

کپسول اعتماد به نفس



این محصول معجزه نمی کند
اما اگر به آموزه هایش عمل کنید
اعتماد به نفس شما را ۳۰٪ بالا می برد



نویسنده: محمود کریم زاده

فهرست مطالب

- ۳ خواننده گرامی:.....
- ۴ این کتاب برای چه کسی مناسب است؟.....
- ۴ پیشگفتار.....
- ۵ چرا این کتاب را نوشتم؟.....
- ۶ وجه تمایز این کتاب با کتاب‌های مشابه چیست؟.....
- ۶ با خواندن این کتاب چی به دست می‌آورم؟.....
- ۷ هشدار!.....
- ۸ یک تحقیق علمی شگفت‌انگیز.....
- ۱۴ به یادآوری موفقیت‌های گذشته.....
- ۱۸ خلاصه تمارینی که باید به مدت یک ماه انجام دهیم.
- ۱۸ نکته بسیار بسیار مهم:.....

خواننده گرامی:

بسیار سپاسگزاریم که این کتاب الکترونیکی را دانلود کرده‌اید.

خوشحال می‌شویم اگر این کتاب را خواندید و آن را مفید دیدید با دوستان تان به اشتراک بگذارید.

تمام حقوق مادی و معنوی این اثر برای آقای محمود کریم زاده محفوظ است.

شما نمی‌توانید این کتاب را بفروشید ولی می‌توانید آن را به اشتراک بگذارید.

استفاده از آموزه‌های این کتاب و یا استناد به بخشی از آن با ذکر منبع آزاد است.

۱ + ۳ کپسول اعتماد به نفس

این کتاب برای چه کسی مناسب است؟

این کتاب برای کسانی نوشته شده است که می‌خواهند آرام آرام روی رشد شخصیت خودشان کار کنند، اعتماد به نفس و خودباوری‌شان را تقویت کنند، و با سرعت بسیار بیشتری به سمت اهدافشان حرکت کنند.

پیشگفتار

من **محمود کریم زاده** نویسنده **کتاب جادوی اعتماد به نفس** هستم. در تمام دوران کودکی‌ام از کمبود شدید اعتماد به نفس رنج می‌بردم.



با مطالعه صدها جلد کتاب روانشناسی، شرکت در چندین کارگاه تخصصی افزایش اعتماد به نفس و مشاهده سمینارهای زبان اصلی از آقای **جیم ران** توانستم خیلی روی رشد فردی و اعتماد به نفس خودم کار کنم و به خوبی آن را تقویت کنم. من می‌خواستم حالم بهتر شده و در زندگی‌ام بیشتر داشته باشم. بهترین توصیه‌ای که تا به حال برای دستیابی به این هدف شنیده‌ام از استاد استادان **جیم ران** بوده است که می‌گوید:

اگر می‌خواهی بیشتر داشته باشی، بیشتر شو

۱ + ۳ کپسول اعتماد به نفس

در واقع من با قرار گرفتن در مسیر آموزش هر روز بیشتر شدم (اطلاعات خود را بالا بردم و در زندگی به کار گرفتم).

چرا این کتاب را نوشتم؟

تمامی این آموزش‌ها باعث شد که فرد خیلی خوشحال‌تری باشم، ارتباطاتم بسیار بهبود پیدا کند، دوستان بهتری برای خودم انتخاب کنم و منابع درآمدی جدیدی را ایجاد کنم و توانستم به یک مدرس و سخنران حرفه‌ای در حوزه اعتماد به نفس تبدیل شوم.

بعد متوجه شدم که افراد زیادی در جامعه‌مان حالشان خوب نیست، بیشتر روی نقاط منفی زندگی‌شان متمرکز شده‌اند، خودشان را باور ندارند، نقش قربانی را بازی می‌کنند و حتی در موارد زیادی متوجه شدم که افرادی هستند به خودشان آسیب جدی می‌رسانند و یا حتی مرتکب خودکشی می‌شوند.

