

# آموزش ریلکسیشن و خود هیپنوتیزم خفیف

## برای آرامش و کسب ثروت

(جلد اول)

نوشته: سجاد شاهرخی



Relaxation and Low self-hypnosis

Training for Tranquility and Gain wealth

Volume one

Written by: SAJADSHAHROKHI

[www.shop-sajadshahrokhi.org](http://www.shop-sajadshahrokhi.org)  
سجاد شاهرخی بنیان گذار ۱۲ قدم  
معنوی ثروت

گروه موفقیت  
شاهرخی

احساس ثروتمندی  
ثروت بیشتری را  
جذب میکند

احساس شما قویترین آهن ربا در تمام کائنات است

# آموزش ریلکسیشن و خود هیپنویتزم خفیف نوشته: سجاد شاهرخی



## Relaxation and low self-hypnosis Training

انتشار این کتاب رایگان است و شما حق دارید در تمام وب سایت ها مطالب این کتاب را بدون تغییر به اشتراک بگذارید

برای دریافت آخرین مقاله ها و کتاب های الکترونیکی رایگان به وب سایت مراجعه نمایید.

دانلود رایگان



<http://www.sajadshahrokhi.org/>

فروشگاه اینترنتی محصولات ما



**e-shop**

[www.shop-sajadshahrokhi.org](http://www.shop-sajadshahrokhi.org)

گنج درون شما بین دو گوش شماست



گروه موفقیت شاهرخی

[www.shop-sajadshahrokhi.org](http://www.shop-sajadshahrokhi.org)



آموزش تن آرامی به زبان ساده  
نوشته سجاد شاهرخی  
وب سایت  
www.sajadshahrokhi.org

## مقدمه:

مقاله زیر آموزش ساده ترین نوع خود هیپنوتیزم به عنوان **Relaxation** ، یا به زبان فارسی تن آرامی برای کنترل ذهن و حذف تنشهای غیر ضروری و زیان بار بدن به زبانی ساده و ترجیحا با زبان تصویر و عکس توضیح داده شده است. در این کتاب الکترونیکی که جلد اول ان شامل آموزش تن آرامی می باشد ، روش های ریلکس کردن و آرام سازی جسم به تفصیل همراه با تکنیک های خلاقانه ذکر خواهد شد و جلد دوم این کتاب برای اعضا سایت به صورت رایگان در مورد بخش دوم یعنی تمرکز بر کسب ثروت با تن آرامی و افزایش حس شهود برای جذب ایده های میلیاردری ذکر خواهد شد.



تمرین ریلکسیشن

یک نوع

حمام روحی

فوق العاده است



شما می توانید با این تصویر هر روز  
به دنیای آرامش بخش درون خود پا

بگذارید

گروه موفقیت شاهرخ

سلام- من سجاد شاهرخی متخصص NLP هستم. در طول سالیان اخیر تمرینی مستمر را در طول شبانه روز انجام دادم که با شما در میان خواهم گذاشت.

کسب آرامش ذهنی یکی از ویژگی های اساسی برای موفقیت در کسب کار، جذب ثروت میلیاردری در شغل و حرفه رسیدن به هر هدف با کمک حس شهود و ذهن ناهوشیار با سرعت بسیار بیشتری است.

در این جلد (1) کتاب الکترونیکی رایگان ابتدا تمرین آرام سازی ذهن یا تن آرامی را خواهید اموخت. و در جلد دوم این کتاب با روش های روشهای کسب ثروت و جذب ایده های میلیاردری با تمرین های عملی آشنا خواهید شد.





در این کتاب الکترونیکی به مباحث زیر پرداخته شده است و به دستاوردهای زیر خواهید رسید.



- ✓ چگونه با 11 حرکت به آرامش عمیق و بی پایان روحی و جسمی برسیم.
- ✓ با اجرای این تمرین صاحب جذابیت صورت و کاریزماتیک فوق العاده ای شویم.
- ✓ چگونه با تکرار و استمرار این تمرین صاحب ذهنی شهودی برای جذب ایده های میلیارد تومانی شویم.
- ✓ جسم و روح خود را هر روز پالایش کنیم.
- ✓ هر روز صاحب بدنی چابک تر و جوان تر از قبل شویم.
- ✓ یا این تمرین به جسم خود دستور جوان شدن و ترمیم عالی بدون انجام عمل پر هزینه جراحی پلاستیک بدهیم.
- ✓ دردهای خفیف جسمانی را از جسم خود براحتی و برای همیشه بیرون کنیم .
- ✓ بازدهی خود را برای یادگیری 100 درصد افزایش دهیم.
- ✓ هوش معنوی خود را افزایش دهیم.
- ✓ از ذهن شهودی خود را برای خلاقیت و کسب موفقیت در زندگی بیشتر استفاده کنیم.
- ✓ با تکرار تمرین تن آرامی هر روز زیباتر جذاب تر شویم.
- ✓ با استمرار تمرین ریلکسیشن هر روز به ثروتمند تر شدن نزدیک تر شویم .
- ✓ از جادوی تجسم خلاق برای رسیدن به ارزوها و اهدافمان در این تمرین استفاده کنیم.
- ✓ فرمول 11 مرحله خود هیپنوتیزم خفیف را با زبانی ساده و با تصاویر فراوان را به طور کامل و صددرصد اجرا کنیم.
- ✓ تجربه ده ساله من در اجرای این تمرین و رسیدن به آرامش بی پایان را به رایگان بدست آورید.
- ✓ با تکرار این تمرین جرقه ثروتمند شدن شما با دریافت سیگنال ثروت هر روز قوی و عالی تر می شود و ذهن شما مستعد دریافت ایده های ثروت ساز می شود.

