

تجسم خلاق، شما را به آرامش می‌رساند



تجسم خلاق، یکی از روش‌های رسیدن به آرامش، کاهش تنش‌ها و اضطراب‌ها است. قدرت تصور و تجسم یکی از قوی‌ترین فرآیندهای ذهنی است که در صورت استفاده درست از آن، منبع بسیار خوبی برای آرامش است.

شما می‌توانید از قدرت تجسم خود در رسیدن به آرامش استفاده کنید و خود را از تنش‌ها و اضطراب‌ها رها سازید. بر این اساس متین السادات نصری، مشاور و مدرس دانشگاه گفت: شما برای رسیدن به هدف‌ها و خواسته‌های خود که وجودی سرشار از آرامش و رضایت قلبی در راس آن‌ها است، تصویری زیبا و قشنگ از تمام هدفهایتان در ذهن خود طراحی کنید. آنگاه در کنار تلاش‌های جسمی و فعالیت‌های روزمره هر چند وقت یکبار به بازسازی آن تصاویر و تمرکز بر روی آن‌ها در ذهن خود می‌پردازید. مطمئن باشید که این تصویرهای ذهنی شما به زودی خلق می‌شوند، به خصوص هنگامی که بر روی این تصورات خود تاکید می‌کنید و آن‌ها را به طور مرتب در ذهنتان مرور می‌کنید.

وی افزود: به عنوان مثال شما می‌توانید از مناظر زیبا و یا جاهایی که قبلاً در آن جا بوده‌اید در ذهن خود مجسم کنید و خود را در آن فضاها ببینید و آنگاه شادابی و آرامش را در خود احساس کنید و نگرانی‌های ذهن خود را دور سازید.

هرچه صحنه‌ای را بیشتر مجسم کنید، ذهن خود را برای دستیابی به آن آماده‌تر می‌کنید.

پس می‌توانید در ذهن مقتدر خود تصاویری از اطرافتان طراحی کنید. در این طراحی به همه ویژگی‌های هدف‌تان توجه داشته باشید و تصاویری زیبا از هدف‌های مورد نظرتان در ذهن خود مجسم کنید.

هر روز بر روی تصویرهای ذهنی خود متمرکز شوید، همانطور که انرژی به ماده تبدیل می‌شود، تصویرهای ذهنی شما به تدریج به عینیت می‌پیوندد البته لازم به ذکر است که برای رسیدن به اهداف‌تان از تلاش و پشتکار غافل نشوید. (باشگاه خبرنگاران)