ذهنیات ضروری از کتاب زندگی پس از شهوت

به نام خداوند مهربان

ذهنیات

برای اینکه تغییرات ماندگاری اتفاق بیفتد، باید ذهنیت های جدیدی آموخت، طرز فکرهای خاصی که باعث شعله ور شدن آتش موفقیت می شوند، این طرز فکرها در قسمت اول کتاب به عنوان ذهنیت های ضروری برای بهبودی ارائه می شوند:

ذهنیت ضروری شماره ۱: بهبودی از اعتیاد جنسی دشوار و ممکن است، بنابراین ارزش تلاشش را دارد.

ذهنیت ضروری شماره ۲: دردهای گذشته که مرا در برابر این اعتیاد آسیب پذیر کرده اند باید برطرف شوند تا شفا رخ دهد.

ذهنیت ضروری شماره ۳: اعتیاد جنسی جدی است و نیاز به توجه فوری من دارد.

ذهنیت ضروری شماره ۴: من از هر چیزی که مانع بهبودی طولانی مدتم شود، صرف نظر می کنم.

ذهنیت ضروری شماره ۵: وقتی از اعتیاد جنسی خود رهایی می یابم، با یک هدف بزرگتر ارتباط برقرار می کنم.

Keykhaei.com
@Mohsen_Keykhaei
@Mohsen.Keykahei
ما در مسیر دستیابی به زندگی
جدیدتان همراه شما هستیم

ذهنیت ضروری شماره ۶: من مسئولیت کامل انتخاب های گذشته، حال و آینده خود را بر عهده می گیرم.

ذهنیت ضروری شماره ۷: پاکی دائمی و مستدام همیشه امکان پذیر است.

ذهنیت ضروری شماره ۸: شهوت دروغ است و هرگز ارضا نمی شود.

ذهنیت ضروری شماره ۹: من دیگران را مانند اشیاء نمی دانم و از آن ها معتادانه استفاده نمی کنم .

ذهنیت ضروری شماره ۱۰: من یک اعتیاد را با اعتیاد دیگر معاوضه نمی کنم.

ذهنیت ضروری شماره ۱۱: عشق پادزهر شهوت است، شفا از طریق ارتباط اتفاق می افتد.

ذهنیت ضروری شماره ۱۲: من یاد می گیرم که به جای استفاده معتادانه از مسائل جنسی، ارتباطی سالم با آن ها داشته باشم.

ذهنیت ضروری شماره ۱۳: شریک زندگی من ارزش بیشترین چالش های من برای بهبودی را دارد.

ذهنیت ضروری شماره ۱۴: من سزاوار شفا و سلامتی هستم.

ذهنیت ضروری شماره ۱۵: من در عشقِ به خود رشد خواهم کرد و وقتی با درد عاطفی روبرو می شوم با مبالات و توجه به آن پاسخ می دهم.

ذهنیت ضروری شماره ۱۶: من با نفس وسوسه گر خود وارد گفتگوی دوستانه نمی شوم بلکه نگرش مخالف خود را تا زمانی که راهی برای رهایی از آن پیدا کنم، دنبال خواهم کرد.

ذهنیت ضروری شماره ۱۷: من حرکت خود به سوی بهبودی را با مقاومت در برابر منفعل بودن و افزایش اشتیاقم ادامه خواهم داد.

ذهنیت ضروری شماره ۱۸: به جای انجام هرچه کمترِ کار، تا آنجا که لازم است برای بهبودی تلاش می کنم.

ذهنیت ضروری شماره ۱۹: من منبع الهام خود را برای بهبودی می یابم و روزانه با آن ارتباط برقرار می کنم.

همانطور که می دانیم، نگرش ها به راحتی تغییر نمی کنند. تغییر به سادگی و تنها با گفتن اینکه می خواهم تغییر کنم اتفاق نمی افتد، تغییر فرآیندی همسو با یادگیری است که نیازمند کسب اطلاعاتِ قبل از اقدام و عمل مربوطه است. چنانکه گویی ما باید مدرک دکترای خود را در بهبودی به دست آوریم.