گروه موفقیت شاهرخی

# با تن آرامی

دارای روحی سبک تر و با آرامش درونی و

عمیق بسیار بیشتری می شوید.

تمرین تن آرامی علاوه بر رفع خستگی می تواند فواید دیگری داشته باشد که بنابه تجربه شخصی من در این موارد می باشد..



- ✓ جسم خود را مدیریت بهتری کرده و کنترل می کنید.
- ✓ دارای روحی سبک تر و با آرامش درونی و عمیق بسیار بیشتری می شوید.
- ✓ استرس خود را بسیار بسیار کم تر می کنید.
- ✓ حس شهودی و الهام خود را بسیار افزایش می دهید و ایده های فوق العاده ای برای موفق تر شدن در کسب و کار- زندگی شخصی و تحصیلی خود بدست می آورید.
- ✓ دارای تجسم خلاق بسیار قوی تری می شوید و قدرت مغزی خود را صد درصد افزایش می دهید.
- ✓ عزت نفس و اعتماد به نفس تان را به موازات هم ارتقا می بخشید.
- ✓ تعداد ساعات خواب بسیار کم تر و استراحت بسیار عمیق تری را در شبانه روز خواهید داشت.
- ✓ صبح ها بعد از خواب شبانه بسیار سبک تر بلند خواهید شد و احساس شادمانی بهتری را خواهید داشت.
- ✓ صورتی بسیار جذاب تر آرام تر و زیبا تری را به جهت دفع انرژی منفی از جسم و روح خواهید داشت
- ✓ بسیار بسیار شهودی تر و خلاق تر از قبل روز های قبل خود می شوید و از نیم کره راست مغز خود برای موفقیت در زندگی بسیار بیشتر استفاده خواهید کرد.
- ✓ بسیار راحت تر و زیبا تر زندگی خواهید کرد و آرامش عمیق تر در زندگی روزانه خود خواهید داشت.
- ✓ خیلی کم تر عصبانی می شوید و دارای روح و روان آرام تری خواهید شد.
- ✓ پس از استمرار این تمرین صوتی فوق العاده دارای بدنی بسیار سر حال تر و قوی تر و شاداب تر خواهید داشت و سلول های بازسازی کننده پوست بسیار فعال تری را خواهید داشت که نتیجه آن جسمی بسیار جوان تر از سن و سال خود را خواهید داشت.





## حيوانات هم به روش خودشان تن آرامی را انجام ميدهند

✓ شما بعد از تمرین ریلکسیشن مداوم و همیشگی حس شهودی خود را افزایش می دهید و ایده های بسیار عالی پس از این تمرین برای کسب ثروت به سراغ شما خواهد آمد که بایستی بدون فوت وقت ایده هایی که به ذهن شما خطور کرده را عملی کنید.

✓ معمولاً ایده هایی که به صورت عملی و قابل تحقق هستند، با احساس لذت و شغف در نیمه شب یا زمان هایی مثل رانندگی، انجام کارهای روزانه به ذهن شما خطور میکنند که در ظاهر ربطی به ایده های شما هم ندارند و این ها هدیه هایی از جانب شعور نامحدود جهان هستی و خداوند است که کم کم با استمرار این تمرین بیشتر و بیشتر برای خوشبختی شما از راه خواهند رسید. معمولاً بعد از تمرین مداوم تن آرامی و شفاف شدن و هماهنگی جسم و روح و موازی شدن قدرت ضمیرهوشیار با ناهوشیار شما در یک خط و نیروی ذهنی و هدفی خاص ایده های ثروت ساز یا خوشبخت کننده از راه خواهند رسید.

✓ همان طور که ذکر شد در کارهای روزمره شما همچون رانندگی، تماشای فیلم ، غذا خوردن و دوش گرفتن بنا به تجربه شخصی خودم بیشترین زمان هایی است که ایده های خلاق به سراغ شما خواهند آمد و همانند جرعه ذهنی عمل می کنند.

✓ نشانه صحیح بودن این ایده این است که شما بسیار خوشحال می شوید و احساس شادی و شغف فراوانی را خواهید کرد و اندروفین بدن شما پس از دریافت ایده از شعور نامحدود بسیار بیشتر می شود. این ایده ها هدیه های خداوند برای شماست که بلافاصله و بدون فوت وقت و فکر کردن باید انجام دهید. تا به هدفی که به ضمیر ناهوشیار خود سپردید و راه حل آن به شما پاسخ داده شده برسید.





گروه موفقیت شاهرخی

برای افزایش حس شهودی خود

همیشه در حالت تن آرامی از بالا به کره زمین نگاه کن

حتی المكان این تمرین را زیر نور ملایم آبی و در تاریکی انجام دهید.