بعد به این فکر افتادم که چه عالی می‌شود که این آموخته‌های خودم را سازمان یافته و دسته‌بندی کنم، بعد بومی‌سازی کنم (کاری کنم که دقیقاً متناسب با جامعه ایرانی باشد و به خوبی قابل اجرا باشد) و در قالب کتاب، سمینار، کارگاه‌های آموزشی و مشاوره با افراد جامعه به اشتراک بگذارم.



WWW.MahmoodKarimzadeh.com

WWW.MahmoodKarimzadeh.com



مرکز آموزش اعتماد به نفس

وجه تمایز این کتاب با کتاب‌های مشابه چیست؟



اولین مشخصه آموزش‌های من این است که مطالب کاملاً بومی شده متناسب با جامعه ایران و کاملاً کاربردی است.

در مدت یک سال گذشته افراد زیادی در کارگاه‌ها و دوره‌های من شرکت کرده‌اند و تغییرات مثبت زیادی را در این افراد مشاهده کرده‌ام و این انگیزه‌ای شد تا کتاب و محصولات بیشتری تولید کنم.

با خواندن این کتاب چی به دست می‌آورم؟

این کتاب ۱۰۰٪ کاربردی است و به شما قول می‌دهم که با خواندن این کتاب الکترونیکی حالتان خیلی بهتر شود. و اگر تمرین ذکر شده را انجام دهید حداقل بالای ۳۰٪ درصد اعتماد به نفستان تقویت شود.

آنتونی رابینز می‌گوید:

تا زمانی که شاد و خوشحال و سر حال نیستید کاری را شروع نکنید چون فقط زمانی که شاد و خوشحال هستید، انرژی زیادی دارید و وقتی انرژی زیادی دارید کیفیت کارهایتان بالا می‌رود و کیفیت کار بالا نتایج بالا را به دنبال دارد و این چرخه تکرار می‌شود.

۱ + ۳ کپسول اعتماد به نفس

با دو سال کار تخصصی بسیار زیاد و مطالعه ده‌ها جلد کتاب در زمینه اعتماد به نفس به این نتیجه رسیدم که یکی از کارهایی که برای افزایش اعتماد به نفس خود می‌توانیم انجام بدهیم این است که برای بهتر کردن حالمان و شاد کردن بیشتر خودمان باید اقداماتی را انجام بدهیم.

در این کتاب الکترونیکی که تحت عنوان **۱+۳ کپسول افزایش اعتماد به نفس** برای شما گردآوری کرده‌ایم. با انجام ۴ کار کوچک و ساده و رعایت آن‌ها شاهد معجزه‌ای عظیم در اعتماد به نفس خود خواهیم بود.

پس برای خلق یک زندگی بهتر، برای افزایش درآمد و به دست آوردن پول بیشتر و برای داشتن ارتباطات حرفه‌ای و ارزشمندتر باید اول حتماً روی خودمان کار کنیم و اعتماد به نفسمان را افزایش دهیم. بعد از انجام این امورات در هر کار و یا کسب‌وکاری که وارد می‌شویم حداکثر نتایج را خلق می‌کنیم.

هشدار!

مطالعه صرف و اجرا نکردن و عمل نکردن به این آموزش‌ها نه تنها هیچ تغییری در زندگی ما ایجاد نکرده، بلکه ادعای ما را هم افزایش می‌دهد و باگذشت زمان کم‌کم به یک فرد معمولی تبدیل می‌شویم که دستاورد چندانی نداشته و شخص تأثیرگذاری نیست.
تمارین موجود بسیار ساده‌اند تا جایی که همین سادگی ما را فریب می‌دهد.

۱ + ۳ کپسول اعتماد به نفس

توصیه می‌کنم که هنگام مطالعه یک دفترچه کوچک و یا کاغذی همراه داشته باشید و نکات مهم و تمارینی که باید انجام شوند را در آن یادداشت نمایید، چون در عرض ۲۴ ساعت فقط ده درصد از مطالب در ذهن ما باقی می‌مانند و بقیه به فراموشی سپرده می‌شوند.



اگر این مطالب را قبلاً جایی مطالعه کرده‌اید هیچ اشکالی ندارد. حتماً مطالب را با دقت و چند بار بخوانید تا آن‌ها را درک کرده و در زندگی به کار بگیرید.

