

۴۰ نمونه کامل (سوال خودکاوی → باور محدودکننده شناسایی شده → کد/عبارت تأکیدی جدید)
برای تمرین روز هفتم دوره "موج آرامش". این نمونه‌ها می‌توانند به شما کمک کنند فرآیند
کدگذاری ذهنی را به طور عملی و ملموس اجرا کنید.

دسته ۱: مربوط به ارزشمندی و کافی بودن

۱. سوال: آیا احساس می‌کنم برای دوست داشته شدن، باید همیشه بی‌عیب و کامل باشم؟

- باور قدیمی: من فقط زمانی دوست‌داشتنی هستم که بی‌عیب باشم.

- کد جدید: من با تمام نقص‌هایم، دوست‌داشتنی و ارزشمند هستم.

۲. سوال: آیا فکر می‌کنم موفقیت دیگران، از ارزش من می‌کاهد؟

- باور قدیمی: موفقیت یک بازی برد-باخت است؛ موفقیت دیگران یعنی شکست من.

- کد جدید: موفقیت دیگران مرا نیز الهام می‌بخشد. جهان برای همه کافی است.

۳. سوال: آیا منتظر تایید دیگرانم تا احساس کنم کارم درست است؟

- باور قدیمی: نظر دیگران درباره من، واقعیت من را تعیین می‌کند.

- کد جدید: من خودم را تایید می‌کنم. درون من معتبرترین منبع تایید است.

۴. سوال: آیا از اشتباه کردن به شدت می‌ترسم؟

- باور قدیمی: اشتباه = شکست و شرمندگی.

- کد جدید: هر اشتباه، یک قدم ضروری در مسیر یادگیری و رشد من است.

۵. سوال: آیا فکر می‌کنم "اگر بهتر نباشم، دوستم نخواهند داشت"؟

- باور قدیمی: عشق مشروط است؛ من باید برای دریافت عشق، عملکرد خاصی داشته باشم.

- کد جدید: من شایانه عشق و تعلق هستم، بدون هیچ شرطی.

دسته ۲: مربوط به کنترل و اضطراب

۶. سوال: آیا احساس می‌کنم برای آرامش، باید همه چیز تحت کنترل من باشد؟

- باور قدیمی: اگر همه چیز تحت کنترل نباشد، فاجعه رخ خواهد داد.

- کد جدید: من با جریان زندگی هماهنگ می‌شوم و به فرآیند آن اعتماد دارم.

۷. سوال: آیا همیشه منتظر وقوع اتفاق بدی هستم؟

- باور قدیمی: زندگی ذاتاً ناامن است و فاجعه همیشه در کمین است.

- کد جدید: من در امنیت هستم. ذهن من صلح و اطمینان را انتخاب می‌کند.

۸. سوال: آیا فکر می‌کنم نگرانی مرا برای مشکلات آینده آماده می‌کند؟

- باور قدیمی: نگرانی یعنی مسئولیت‌پذیری. اگر نگران نباشم، بی‌خیال هستم.

- کد جدید: نگرانی بی‌فایده است. من با اعتماد و اقدام در لحظه حال زندگی می‌کنم.

۹. سوال: آیا مسئولیت احساسات همه اطرافیانم را بر دوش می‌کشم؟

- باور قدیمی: من مسئول شادی و آرامش دیگران هستم.

- کد جدید: من فقط مسئول احساسات، افکار و واکنش‌های خودم هستم.

۱۰. سوال: آیا باور دارم که استرس بخش جدا نشدنی موفقیت است؟

- باور قدیمی: بدون استرس، انگیزه‌ای برای پیشرفت ندارم.

- کد جدید: من از مکانیسم انگیزه درونی و اشتیاق قلبی برای پیشرفت استفاده می‌کنم.

دسته ۳: مربوط به شایستگی و توانایی

۱۱. سوال: آیا فکر می‌کنم دیگران ذاتاً باهوش‌تر یا بااستعدادتر از من هستند؟

- باور قدیمی: من به اندازه کافی باهوش/بااستعداد نیستم.

- کد جدید: من توانایی یادگیری، رشد و تسلط بر هر مهارتی را دارم.

۱۲. سوال: آیا باور دارم که برای به دست آوردن چیزهای خوب، باید رنج بکشم؟

- باور قدیمی: زندگی یعنی تقلا و رنج. لذت گناه است.

- کد جدید: من مستحق خوشبختی، آسایش و لذت هستم و آن را به راحتی می‌پذیرم.

۱۳. سوال: آیا از موفقیت بزرگ می‌ترسم چون فکر می‌کنم تحمل آن را ندارم؟

- باور قدیمی: موفقیت بزرگ، بار مسئولیت سنگین و خطر از دست دادن دارد.

- کد جدید: من به راحتی موفقیت را در آغوش می‌گیرم و از عهده آن به خوبی برمی‌آیم.

۱۴. سوال: آیا فکر می‌کنم "همیشه همین‌طور بوده، پس همیشه همین‌طور خواهد ماند"؟

- باور قدیمی: تغییر غیرممکن یا بسیار سخت است.

- کد جدید: من قادر به تغییر و دگرگونی هستم. هر روز فرصتی تازه برای آغاز است.

۱۵. سوال: آیا احساس می‌کنم باید همه کارها را خودم به تنهایی انجام دهم؟

- باور قدیمی: درخواست کمک نشانه ضعف است.

- کد جدید: درخواست کمک نشانه هوش و بلوغ است. جهان از طریق دیگران از من حمایت

می‌کند.

دسته ۴: مربوط به گذشته و بخشش

۱۶. سوال: آیا گذشته‌ام مانند سایه‌ای دائماً مرا تعقیب می‌کند؟

- باور قدیمی: اشتباهات گذشته من را تعریف می‌کنند.