لامپ با نور

ابی برای

تمرین

ریلکسیشن

بسیار مفید

است

در محیطی

ساکت آرام و

با زیر اندازی

نرم تمرین

را شروع

کنید

گروه موفقیت شاهرخی





مکانی آرام و ترجیحا نیمه تاریک با زیر اندازی نرم که مهره های گردن شما راحت باشند را پیدا کنید و صدای تلویزیون ، موبایل و هر وسیله ای که مزاحم تمرین شماست را خاموش کنید. فقط مجاز هستید صدای موسیقی آرام بخش را در حین این تمرین پخش کنید. (گذاشتن موسیقی آرام بخش با صدای طبیعت می تواند کیفیت تمرین را بهتر کند ، برای دانلود صدای طبیعت به وب سایت [ما در بخش دانلود رایگان فایل های صوتی](#) مراجعه کنید تا تمرین عالی تری را در حین تن آرامی با گوش کردن به صدای طبیعت تجربه کنید). سپس چشمها را بسته و از 30 تا 1 به صورت معکوس بشمارید به طوری که شماره ها یک در میان با دم و بازدم تنظیم شوند ، مثلا با شماره 10 ، نفسی عمیق بکشید و 5 ثانیه نگهدارید سپس با شماره 9 بیرون دهید و تا جایی که به عدد یک برسید و عمیقا به حالت آرامش ذهنی (الفا) برسید. در حین این تمرین باید تصور کنید لحظه به لحظه و با هر شماره بدن شما سنگین تر می شود. حتما سعی کنید این مرحله را دقیق و با آرامش انجام دهید تا بدنتان مستعد تلقین پذیری در حالت الفا شود.

✓ در ادامه تصاویری ارائه شده است که می توانید در حین تمرین ریلکسیشن برای افزایش حس شهودی خود استفاده کنید و همیشه خود را از بالای کره زمین به محل زندگی خود تجسم خلاق کنید.



همیشه در تمرین تن آرامی  
برای رشد روحی و افزایش تجسم خلاق  
خود را مسلط بر کره زمین ببینید

برای دریافت آخرین مقاله ها به وب سایت ما  
مراجعه کنید

گروه موفقیت شاهرخی

خبرنامه گروه موفقیت  
شاهرخی

[www.shop-sajadshahrokhi.org](http://www.shop-sajadshahrokhi.org)

برای دریافت آخرین مقاله ها و کتاب های الکترونیکی رایگان به وب سایت مراجعه نمایید.

