



<https://dr-hatami.com>



<https://t.me/siminravan>



<https://t.me/siminravan>

تکنیک‌های عوامل موفقیت (افزایش ظرفیت ذهن)



دکتر معصومه حاتمی
فوق دکتری روانشناسی سلامت

نظریه هاله مغزی

(۵) جمله مثبت از داشته ها
شامل:
جسمانی
عاطفی
اجتماعی
عقلانی
معنوی
جنسی

دومینوی صبحگاهی

تاحالا شده یک صبح یک کاری خوب پیش نره و حس کنی به کل صبحت خراب شده؟
خب... میتونه جور دیگه ای هم پیش بره. کارهاتو قدم به قدم پیش ببر تا درست به جایی برسی که دلت میخواد!



دومینوی صبحگاهی

۱_تخت رو مرتب کن

۲_۱۰دقیقه حرکات کششی برو

۳_لباسی که دوست داری رو بپوش

۴_هوای تازه بخور

۵_آب بنوش

۶_صبحانه بخور

۷_برنامه ریزی کن

۸_میز کارت رو مرتب کن

۹_پیام هات رو بخون

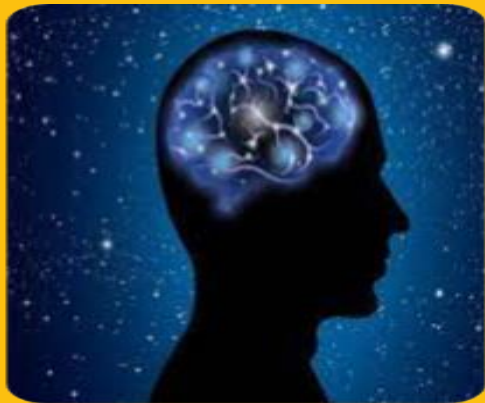
نظریه مخزن احساسات

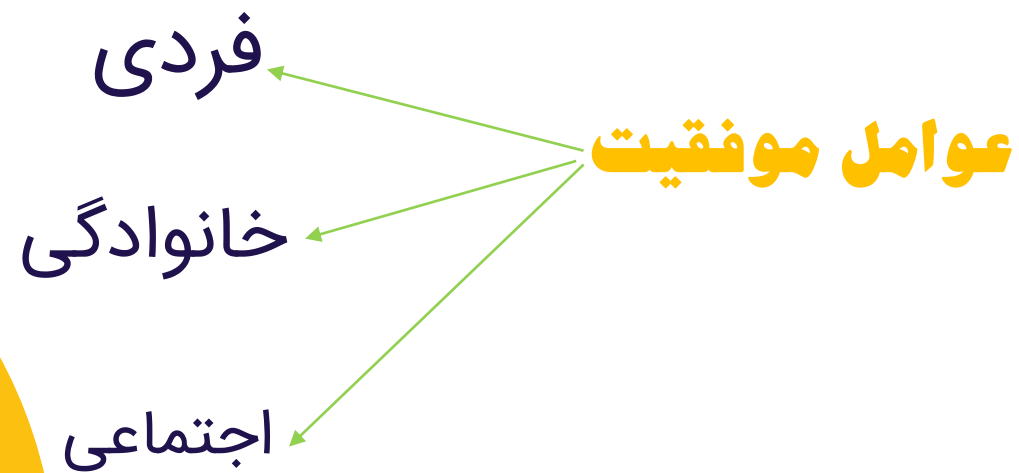
مخزن شماره ۱ ← احساسات خوشایند

مخزن شماره ۲ ← احساسات خنثی

مخزن شماره ۳ ← احساسات ناخوشایند

نظريه ضمير ناخود آگاه





تجسم کنید

۱۰ متری

اتاق

۱۰۰ متری

اتاق

سوال: یک زباله در کدام اتاق بیشتر دیده می شود؟؟؟

نکته: ذهن کوچیک میکروبها را بزرگتر می بیند

اگر

استرس دارید

اضطراب دارید

مدام نگرانید

حوادث را منفی تحلیل می‌کنید

اعتراضی هستید

پاسخ: ذهن شما ظرفیت کمی دارد



راهکارهایی برای افزایش ظرفیت ذهن



راهکار اول



۱- با دست غیر غالب مسواک بزنید
در این صورت قسمت‌هایی از قشر
خارجی مغز که اطلاعات لمسی را از
دست دریافت می‌کند.
به سرعت افزایش پیدا می‌کند.