- کد جدید: گذشته یک درس است، نه یک حکم. من آزادم که امروز را تازه بسازم.

۱۷. سوال: آیا کینه از دیگران را در دل نگه می‌دارم چون فکر می‌کنم این کار آنها را مجازات می‌کند؟

- باور قدیمی: کینه داشتن، قدرت من بر فرد خطاکار است.

- کد جدید: بخشش هدیه‌ای است که به خودم می‌دهم. با بخشش، خود را آزاد می‌کنم.

۱۸. سوال: آیا خودم را به خاطر تصمیمات گذشته‌ام سرزنش می‌کنم؟

- باور قدیمی: من با تصمیمات گذشته‌ام، فرصت‌هایم را نابود کردم.

- کد جدید: من در آن زمان با آگاهی آن لحظه بهترین انتخاب را کردم. حالا آگاه‌ترم و انتخاب‌های بهتری دارم.

دسته ۵: مربوط به پول و فراوانی

۱۹. سوال: آیا فکر می‌کنم پول چرک کف دست است یا آدم را فاسد می‌کند؟

- باور قدیمی: پول چیز خوبی نیست و آدم‌های پولدار حتماً طمعکارند.

- کد جدید: پول انرژی خنثی است. من از پول به عنوان ابزاری برای خلق خوبی، رشد و خدمت استفاده می‌کنم.

۲۰. سوال: آیا احساس می‌کنم پول به سختی به دست می‌آید و به راحتی از دست می‌رود؟

- باور قدیمی: پول = زحمت طاقت‌فرسا و کمبود.

- کد جدید: پول به راحتی و از کانال‌های مختلف به سوی من جریان می‌یابد.

دسته ۶: مربوط به عشق و روابط

۲۱. سوال: آیا فکر می‌کنم برای حفظ یک رابطه، باید از خودم بگذرم؟

- باور قدیمی: عشق واقعی یعنی فدا کردن تمام خواسته‌های خود.

- کد جدید: در رابطه سالم، عشق همراه با احترام به مرزهای فردی و رشد متقابل جریان دارد.

۲۲. سوال: آیا می‌ترسم اگر واقعی‌ام باشم، طرد شوم؟

- باور قدیمی: من باید مطابق انتظارات دیگران رفتار کنم تا پذیرفته شوم.

- کد جدید: من با اصالت و راستی زندگی می‌کنم. افرادی که vibration من را دارند، جذب می‌شوند.

دسته ۷: مربوط به جسم و سلامتی

۲۳. سوال: آیا باور دارم بدنم ضعیف و مستعد بیماری است؟

- باور قدیمی: سلامتی من شکننده است.

- کد جدید: بدن من هوشمند، قدرتمند و توانای خودشفا بخشی شگفت‌انگیزی دارد.

۲۴. سوال: آیا فکر می‌کنم استراحت کردن برابر با تنبلی است؟

- باور قدیمی: فقط باید کار کنم. استراحت برای افراد ضعیف است.

- کد جدید: استراحت عمیق و باکیفیت، بخش ضروری بازسازی و بازدهی بیشتر من است.

دسته ۸: مربوط به زمان و به تعویق انداختن

۲۵. سوال: آیا فکر می‌کنم "همه چیز باید کامل باشد تا شروع کنم"؟

- باور قدیمی: شرایط باید ۱۰۰٪ ایده‌آل باشد تا اقدام کنم.

- کد جدید: من با آنچه دارم شروع می‌کنم و در حین حرکت کامل می‌شوم. پیشرفت مهم‌تر از کمال است.

دسته ۹: مربوط به بیان وجود و صدای درون

۲۶. سوال: آیا می‌ترسم حرفم را بزنم چون فکر می‌کنم نظر من مهم نیست؟

- باور قدیمی: صدای من ارزش شنیدن ندارد.

- کد جدید: من نظرات و احساساتم را با اطمینان و وضوح بیان می‌کنم. صدای من مهم است.

دسته ۱۰: مربوط به کلیت زندگی و جهان

۲۷. سوال: آیا فکر می‌کنم جهان جای خطرناک و خصمانه‌ای است؟

- باور قدیمی: دنیا علیه من است.

- کد جدید: جهان از من حمایت می‌کند و فرصت‌ها و درس‌هایش را به سویم می‌فرستد.

۲۸. سوال: آیا باور دارم شادی یک حالت موقت و ناپایدار است؟

- باور قدیمی: شادی واقعی و پایدار وجود ندارد.

- کد جدید: من به شادی درونی پایدار دسترسی دارم. این شادی مستقل از شرایط خارجی در درونم جریان دارد.

نکات کلیدی برای استفاده از این لیست:

۱. انتخاب شخصی: از بین این سوالات، آن‌هایی که بیشتر با شما طنین انداخت را انتخاب کنید.
 ۲. شفافیت بیشتر: اگر باوری را شناسایی کردید، می‌توانید آن را بازنویسی کرده و برای خودتان شخصی‌تر کنید. مثلاً: "من به اندازه کافی خوب نیستم در کارم" → کد جدید: "من با مهارت‌ها و تجربیات منحصر به فردم، در کارم ارزشمند و تاثیرگذار هستم."
 ۳. تکرار احساسی: کدهای جدید را نه مانند یک ربات، بلکه با احساس و با تجسم در آغوش گرفتن آن حالت جدید، تکرار کنید.
 ۴. ثبات: همانطور که در تمرین گفتید، این کدگذاری هر روز و در کنار تنفس انجام شود تا در RAS شما تثبیت گردد.
- این فرآیند، عملی قدرتمند برای بازنویسی اسکرپت ذهنی شماست. موفق باشید در این سفر دگرگون‌کننده!