یک تحقیق علمی شگفت‌انگیز

چند سال پیش شخصی به نام دکتر رابرت هولدن در یک برنامه تلویزیونی تحت روانشناسی خوشبختی سه نفر که افسردگی داشتند انتخاب کرد. او می‌خواست بداند که آیا می‌تواند این سه نفر را در مدت کوتاهی خوشحال کند.

هر کدام از این افراد افسرده توسط اساتید حرفه‌ای دانشگاه و با دستگاه‌های پیشرفته مورد مطالعه قرار گرفتند تا میزان فعالیت بخش چپ پیشانی مغز آن‌ها مشخص شود که دقیقاً در زندگی روزانه خود چه میزان شادی و خوشحالی را تجربه می‌کنند.

۱ + ۳ کپسول اعتماد به نفس

آن‌ها بعد از ماه‌ها موفق به این اندازه‌گیری شدند.

این افراد آن‌قدر بی‌احساس و ناراحت بودند به‌سختی می‌شد باور کرد که دکتر هولدن بتواند این اشخاص افسرده را خوشحال کند ولی او در این برنامه تلویزیونی از آن‌ها خواست که سه کار را انجام دهند.



➤ تمرین بدنی انجام دهند و ورزش کنند.

۱ + ۳ کپسول اعتماد به نفس



تحقیقات ثابت کرده است که تمرین بدنی و ورزش یک پادزهر واقعی برای درمان افسردگی است. این کار به خاطر ترشح زیاد آدرنالین و مواد شیمیایی دیگر مثل **مرفین طبیعی** در خون است که باعث راحتی عضلات و شل شدن و حالت ریلکس (آرامش) می‌شود. و جالب است که این احساس آرامش و راحتی تا ساعت‌ها بعد از ورزش در بدن شما باقی خواهد ماند. پس **کپسول شماره ۱ ورزش و تحرک بدنی** است.

برای سلامتی خودمان در روز حداقل ۱۰ دقیقه ورزش کنیم.



پیشنهاد: برای ورزش کردن نیازی به باشگاه رفتن نیست. می‌توانید در منزل یک سری حرکات کششی را انجام دهید و یا با فرزند یا همسر خود کمی بدوید و تحرک داشته باشید.

WWW.MahmoodKarimzadeh.com

۱ + ۳ کیسول اعتماد به نفس

➤ بیست دقیقه در روز بخندند



تحقیقات ثابت کرده است که خندیدن حتی اگر به زور و مصنوعی هم باشد باعث بهبود روحیه شده و باعث می شود تا احساس خوبی داشته باشیم. با تمرین بدنی و ورزش، اندورفین به بدن ما وارد می شود که باعث احساس بهتر می شود. خندیدن همچنین باعث ترشح سروتونین در خون می شود، که هورمون شادی آور است و کاملاً به عنوان یک ماده ضدافسردگی عمل می کند.

۱۰ دقیقه در روز بخندیم.



هرکسی یک فرمولی برای خندیدن دارد. اکثر مواقع یک مطلب برای همسرم خیلی خنده دار است و اصلاً برای من خنده دار نیست. برای خندیدن یک لیست مخصوص به خود داشته باشید من این لیست را در موبایلم همراه خود دارم و با نگاه کردن و یادآوری مطالب خنده دار به راحتی می خندم.

WWW.MahmoodKarimzadeh.com

۱ + ۳ کپسول اعتماد به نفس

➤ خودشان را وادار کنند که افکار مثبت داشته باشند.



WWW.MahmoodKarimzadeh.com

هر کدام از این اشخاص افسرده، هر وقت به مسائلی فکر می کردند که سبب احساس خوب در آنها می شد یک برچسب رنگی به محیط خانه و یا محل کار خود نصب می کردند. این کار باعث می شد که راه های عصبی در مغز آنها به وسیله به یادآوری مسائل خوشحال کننده و به دنبال آن ترشح مواد شیمیایی شادی آور تقویت شود.