<http://www.sajadshahrokhi.org/>

فروشگاه اینترنتی محصولات ما

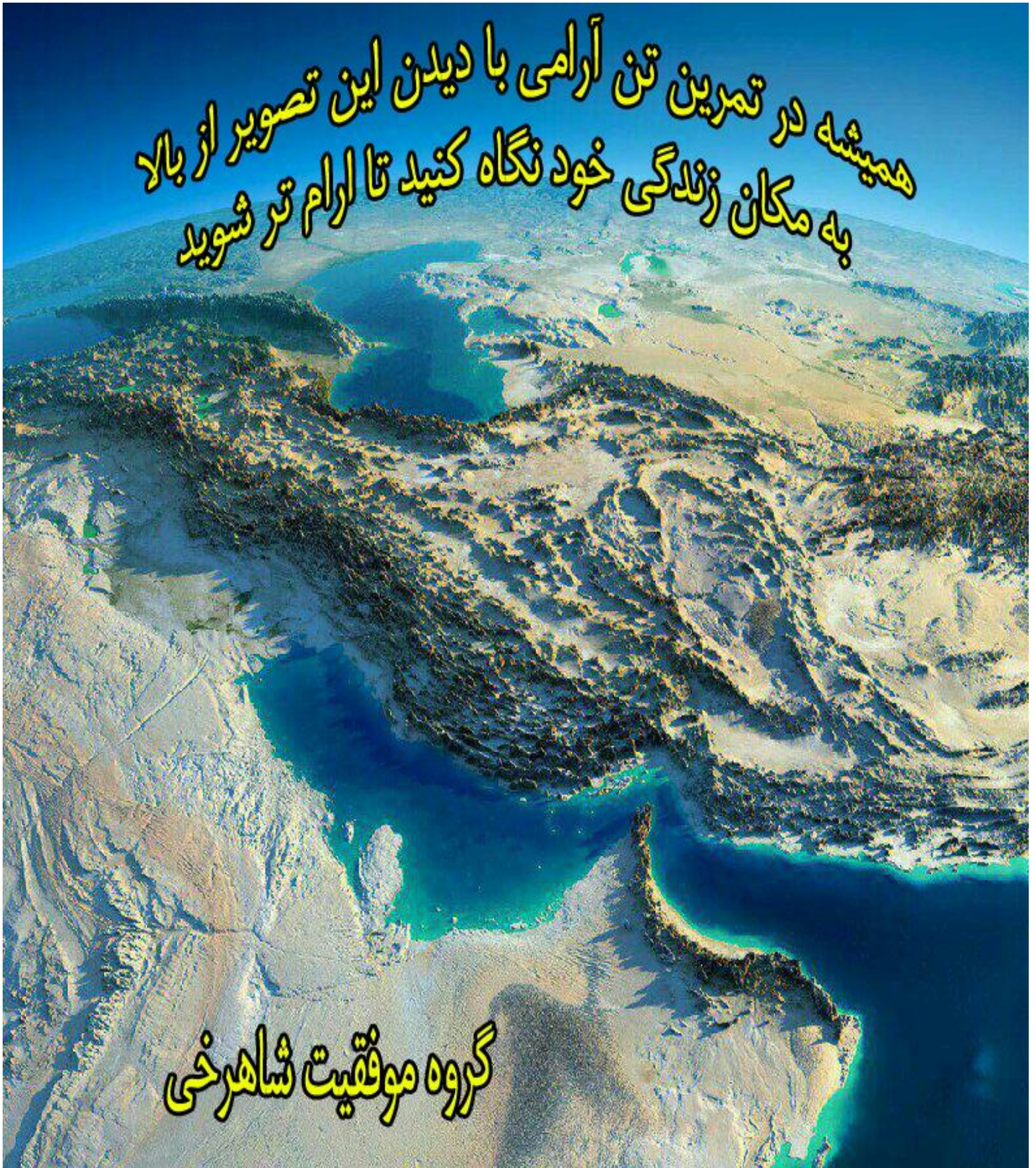


**e-shop**

[www.shop-sajadshahrokhi.org](http://www.shop-sajadshahrokhi.org)

همیشه در تمرین تن آرامی با دیدن این تصویر از بالا  
به مکان زندگی خود نگاه کنید تا آرام تر شوید

گروه موفقیت شاهرخی



## 2- (رها سازی پاها)



ابتدا پای راست خود را از انگشتانش تا کمر (یا تا زانو) در ذهن مجسم کنید. آن را احساس کنید و در ذهن خود تصور کنید که تمام اجزای آن شل، گرم و سنگین شود؛ سنگین سنگین، این کلمه را 5 بار با خودتان تکرار کنید؛ وارد جزئیات شوید و سعی کنید به ترتیب عمل کنید یعنی با خود تکرار کنید که پای راستتان تا کمر از نوک انگشتان، پاشنه پا، کف پا، ساق پا، ران و... همه و همه شل، سنگین و گرم شده اند. بعد همینطور پای چپ (برای اینکار می توانید در ذهن خود 5 بار به پاهایتان دستور بدهید که آرام سنگین و گرم شو و بگویید لحظه به لحظه پاهایم گرمتر و سنگینتر و شل تر می شوند. احساس سه کلمه گرم، سنگین و شل را مدام در ذهن خود تکرار کنید.)

### 3. (رها سازی تنه )



یک نفس عمیق و آرام بکشید و بازدم تن را با آرامش انجام دهید . همه بدن تن را رها کنید.حالا عضلات شکم، سینه سرسینه ها و پهلوها را رها کنید ؛ تصور کنید تمام قسمتهای بدن تن شل شده اند لذا این قسمت ها را ، راحت آسوده ، شل ، سنگین و گرم شده باور کنید ، می توانید 5 بار ذهنی بگویید از کمر تا کتفم شل و سنگین شده و لحظه به لحظه گرم تر و شل تر و روان تر می شود. ( همیشه تصور کنید همه اندام بدن تن به صورت ماده ای مثل خمیر یا هر ماده ای که در حال وا رفتن و روان شدن باشد . این تجسم خلاق در تن آرامی بسیار کمک تن می کند.

• ( استفاده از تمثیل خمیر یا ماده ای مشابه برای آرام سازی بسیار موثر است.)

#### 4- (رها سازی دست ها)



برای رها سازی دست ها که شامل ، قسمت میچ دست تا انگشتان می باشد ؛ باید ابتدا دست راست و سپس دست چپ خود را رها و شل کنید ،دقیقا مانند مراحل قبل ؛یعنی تصور کنید تمام اجزای دست مورد نظر شل و سنگین گرم و رها شده است . بهتر است از نوک انگشتان دست هایتان شروع کنید و 5 بار به خود بگویید دست چپم از نوک انگشتان تا بازوها شل و سنگین و ریلکس شده است. با تکرار بیشتر تجسم خلاق کنید که هر دو دست تان شل و سنگین شده اند.

تغییر ضمیر ناخودآگاه در ۲۱ روز یا گروه  
موفقیت شاهرخی

[www.shop-sajadshahrokhi.org](http://www.shop-sajadshahrokhi.org)

برای دریافت آخرین مقاله ها و کتاب های الکترونیکی رایگان به وب سایت مراجعه نمایید.

دانلود رایگان



<http://www.sajadshahrokhi.org/>





کتف ها و بازوهای تان را شل ، سنگین و بدون هیچ انقباضی و آرام روی زمین قرار دهید. (همان طور که با اعضای قبلی رفتار کردید) ، این بار برای این اعضا هم انجام دهید. می توانید تصور کنید همین طور که بازوهای شما سنگین، شل و گرم می شوند به تدریج نرم ، روان به سوی پاهایتان در جریان است.

برای دریافت آخرین مقاله ها و کتاب های الکترونیکی رایگان به وب سایت مراجعه نمایید.

<http://www.sajadshahrokhi.org/>

## 6- (رها سازی سر)



در این مرحله باید اعضا و عضلات و ماهیچه های کوچک و بزرگ صورت خود را آرام و سنگین کنید که شامل عضلات گردن ، فک ، چانه ، صورت ، لب ها ، گونه ها ، پیشانی ، گوش ها ، ماهیچه های زیر چشم و موها رسیده است .تجسم همه این اعضا شل ، گرم ، سنگین و مایع شده اند ؛ رهایشان کنید و در ذهن ببینید صورتتان آرام و آسوده ، شل شده است . بهترین علامت و نشانه برای اینکه متوجه بشوید این مرحله را به خوبی انجام دادید این است که باید دهانتان باز و سر و صورت تان شل و بسیار سنگین شده باشد. باز شدن کامل یا نیمه کامل دهان در این مرحله نشان از درست انجام دادن و عمیق شدن تن آرامی شماست.



