

# ریلکسیشن هربرت بنسون ، دریچه ای به ناخودآگاه ! (نسخه PDF)

با سلام امید وارم حالتون خوب باشه خب قبل از اینکه مطالب پولی بشه این متن رو نوشتم ولی اگر قابلیتش بود حتما پولیش میکردم، منت نمیزارم ولی قدرشو خیلی بدونید !

این متد ریلکسیشن اساس کار خیلی چیزاس ... خیلی !!! روی ضمیر ناخودآگاه خیلیتمرکز داره و دریچه ایه برای ورود به اون طرز کار این روش این هستش که شما به آرامی چشمهایتان را روی هم میگذارید و با موزیکی که براتون ضمیمه کردم به حرفای شخصی که قراره شمارو توی حالت خواب ببره خوب گوش میکنید (تستش کردم و واقعه)



طرز کار اینطوره که شمارو از حالت هوشیاری بتا میبرن به مرز بین آلفا و تتا (همون خطا که توی دستگاه های بیمارستان میبینید که بیب بیب میکنه و وقتی بیب بیباش زیاد شه دیدید خطش صاف میشه یعنی بیمار رفت !!! این همونه ) و توی اون حالت حرف هایی رو که به شما میزنن مستقیم ثبت میشه توی ناخودآگاهتون مثلا این پکیج های انگلیسی در خواب یا تغییر رنگ چشم اساس کارشون اینطوره ! (توی مقاله روش های اعتراف گیری در ارتش امریکا هم گفتم که با استفاده از این حالت خیلی کار ها میکنن که در ادامه میگم)

در این حالت ، حرفایی ک به شما میزنن میره روی ضمیر ناخودآگاهتون ولی گفتن حرف ها چند تا شرط داره :

۱) آرام آرام از هوشیاری شروع کرده و به سنگینی و لختی برسیم و برعکس ، همانطور از سنگینی شروع کرده و به هوشیاری کامل برسیم

۲) ما هر زمان که بخواهیم میتوانیم به وضعیت هوشیاری کامل برسیم (در مواردی که برای اعتراف گیری از آپول استفاده میکنن استثنأ نقض میشه ولی بقیه موارد خیر)

۳) کلمات باید به آرامی و شمرده شمرده بیان شوند

۴) باید حس هایی را که میخواهیم به طرف مقابل دهیم را واقعا در خودمان ایجاد کنیم و هنگام صحبت کردن واقعا آن حس در بدنمان باشد

۵) باید از جملات مثبت استفاده کنیم و از بکاربردن جملات منفی خودداری کنیم ،مثال:

من از نظر جسمانی بسیار قوی هستم □ | من از نظر جسمانی ضعیف نیستم □

من امتحانات را با موفقیت پشت سر میگذارم □ | من از امتحانات نمیترم □

دقت کنید که ساختار ها مثبت است ولی جملاتی که در قابل منفی بکار نرفته اند (ن ندارند) باید استفاده شوند

۶) بهنگام بیان باید از جملات کوتاه استفاده شود که سهل الفهم باشد و نیاز به فکر کردن و تمرکز نداشته باشد

۷) بدن باید در حالتی باشد که کامل ریلکس باشد و نیاز به کنترل نداشته باشد

هر کاری که شما میکنید و هر چیزی که مطالعه میکنید در ضمیر ناخودآگاه ثبت میشه ولی اگر به صورت خلاصه و کم براش وقت گذاشته باشید ۲۴ ساعت و بیشتر که تایم بالاتری میره مثلا شما یه روزنامه رو طوطی وار خوندید و شاید باور نکنید ولی تا ۲۴ ساعت آینده عین مطالب توی ذهنتان هست فقط در دسترستان نیست ! مثلا فردی را میشناختم که پیش یکی از افرادی رفته بود که این کار را انجام میداد و یک فقره چک گم کرده بود و در زمانی که فرد به بیهوشی رفت فرد متکلم با سوال پرسیدن از فرد متقاضی کار خود را انجام داد، فرد متقاضی خودش مرور کرد و گفت لیوان را در یخچال گذاشتم ، پتو را مرتب کردم ، چک را زیر تخت گذاشتم ، لباسم را پوشیدم ... و بعد

بهوش آمدن به اون گفتن که چک زیر تخت هستش و فرد چکش را پیدا کرد . (البته شرایط خاصی داره مثلا رنگ اتاق باید بنفش مایل به ابی خیلی کم باشه و نور حالت سایه روشن و....)

من دیگه مطالبی بیشتر در این حوزه نمیگم چون واقعا در حد فیلم و متن نیست و مطالبی در مورد انرژی درمانی که اصلا نمیگم ولی در این حوزه هست هیچیم نمیدونم ولی خواستم بگم اگر خواستید برید تحقیق کنید!

آهنگ زیر هم برای همین تن آرامی یا مدیتیشن استفاده میشه امید وارم ازش لذت ببرید (پ.ن:این آهنگ رو میتونید برای وقتی استفاده کنید که میخوایید به آهنگ بزارید که مشغول به کاری بشید ولی نمیخوایید آهنگ ذهنتونو درگیر کنه یا تمرکزتونو ازتون بگیره ...این آهنگ برای خوابیدن هم خوبه یا برای اینکه به نویزه توی محیطه و نمیخوایید اونو گوش بدید و نمیخواید آهنگی بزارید که ذهنتونو درگیر کنه، این آهنگ بسیار به دردتون میخوره ! )

نویسنده : محمد حسن پزشکیان

منبع : جزیره روانشناسی وب سایت توسینسو

هرگونه نشر و کپی برداری بدون ذکر منبع و نام نویسنده دارای اشکال اخلاقی می باشد

**#تن\_آرامی #ریلکسیشن #ریلکسیشن\_بنسون #ضمیر\_ناخودآگاه**

مطلب اصلی