در ماه اول هر کدام از رفتارهای جدید به صورت خودکار و عادت درآمده بود. در آخر این افراد افسرده برای اندازه گیری فعالیت مجدد مغز به دانشگاه فرستاده شدند.

نتایج بسیار بسیار شگفت انگیز بود به صورتی که یکی از دانشمندان تقاضای بررسی دستگاهها کرد و فکر می کرد که آنها دچار نقص و ایرادی شده باشند.

هر سه شرکت کننده از حالت افسردگی به صورت یک انسان شاد و خوش بین درآمده بودند و کاملاً تغییر کرده بودند.

WWW.MahmoodKarimzadeh.com



۱ + ۳ کپسول اعتماد به نفس

وقتی آن‌ها از تجربیان خودشان صحبت می‌کردند کاملاً مشخص بود که شخصیت آن‌ها بهتر شده است و آن‌ها نه تنها خوشحال تر بودند بلکه جوان تر هم به نظر می‌رسیدند. آن‌ها به صورت شگفت‌انگیزی سیم‌کشی اعصاب خودشان را برای شاد زیستن تغییر داده بودند.

**خودمان را وادار کنیم
که افکار مثبت داشته باشیم.**



مطمئن باشید که با انجام این تمرین‌های بسیار بسیار ساده اگر افسرده هستید می‌توانید به شخص خوشحال تری تبدیل شوید و اگر هم خوشحال هستید می‌توانید خیلی خوشحال تر باشید و اعتماد به نفس خود را به طرز چشمگیری تقویت کنید.

اما مهم‌ترین نکته این است که حتماً این تمرین‌های ساده را انجام دهید و آن‌ها را دست‌کم نگیرید.

این گفته قدیمی را همیشه به یاد داشته باشیم که می‌گوید:

کارنیکو کردن از پر کردن است.

دلیل تأکید زیاد بر انجام تمرینات این است که تعدادی از افراد که در کارگاه‌ها و سمینارهای من شرکت می‌کنند از عدم تقویت اعتماد به نفسشان حرف می‌زنند و می‌گویند که تغییری در اعتماد به نفسشان ایجاد نشده است و وقتی که اولین سؤال را از آن‌ها می‌پرسم (سؤال از انجام دادن یا انجام ندادن تمرینات) پاسخشان منفی است و متوجه می‌شوم که سادگی تمرینات آن‌ها را گمراه کرده است و خودشان تصمیم گرفته‌اند که تمرین را انجام ندهند.

۱ + ۳ کپسول اعتماد به نفس

پله می گوید:

همه چیز از تمرین کردن به دست می آید.

چهارمین موردی که برای افزایش اعتماد به نفس فوق العاده عالی عمل می کند به خاطر آوردن موفقیت های گذشته خودمان است.

به یاد آوری موفقیت های گذشته

به خاطر آوردن موفقیت های گذشته



WWW.MahmoodKarimzadeh.com

یک قانون طلایی می گوید:

به هر چیزی که فکر کنید همان خواهید شد.

یکی از کارهایی که به طرز حیرت انگیزی اعتماد به نفس ما را بالا می برد به یاد آوری موفقیت های گذشته است.

تقریباً تمامی مدرسان و مربیان اعتماد به نفس آن را شدیداً توصیه می کنند.

WWW.MahmoodKarimzadeh.com

۱ + ۳ کپسول اعتماد به نفس

خود من چند سال پیش زیاد به این کار اعتقادی نداشتم و می‌گفتم من می‌خواهم در آینده موفق شوم و اعتماد به نفس داشته باشم به یاد آوردن موفقیت‌های گذشته چه نفعی به حال من دارد. به همین خاطر خیلی درباره این موضوع مطالعه کردم و این روش را خیلی روی دانش‌آموخته‌های خودم آزمودن کرده‌ام.



مواقعی بوده که یک نفر خیلی حالش بد بوده و از او خواسته‌ام که موفقیت‌های گذشته‌اش را به یاد بیاورد اما گارد گرفته و گفته که من موفقیتی ندارم که به یادش بیاورم ولی با ادامه بحث کم‌کم همراهی کرده است و متوجه شده‌ام که حالش کم‌کم بهتر شده است.