خبرنامه گروه موفقیت  
شاهرخی

[www.shop-sajadshahrokhi.org](http://www.shop-sajadshahrokhi.org)

برای دریافت آخرین مقاله ها و کتاب های الکترونیکی رایگان به وب سایت مراجعه نمایید.

<http://www.sajadshahrokhi.org/>

فروشگاه اینترنتی محصولات ما



**e-shop**

[www.shop-sajadshahrokhi.org](http://www.shop-sajadshahrokhi.org)

گروه  
موفقیت  
شاهرخی

باورهای  
ثروت ساز



فروشگاه اینترنتی جمالات تاکیدی

و تجسم خلاق

[WWW.SHOP-SAJADSHAHROKHI.ORG](http://WWW.SHOP-SAJADSHAHROKHI.ORG)

هر روز ثروت خالصم بیشتر و بیشتر میشود

محصول جدید رهایی از کینه و رنجش در ۲۱ روز

بخشش و رها شو

اگر هر رنجش و کینه  
را درون خودت  
نگه داری  
نمی توانی  
سرپا بایستی

گروه موفقیت شاهرخی

[www.shop-sajadshahrokhi.org](http://www.shop-sajadshahrokhi.org)

برای دریافت آخرین مقاله ها و کتاب های الکترونیکی رایگان به وب سایت مراجعه نمایید.

<http://www.sajadshahrokhi.org/>

فروشگاه اینترنتی محصولات ما



[www.shop-sajadshahrokhi.org](http://www.shop-sajadshahrokhi.org)



در این قسمت تمرین تصور کنید پلک هایتان شدیداً به هم چسبیده اند ، یعنی تصور کنید آنها را با قوی ترین چسب دنیا به هم چسبانده اند و شما در ذهن خود مجسم کنید که نمی توانید چشمهای تان را باز کنید آرام آرام عضلات صورت را شل کرده و رهایشان کنید .

هر روز تجسم کن فرکانس ذهنی بفرست تا ذهن  
ناهوشتیارت رو ملاو گرم کنی



گروه موفقیت شاهرخی

[www.sajadshahrokhi.org](http://www.sajadshahrokhi.org)



### این مرحله یکی از مهم ترین بخش های تمرین است.

در این مرحله تمرین در ذهن و خیال خود تصور کنید هوایی زلال و شفاف و قابل رویت) به درون ریه هایتان می فرستید به طوریکه این هوا علاوه بر ریه ها ، به تمام سلول ها و اتم های اجزای دیگر بدن نیز وارد شده و همه عضلات داخلی و ماهیچه ها و مغزتان را پاک پاک پاک ، صاف و زلال و شفاف می کند و به همین دلیل هوای وارد شده سیاه رنگ و کدر و تیره می شود؛ پس در بازدم ، آن رنگ سیاه که در واقع بیماری ها ، نقطه ضعف ها ، ناراحتی ها و مشکلاتتان است بیرون می رود . این تنفس شامل دم پاک و بازدم سیاه رنگ را مرتب تکرار کنید و تصور کنید که با بیرون رفتن تنش ها و بیماری ها به صورت دود سیاه ، لحظه به لحظه شاداب تر و سرحال تر می شوید و رفته رفته رنگ سیاه بازدم ها نیز کمتر می شود . تا آن جا که هم دم و هم بازدم تان زلال و شفاف و پاک می شوند و در واقع تمام سلول های بدن تان را پاک و تمیز و جوان تر شده می بینید .



هر روز تمرکز و تجسم خلاق ۵ بعدی  
را برای دستیابی به اهدافت اجرا کن



گروه موفقیت شاهرخی



تصور کنید کنار دریا در ساحلی بسیار زیبا یا کنار رودخانه ای جنگلی یا در باغی سرسبز و آرام یا روی تشکی نرم و لطیف یا قایقی راحت در وسط اقیانوسی آرام زیر گرمای مطلوب خورشید و نسیم خنک پرتراوتی(و خلاصه هر مکان و فضای آرام بخشی که بودن در آنجا را دوست دارید) دراز کشیده اید ؛ احساس کنید که نسیم دریا یا صدای آب شما را آرام و آرام تر می کند ، خورشید به صورت حرارتی مطبوع بر شما می تابد و بدنتان را نوازش و گرم می کند . حالا در ذهن بگویید لحظه به لحظه آرام تر می شوم ، دستهایم ، پاهایم ، کمرم ، سینه ام ، شکمم ، عضلات صورتم همه سنگین و سنگین تر می شوند . دست چپم ، سنگین شده سنگین سنگین ، دست راستم شل و آرام شده سنگین سنگین ، گرم گرم ؛ هر نفسی که می کشم مشکلات ، تنش ها ، بیماری ها و انقباض ها از بدنم حذف می شود و من آرام و راحتم ، پاهایم ، سینه ام و سرم سنگین و گرمند ، من راحتم من آرامم . در اوج نشاط و آرامش ، آسوده و راحت ، رها و آزاد و شاد و امیدوار . (دقت کنید که تکرار این کلمات و تصور کردن دوباره اجزای بدن به صورتی آرام در افزایش کیفیت آرامش شما بسیار بسیار مهم است).

