის ხმა ხელს ვერ შეგიშლით კითხვაში, ფიქრში, მუშაობასა და დასვენებაში. თქვენს სუპერცნობიერებაში ჩუმი ხმა მშვენივრად ჩაჯდება.

აუდიოტრენინგის ხშირი მოსმენა - შესანიშნავი მაგალითია, როცა გამარჯვებული პარალელურად ორ საქმეს ერთდროულად აკეთებს. ჩემმა აუდიოტრენინგებმა ათასობით ადამიანს აჩუქა ახალი ცხოვრება.

ძვირფასო გამარჯვებულო! გაბედულად იმოქმედე! არ დანებდე! თქვენვე აჩუქეთ თქვენსავე საყვარელ ადამიანებს ახალი ბედნიერი, მდიდარი, ნათელი და წარმატებული, სიყვარულითა და სიხარულით სავსე ცხოვრება.

შევხვდებით მწვერვალზე!

სიყვარულით და მადლიერებით, ხვიჩა მებონია