شخصی که اعتماد به نفس ندارد حالش خوب نیست. دلیلش هم این است که در زندگی‌اش با یک سری مسائل و چالش‌هایی مواجه است. این مسائل می‌تواند شغلی، خانوادگی، اجتماعی و ... باشد. بعد که یک سری سختی‌ها برایش به وجود آمده است کم‌کم حالش بد شده است و با تمرکز روی جنبه‌های منفی زندگی‌اش بدی حال خودش را تشدید نموده است.

شاید سؤال کنید که دقیقاً فایده به خاطر آوردن موفقیت‌های گذشته چیست؟

این کار دو فایده دارد.

۱ + ۳ کپسول اعتماد به نفس

اول: با به یادآوری موفقیت‌های گذشته هرچند کوچک (قبولی در آزمون کنکور یا آزمون رانندگی) به‌طور آنی تمرکزمان را از روی مسائل منفی زندگی برداشته و روی جنبه‌های مثبت زندگی مان تمرکز می‌کنیم.

همه ما می‌دانیم که اگر روی هر چیزی تمرکز کنیم آن چیز در زندگی ما گسترش می‌یابد.

(اگر یادتان باشد دوران بچگی ذره‌بین را روی کاغذ متمرکز می‌کردیم و نگه می‌داشتیم و این کار باعث سوزاندن کاغذ می‌شد.) پس با تمرکز کردن روی نکات مثبت زندگی مان، قسمت مثبت زندگی ما گسترش پیدا می‌کند.

فایده مهم دیگری که دارد الگوبرداری سیستم لیمبیک مغز ماست.

در مغز ما قسمتی به نام سیستم لیمبیک وجود دارد که کار آن کپی کردن و الگوبرداری و تعمیم دادن است به این صورت که وقتی ما روی موفقیت‌های گذشته مان تمرکز کنیم و به این کار ادامه بدهیم سیستم لیمبیک الگوبرداری می‌کند و نتیجه می‌گیرد که چون در گذشته موفقیت‌هایی را کسب کرده‌ام در آینده هم این کار برای من مقدور است و می‌توانم موفقیت‌های بیشتری را به دست بیاورم. به همین سادگی

نکته جالب این است که اگر مراقب نباشیم و به‌جای نکات مثبت تمرکز ما روی منفی‌ها باشد در این حالت سیستم لیمبیک به ضرر ما دست‌به‌کار می‌شود و نتیجه می‌گیرد که چون در گذشته شکست خورده‌ام و موارد منفی زیادی داشته‌ام طبیعتاً در آینده هم شکست می‌خورم و موارد منفی بیشتری را جذب می‌کنم به این دلیل است که انگیزه‌ای برای ما باقی نمی‌ماند و اعتمادبه‌نفس ما متلاشی می‌شود.

۱ + ۳ کپسول اعتماد به نفس

جیم ران می گوید:

یک چهره عبوس اتفاقی به این شکل درنیامده است بلکه در اثر تفکرات منفی و تداوم آنها است که این چهره شکل گرفته است.

هر روز حدود ۱ دقیقه را به فکر کردن
به موفقیت‌های گذشته خودمان اختصاص دهیم.



زمان مناسب برای فکر کردن به موفقیت های گذشته:

۵ دقیقه اول: صبح بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب

۵ دقیقه دوم: شبها قبل از به خواب رفتن

در این دو زمان ضمیر ناخودآگاه ما باورپذیرتر می شود و ما باور می کنیم و می پذیریم که باوجود چالش‌ها و مسئله‌هایی در زندگی مان باز شخص موفقی هستیم و عادت به تفکر موفق بودن را در خود پرورش می دهیم. البته می توانیم که این تمرین را در هر زمانی از روز هم انجام دهیم.

نکته مهم در انجام این تمرین این است که حتماً این تمرین را به مدت یک ماه و هرروز انجام بدهیم.