# آرزوهای بنویس



به قدرت کائنات اعتماد کن. دنیایی

رو تصور کن که کاملاً شبیه به جهان واقعیه

دانلود رایگان دهها موسیقی

مدیتیشن در وب سایت ما



این مرحله ، مرحله تلقین دقیق هدف ها و ارزوهای شما است ؛ هر چه می خواهید و هر آرزویی که دارید به صورت جمله ای کوتاه در ذهن خود بیان کنید مثلا بگوئید من هر لحظه به لحظه و روز به روز از هر لحاظ بهتر می شوم یا من در درس ها یا کار و شغلم موفق هستم ، یا من به زودی ثروتمند می شوم ، من بسیار سالم و پر انرژی و سر حال هستم. حتما این جملات را با ساختاری مثبت بیان کنید (از کلمات منفی خودداری کنید). جملات را چندین بار تکرار کنید و تصور کنید که به هدف خود رسیده اید. دوستانتان را ببینید که برای تان شادمانی می کنند ، صداها را بشنوید که به شما تبریک می گویند ، افراد و دوستان شما را در بغل کرده می بوسند و موفقیت تان را تبریک میگویند ، احساس بسیار خوبی دارید .خوش به حالتان. هر چه احساس شغف و شادمانی بیشتری را در این بخش از تمرین حس کنید بسیار سریع تر کاینات و جهان هستی شما را در دست یابی به ارزوها و هدف تان یاری خواهد کرد.

فرمول رسیدن به ارزوها و اهداف در این قسمت بسیار مهم است.

احساس شغف و شادی بیشتر = ارسال فرکانس درخواست از جهان هستی =

رسیدن به ارزوها و خواسته نسبت به مقدار شدت احساسی که فرستاده شده است.

هر چه احساس شعف و شادی بیشتری ارسال شود شخص خیلی سریع تر به اهدافش خواهد رسید.

بهترین استفاده بعد از ریلکس شدن جسمانی تکرار شنیداری عبارات و جملات مثبت و انگیزه بخش می باشد که با گیرندگی زیاد در ذهن ناهوشیار شما جذب خواهد شد .

بعد از این تمرین شما می توانید به وب سایت من مراجعه کنید و این عبارات صوتی که با موسیقی مخصوص برای دریافت باورهای جدید و پروگرم ضمیرناخودآگاه می باشد را دانلود کنید .همیشه بعد از تمرین ریلکسیشن آن را گوش دهید تا علاوه بر آرام سازی جسمی و روحی باورهای جدید را در ذهن خود حک کنید.

## مشخصات این فایل صوتی



این فایل صوتی در بخش فایل های صوتی اختصاصی سایت می باشد و نام آن قدرتمند ترین عبارات تاکیدی و تلقینی مخصوص پروگرم ضمیرناخودآگاه برای کسب آرامش و موفقیت بیشتر است. که به رایگان می توانید آن را در قسمت فایل های صوتی سایت **دانلود کرده** و بعد از تمرین تن آرامی آن را چندین و چند بار گوش دهید تا سرشار از روحیه انرژی و احساسات عالی برای انجام کارهای روزانه خود شوید. توصیه میشود به مدت 21 روز این فایل صوتی گوش کنید.

[www.shop-sajadshahrokhi.org](http://www.shop-sajadshahrokhi.org)

فایل صوتی رایگان قدرتمند ترین  
جملات تاکیدی و تلقینی مخصوص پروگرم  
ضمیر ناخود آگاه برای کسب آرامش

مدت زمان : ۶ دقیقه و ۳۷ ثانیه  
نام تولید کننده محصول : سجاد شاهرخی  
تاریخ ضبط : شهریور ۱۳۹۴

بزرگ ترین دشمن شما باورهای

محدود کننده شماست

گروه موفقیت  
شاهرخی

پس هر روز با تکرار زیاد جملات مثبت

عزت نفس خود را عالی کنید

[www.sajadshahrokh.org](http://www.sajadshahrokh.org)

متن این فایل صوتی





## • نام فایل صوتی : قدرتمندترین و آرام بخش ترین عبارات تاکیدی و تلقینی در 21 شب پس از تمرین ریلکسیشن

• مدت زمان : 6 دقیقه و 37 ثانیه

• کیفیت صدا : استودیو اکو دار تلفیقی

• نام تولید کننده محصول : سجاد شاهرخی

• تاریخ ضبط : 5 شهریور 1394

✓ بهترین روش استفاده از این فایل شنیدن مکرر در هر شب قبل از خواب ، با تکرار 5 تا 21 بار و هر روز صبح و زمان فراغت هم می تو انید برای کسب بیشتر انرژی ، انگیزه ، پروگرم مثبت ضمیر ناخودآگاه و موفقیت بیشتر در زندگی خود

این فایل صوتی را بارها گوش کنید و شاهد معجزات پی در پی در زندگی تان باشید.

✓ من انسانی شاد، آرام، سالم، توانگر و موفق هستم.

✓ همیشه به خودم افتخار می کنم.

✓ هر روز در پی یادگیری و به کار گیری مهارت های زندگی هستم.

✓ همیشه در امور زندگی تعادل برقرار می کنم.

✓ به خودم احترام می گذارم.

✓ من نویسنده کتاب زندگی خودم هستم.

✓ اگر خودم بخواهم پیروزی در هر کاری ممکن است.

✓ به بی کرانگی تو خدای بزرگ ایمان دارم.