راهکار دوم

هنگام صبح و بعد از بیدار شدن



کارهای تکراری نکنید



دو مینوی صبحگاهی جدید

مثال ← کانال تلویزیون رو تغییر بدید

مثال

← صبحانه جدید بخورید

راهکار سوم

با چشمان بسته دوش بگیرید

تمرین برای مغز:

از حس لامسه خود
زیاد استفاده کنید



راهکار چهارم

با بینی خود ارتباط
جدید برقرار کنید

بوی چای، قهوه، بوی چمن تازه

ذهن آگاهی با یک کشمش



راهکار پنجم

طی روز، ارتباطات اجتماعی بیشتری برقرار کنید

تو مسیر

1

سربالا

2

لبخند

3

جملات مثبت

راهکار ششم

با صدای بلند آواز بخوانید

متن آواز را مجسم کنید

برای کسانی دوست دارید با

صدای بلند کتاب بخوانید

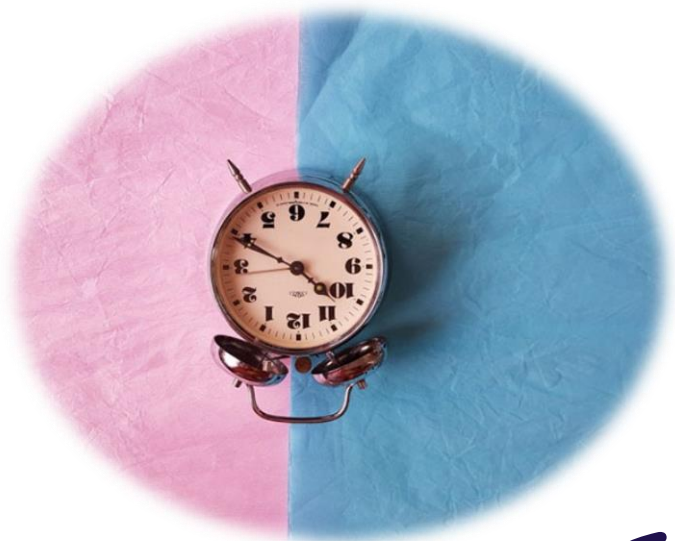


راهکار هفتم



غذاهای نا آشنا
را امتحان کنید

راهکار هشتم



اشیاء آشنا را وارونه کنید
ساعت را برعکس کنید
تقویم رومیزی را برعکس کنید

راهکار نهم

بازی ۱۰ سؤالی انجام بدهید

گاهی مغز را وادار کنید نام جدیدی برای
اشیاء پیدا کند

مثال: قاشق = بیل بیلک، بیل کوچک،
حمل غذا، بالابر



گاهی مغز را وادار کنید کاربرد جدیدی برای اشیاء بسازد



مگس کش:

چوب بیس بال

بادبزن

میکروفون

سوال از شماست؟؟

کاربرد دیگر آجر چیست؟



چشمتان را حرکت دهید



تکان دادن چشم‌ها
از چپ به راست و برعکس
به مدت ۳۰ ثانیه
کلید افزایش ذهنی

از شما ۱۰۰ دو عدد دو عدد کم کنید

۹۸، ۹۶، ۹۴ و...

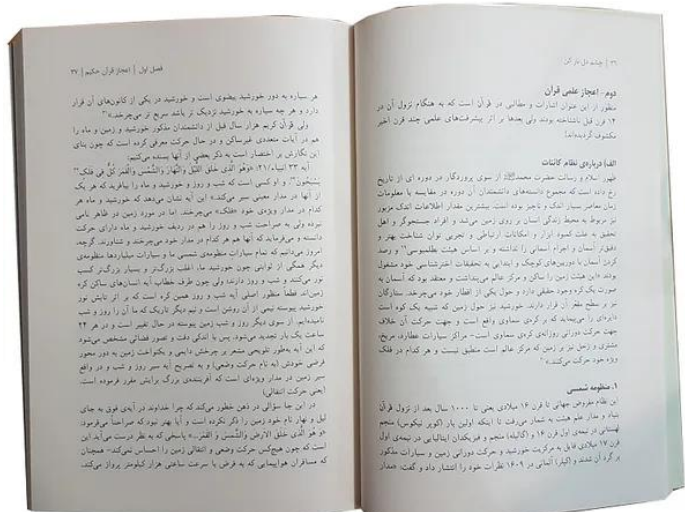
حالا این روش را با کم کردن سه عدد:

۹۷، ۹۴، ۹۱ و...