معمولاً در طول ۲۱ یک روز یک رفتار جدید تبدیل به عادت می شود ولی ما برای محکم کاری یک ماه را برای انجام این تمرین در نظر می گیریم.

برای دستیابی به اعتمادبه نفس بالاتر باید بیشتر روی خودمان کار کنیم و بیشتر یاد بگیریم و در زندگی به کار ببندیم.

۱ + ۳ کپسول اعتماد به نفس

خلاصه تمارینی که باید به مدت یک ماه انجام دهیم.

۱- برای سلامتی خودمان در روز حداقل ۱۰ دقیقه ورزش کنیم.

(ورزش‌های بسیار ساده در منزل)

۲- ده دقیقه در روز بخندیم.

(با نگاه کردن به فیلم‌های کمدی موردعلاقه و یا مسائل خنده‌آور)

۳- خودمان را وادار کنیم که افکار مثبت داشته باشیم.

۴- هر روز حدود ۱۰ دقیقه را به فکر کردن به موفقیت‌های گذشته خودمان

اختصاص دهیم.

نکته بسیار بسیار مهم:

اعتماد به نفس دقیقاً مثل غذا خوردن است.

آیا امکان دارد که ما یک وعده سیر غذا بخوریم و بگوییم که دیگر غذا نمی‌خوریم. مسلماً جواب منفی است. برای ساخت و تقویت اعتماد به نفس هم باید روز به روز اطلاعات خودمان را بالاتر ببریم و روی رشد شخصی و اعتماد به نفسمان کار کنیم.

آنچه در کتاب **۴ کپسول اعتماد به نفس** خواندید، گزیده‌ای از مباحث و تمرین‌های ارائه شده در

دوره ویدئویی رایگان و غیرحضوری اعتماد به نفس پولادین

است. دوره‌ای که در آن می‌آموزید چگونه با انجام کارهای ساده و روزمره به مرور اعتماد به نفس خود را افزایش دهید و شخصیتی پولادینی به دست بیاورید. این دوره ارزشمند و کاربردی شامل

۱ + ۳ کپسول اعتماد به نفس

۱۱ فایل ویدیویی کوتاه است و طول دوره حدود یک ساعت است.

سر فصل‌های دوره:

فایل شماره ۰۰: نحوه استفاده از دوره

فایل شماره ۰۱: کپسولی که معجزه می‌کند.

فایل شماره ۰۲: یک نوازنده حرفه‌ای در خیابان با دستمزد ناچیز

فایل شماره ۰۳: علت اصلی تمام بدبختی‌های افراد

فایل شماره ۰۴: نکته‌ای که ۵۰٪ مشکلات شما را حل خواهد کرد.

فایل شماره ۰۵: دکمه خلق نتایج دلخواه

فایل شماره ۰۶: انسان ماشینی انعطاف‌پذیر و سازگار

فایل شماره ۰۷: داستان زندگی من

فایل شماره ۰۸: ۱۱ میلیون کیلووات انرژی در اتم‌ها و الکترون‌های بدن ما

فایل شماره ۰۹: حال بد در ۲ دقیقه

فایل شماره ۱۰: حال خوب فقط در ۲ دقیقه

فایل شماره ۱۱: جمع‌بندی دوره

برای دانلود این دوره ارزشمند روی لینک زیر کلیک کنید:

WWW.MahmoodKarimzadeh.com/Fc

WWW.MahmoodKarimzadeh.com



۱ + ۳ کپسول اعتماد به نفس



خیلی دوستان دارم وان شالله به زودی در سمینارها و کارگاه های آموزشی ام شمارا ملاقات خواهیم کرد.



[@Mahmood_Karimzadeh](https://www.instagram.com/Mahmood_Karimzadeh)



می خواهم عضو کانال تلگرام آموزش اعتماد به نفس شوم.
[Telegram.me/Mahmood_Karimzadeh](https://t.me/Mahmood_Karimzadeh)

گردآورنده:

محمود کریم زاده نویسنده کتاب جادوی اعتماد به نفس



مرکز آموزش اعتماد به نفس

WWW.MahmoodKarimzadeh.com



مرکز آموزش اعتماد به نفس