✓ اشتباهات گذشته ام را تکرار نمی کنم.

✓ امروز روز تولد دوباره من است.

✓ من فوق العاده هستم.

✓ بخشش به زندگی من برکت می دهد.

✓ به هر کاری که دست می زنم به راستی موفق و کامیابم.

✓ حافظه من هر روز بهتر و بهتر می شود.

✓ عشق الهی هم اکنون مرا توانگیر و دولتمند و ثروتمند می کند.

✓ من خودم را عالی دوست دارم و کامل و صد درصد می پذیرم.

✓ من به خود درونی ام اعتماد دارم و معتقدم مرا به راه درست هدایت می کند.

- ✓ بصیرت درونی من همواره روشن و متمرکز است.
- ✓ من سرشار از انرژی حیاتی و سلامتی ام.
- ✓ ذهن من در صلح و آرامش است.
- ✓ دست به هر کاری که می‌زنم موفق می‌شوم.
- ✓ من به توانایی‌هایم احترام می‌گذارم و همیشه با حداکثر پتانسیل کار می‌کنم.
- ✓ درآمد من پیوسته زیاد تر می‌شود.
- ✓ من با کودک درونم هماهنگی کامل دارم.
- ✓ هر روز بخشنده تر و مهربان تر می‌شوم.
- ✓ من مسئول زندگی ام هستم و همیشه از قدرت لازم برای مفید بودن و لذت بردن از زندگی ام برخوردار هستم.
- ✓ من همیشه مراقب روحیه و سلامتی خود هستم.
- ✓ من از پیشرفت و رفاه مردم خوشحال می‌شوم.
- ✓ من ذهن خود را از بند گذشته‌ها رها می‌سازم.
- ✓ من در مقابل مسایل زندگی همچون کوهی استوارم.
- ✓ لبخند چهره مرا زیباتر و جذاب تر می‌کند.
- ✓ در آنچه برای من اتفاق می‌افتد همیشه برای من خیری نهفته است.
- ✓ من آینده‌ای درخشان و با شکوه دارم.
- ✓ من یقیناً برای هر موقعیت عالی شایستگی دارم.
- ✓ همه مرا دوست دارند.
- ✓ هر روز آرام تر و جذاب تر می‌شوم.
- ✓ در لحظه به لحظه زندگی من بهاری جاریست.
- ✓ همه کس و همه چیز را میبخشم و در زمان حال زندگی می‌کنم.
- ✓ من آزاد ام.
- ✓ هر دم و بازدم زندگی من سرشار از نظم الهی است.
- ✓ زندگی من از لحاظ روحی و مالی روز به روز بهتر و درآمد و عشق من بیشتر می‌شود.
- ✓ مهم این نیست که قشنگ باشم، قشنگ در این است که من مهم باشم.

برای دانلود این فایل صوتی به وب سایت ما و در بخش فایل های صوتی رایگان مراجعه کنید



کلیک کنید



<http://www.sajadshahrokhi.org/>

www.shop-sajadshahrokhi.org

قدرتمندترین و آرام بخش ترین عبارات تاکیدی و تلقینی در ۲۱ شب

گروه موفقیت شاهرخ

قدرتمند ترین عبارات تاکیدی و تلقینی مخصوص پروگرم ضمیر ناخودآگاه

برای کسب آرامش و موفقیت بیشتر

www.shop-sajadshahrokhi.org

## 11- ( بیدار شدن از خواب مصنوعی )



در این مرحله باید کم کم از خواب مصنوعی بیدار شوید . برای این کار آرام آرام از 1 تا 10 بشمارید ، با هر شماره تنفس را تندتر کنید کوتاه و سریع دم و بازدم را انجام دهید ، و سپس به خود بگویید وقتی به شماره 10 رسیدم چشمهایم را باز می کنم . جملات مشابه زیر یا هر هدف و ارزیابی دارید را در این لحظات که تلقین پذیری ذهن شما به حداکثر رسیده است را چند بار تکرار کنید.

- ✓ من شاداب و سر حال هستم .
- ✓ من کاملا با نشاط و سر حال هستم .
- ✓ من خوشحال و پر انرژی هستم .
- ✓ جسم و روحم کاملا پالایش شده است .
- ✓ تمام دردها از بدنم محو شدند .
- ✓ بدنم و سلول های تنم کاملا پالایش و پاک شدند .
- ✓ من تمام دردهای خفیف را از جسمم بیرون کردم .
- ✓ من آرامش فوق العاده ای را کسب کردم .
- ✓ من 100 درصد در رسیدن به ( این هدف ) ..... موفق میشوم .
- ✓ هر روز از هر جهت زندگی من بهتر و عالی تر میشود .

- ✓ اوضاع و شرایط زندگی من هر روز بهتر میشود.
- ✓ بزودی من با کمک صلاح خداوند من به ..... می رسم.
- ✓ ذهن ناهوشیار من راه رسیدن به ..... را کوتاه تر میکند .
- ✓ من خیلی سریع به ..... میرسم.

در این مرحله با تکرار و تجسم رسیدن به آرزوها و هدف خود باید حداکثر لذت و

شعف و لذت درونی رسیدن به **هدف خود** را به جهان هستی مدام و به طور

مستمر ارتعاش ذهنی ارسال کنید.