سپس این روش را با کم کردن شش عدد، هفت

عدد ادامه دهید.

تکنیک بعدی صفحه‌ای از کتاب را باز کرده، یک پاراگراف را انتخاب کنید، سپس تعداد کلمات آن پاراگراف را بشمارید. اگر در این روش مهارت پیدا کردید، شمردن کلمات را به یک صفحه تعمیم بدهید.





**تکنیک بعدی یک شی مثل گل را در ذهن خود
بدون آنکه توجهتان به چیزی جلب شود تجسم کنید
و مدت زمان آن را بخاطر بسپارید.
حال این تمرین را تکرار کنید و این بار سعی کنید
مدت زمان آن را ۳۰ ثانیه افزایش دهید.
زمان تجسم در افراد معمولی ۳۰ الی ۵۰ ثانیه است
در حالیکه در افرادی که تمرین ذهنی تجسم را
انجام می‌دهند به بالای ۱۰ دقیقه می‌رسد.**

**تکنیک بعدی دو موضوع را انتخاب کنید
(گل و آسمان)؛ پنج دقیقه اول را به
موضوع اول (گل) اختصاص بدهید و به
چیزی جز گل فکر نکنید.**

**سپس، در پنج دقیقه دوم به موضوع دوم
(آسمان) فکر کنید و به هیچ عنوان به
موضوع اول فکر نکنید.**



تکنیک حمام ریلکشن

سه مرحله است

الف) اقدامات قبل از حمام

ب) اقدامات حین حمام

ج) اقدامات بعد از حمام



هشت تکنیک طلایی قبل از خواب



- ۱- استنشام سه دقیقه هوا تازه
- ۲- سرویس بهداشتی
- ۳- مسواک زدن
- ۴- شانه کردن موها (شانه چوبی)
- ۵- شستن چاکراهای بدن (وضو گرفتن)
- ۶- تعویض لباس
- ۷- نور اتاق مناسب (شب مهتابی)
- ۸- هیچ گاه بدون درخواست از ضمیر ناخودآگاه نخواهید خوابید

آغازی عاشقانه:

با مرکز مشاوره و روانشناسی سیمین روان به دنیای
عشق و تحول خوش آمدید*

* به جاده‌ای از عشق، ارتباطات عمیق، و زندگی زیبا خوش
آمدید. در این رمان عشق و تحول، ما به شما این فرصت را
می‌دهیم تا دنیای خود را به یک اثر هنری تبدیل کنید. این
رمان به عنوان یک مجموعه داستان عاشقانه با

دکتر معصومه حاتمی و تیم مشاوران سیمین روان آغاز
می‌شود.

* دکتر معصومه حاتمی، راهنمای عشق و زندگی، شما را به
دنیایی از آغازها و ابتدایی‌ها در عشق می‌برد. اینجاست که
زندگی زناشویی به یک ماجراجویی شگفت‌آور تبدیل می‌شود.
او شما را به چگونگی تبدیل کردن عشق به ماجراجویی و
داشتن یک ارتباط عمیق تازه می‌آموزد.

در این فصل شیرین، به زیبایی‌های عشق و احترام در خانواده
و زندگی زناشویی پرداخته می‌شود. شما با مشاوران ما
خواهید آموخت که چگونه گل‌های عشق را در باغ خانواده
خود پرورش دهید.




سیمین روان
مرکز مشاوره و روان شناسی سیمین روان
«ما آدم‌ها بد نیستیم، بلد نیستیم»



۸۸۶۶۶۱۳۲ - ۸۸۶۶۶۱۳۳

۰۹۱۰۲۲۹۰۰۵۸

siminravan

info@siminravan.com

خیابان نلسون ماندلا (چهارراه جهان کودک)
خیابان محمد صانعی، پلاک ۲۶، طبقه ۲، واحد سوم

کدپستی: ۱۹۶۹۹۳۳۴۱۵

از توجه شما سپاسگزاریم!