بعد از تکرار آرزوها و اهداف و خصوصياتی که می خواهید در خود پرورش دهید از این حالت بایستی بیرون بیایید و کم کم از خواب مصنوعی بیدار شوید.

انگشتان پای راست خود را تکان بدهید ، سپس انگشتان پای چپ ، ساق پای راست و ساق پای چپ ؛ بعد از آن ران ها را به حرکت درآورید ؛ پاها را بالا بیاورید ؛ دستهایتان را تکان دهید ؛ گردن تان و عضلات صورت را منقبض کنید ، تکان بخورید ، شاد و سر حال چشم ها را باز کنید و بعد از 30 ثانیه بنشینید با این عمل شما امواج آلفا مغز خود را فعال می کنید . ( تذکر مهم اینکه در مرحله 11 حتما با تلقین معکوس ، حالت سنگینی و بی حسی و کرختی بدن تان را حذف کنید. مثلا بگویید پای چپم سبک شده است و احساس سبکی و آرامش زیادی دارم . حتما تلقین کنید من بعد از بیداری شاد و سر حال و پر انرژی می شوم ، تمام اعضای بدنم در حالت عادی راحت تر و پر انرژی تری قرار دارند.)

هر روز فقط به اهداف و  
نقاط قوت خویشتن متمرکز می شوم  
چرا که دنیا بازتاب و انعکاس فکر من به خودم است



گروه موفقیت شاهرخی

[www.sajadshahrokhi.org](http://www.sajadshahrokhi.org)



**جلد دوم** این کتاب برای اعضا سایت به صورت رایگان در مورد بخش دوم یعنی تمرکز بر کسب ثروت با تن آرامی و افزایش

**حس شهود برای جذب ایده های میلیاردی ارسال خواهد شد.**

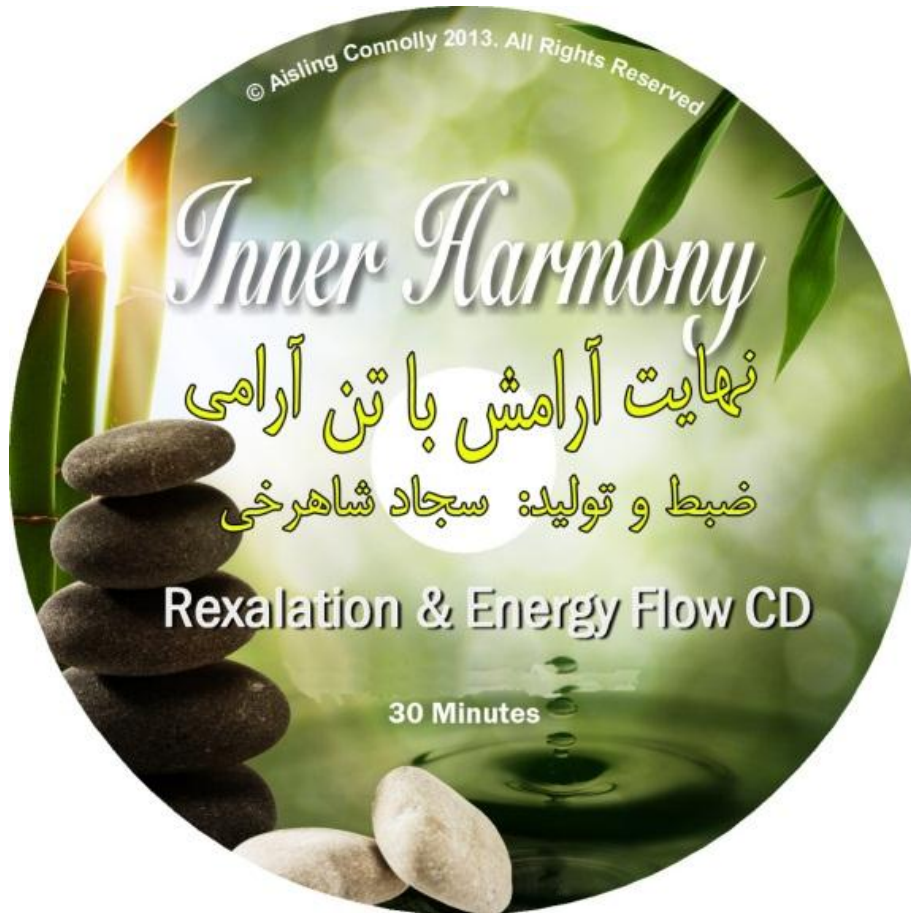




ابتدا ریلکس و سپس موفق باشید



سجاد شاهرخی متخصص NLP



کتابت شریفہ زین الدین علی گاہی

سرفراز علی گاہی

گروه موفقیت شاهرخی

برای دانلود صدها مقاله و  
فایل های صوتی رایگان به وب سایت  
ما مراجعه کنید

[WWW.SAJADSHAHROKHI.ORG](http://WWW.SAJADSHAHROKHI.ORG)

خبرنامه گروه موفقیت

شاهرخی



WWW.S

[www.shop-sajadshahrokhi.org](http://www.shop-sajadshahrokhi.org)

برای دریافت آخرین مقاله ها و کتاب های الکترونیکی رایگان به وب سایت مراجعه نمایید.

<http://www.sajadshahrokhi.org/>

فروشگاه اینترنتی محصولات ما



**e-shop**

[www.shop-sajadshahrokhi.org](http://www.shop-sajadshahrokhi.org)