

۱۰۰ باور محدودکننده

اثر دارن هاردی

۱. خیلی دیر شده است.

هیچوقت برای شروع دیر نیست.

۲. نمی دانم از کجا شروع کنم.

دانستن قدم اول کافی ست. قدم های بعدی خود از راه می رسند.

۳. نمی توانم انجامش دهم.

من می توان انجامش دهم و این کار را خواهم کرد.

۴. الان فرصت مناسب برای انجامش نیست.

اکنون بهترین زمان برای شروع است.

۵. من انقدر کار دارم که وقت نمیکنم انجامش بدهم.

همیشه برای هر کاری فرصت هست.

۶. قبلا هیچوقت این کار را نکرده ام.

هیچ کسی در این حرفه استاد به دنیا نیامده است.

۷. من هیچ وقت نمی توانم کاری را تمام کنم.
هر بار کافی ست قدمی بردارم.

۸. هیچ وقت نتوانسته ام زمانم را مدیریت کنم.
من به راحتی می توانم زمانم را مدیریت کنم و این مهارت را یاد می گیرم.

۹. من به اندازه ی کافی اعتماد به نفس ندارم.
اعتماد به نفس کاملاً اکستابی است و من می توانم آن را در خودم پرورش دهم.

۱۰. اگر مردم واقعا من را ملاقات کنند از من خوششان نخواهد آمد.
همه من را دوست دارند و با من به راحتی کنار می آیند.

۱۱. من نمی توانم بدون تایید و تشویق دیگران، حس خوبی به خودم داشته باشم.
کار درست هر چه باشد انجامش می دهم و به تایید دیگران نیاز ندارم.



۱۲. من هرگز نمی‌توانم خوشحال باشم تا ---- تغییر نکند (همسر، والدین، فرزند و...)

کافی است من تغییر کنم و مسئولیت را برعهده بگیرم. در این صورت ----- هم تغییر میکند.

۱۳. بهتر است دست به کاری نزنم تا اینکه شکست بخورم. دو حالت بیشتر ندارد؛ یا موفق خواهم شد یا درس بزرگی می‌گیرم.

۱۴. من لیاقت شاد بودن را ندارم چون آدم خوبی نیستم. من آدم خوبی هستم و دیگران من را دوست دارند و لایق شادی و خوشحال فراوان هستم.

۱۵. آشپزی یا دست‌خط یا صدا یا ... من خیلی بد است. برای موفق شدن لازم نیست در هر خرده‌کار و مهارتی خبره باشم.

۱۶. من یک زن هستم و زن‌ها در کل ضعیف هستند. زنان موفق زیادی را سراغ دارم که به موفقیت‌های چشم‌گیری دست‌یافته‌اند.

۱۷. من در کل آدم بدشانسی هستم. من آدم بسیار خوش‌شانسی هستم و هر روز فرصت‌های خوبی وارد زندگی‌ام میشوند که میتوانم آنها را ببینم.



۱۸. زندگی سخت است.

زندگی بسیار خوب و خوشایند و راحت است.

۱۹. پول، ریشه‌ی همه‌ی فسادهای دنیاست.

پول می‌تواند زندگی را برای من و خانواده‌ام خوشایندتر کند.

۲۰. خانواده‌ی من هیچگاه ثروتمند نبوده‌اند.

من می‌توانم خود و خانواده‌ام را به ثروت برسانم.

۲۱. افراد ثروتمند، ثروتمندتر می‌شوند و افراد فقیر، فقیرتر؛ این

یک قانون است.

اکثر افراد ثروتمند از قبل ثروتمند نبوده‌اند و گذشته من تعیین کننده آینده من نیست.

۲۲. من رابطه‌ی خوبی با پول ندارم.

پول همواره به سمت من می‌آید و من عاشق پول هستم.

۲۳. از بین خوشحالی و پولدار بودن تنها می‌توان یکی را انتخاب

کرد.

می‌توان بسیار راحت هم پولدار بود و هم خوشحال.



۲۴. این خودخواهی است که من بخواهم ثروتمند باشم در حالی که افراد فقیر بسیاری وجود دارند.

با ثروتمند شدن بهتر از قبل می‌توانم به دیگران کمک کنم.

۲۵. من به اندازه‌ی کافی باهوش نیستم.

من هوش کافی را برای انجام هر کاری دارم.

۲۶. من قدرت اراده‌ی کافی ندارم.

قدرت اراده اکستابی است و من در این مورد بسیار قدرتمند هستم.

۲۷. از من به اندازه‌ی کافی حمایت نمی‌شود.

حمایت‌های زیادی از من می‌شود و خواهد شد.

۲۸. من رابطه‌های لازم را ندارم.

من دوستان و آشنایان خوبی دارم و روزبه‌روز بر روابطم اضافه می‌کنم.

۲۹. من می‌ترسم.

ترس تنها زائده‌ی ذهن من است و وجود خارجی ندارد.

۳۰. فقط من نیستم.



می‌توانم در بین همه من استثنا باشم.

۳۱. من نمی‌دانم چه می‌خواهم.

من کاملاً می‌دانم که چه می‌خواهم و هدف واضحی دارم که با هر قدمی که برمیدارم خواسته‌هایم شفاف‌تر میشوند.

۳۲. تنها راه موفقیت داشتن مدرک دانشگاهی است که من ندارم.

افراد موفق زیادی هستند که حتی بدون مدرک یا سواد کافی به موفقیت‌های بزرگی در زندگی رسیده‌اند.

۳۳. من قدرت درخواست از دیگران را ندارم و سریعاً طرد می‌شوم.

دیگران من را قبول خواهند کرد و با من و درخواست‌هایم مشکلی ندارند.

۳۴. من نمی‌توانم چون بچه دارم، نمی‌توانم چون والدینم مریض

هستند، نمی‌توانم چون در روستا زندگی می‌کنم و ...

زندگی من توسط تصمیمات درونی من تعیین می‌شود نه شرایط بیرونی.

۳۵. من قبلاً بارها تلاش کرده‌ام و هر بار شکست خورده‌ام.

با هر تلاش احتمال موفقیت من بیشتر خواهد شد. شکست بخشی از موفقیت است.



۳۶. من احمق به نظر می‌آیم.

من استعداد و ذکاوت و توانایی انجام هر کاری را دارم.

۳۷. من روی هیچ چیزی پیوسته نیستم و سریع دست می‌کشم.

هر بار با قدم‌های کوچک و پیوسته جلو می‌روم و می‌توانم هر کاری را به انتها برسانم.

۳۸. من خیلی جوان هستم.

من می‌خواهم و میتوانم سریع‌تر در جوانی به رویاهایم برسم.

۳۹. من خیلی پیر هستم.

همیشه برای انجام هر کاری فرصت هست. انجام دادن همیشه بهتر از حسرت خوردن است.

۴۰. تلاش کردن هیچ ارزشی ندارد.

تلاش همیشه نتیجه می‌دهد.

۴۱. من به اندازه‌ی کافی اطلاعات ندارم.

اطلاعات لازم را در هر مرحله‌ای به دست خواهم آورد.

۴۲. هیچ کسی چیزی را که من ارائه می‌کنم را نمی‌خواهد.



همواره برای بهتر شدن محصولاتم/خدماتم تلاش می‌کنم و مردم پیوسته بازخوردهای سازنده‌ای به من میدهند.

۴۳. اگر موفق هم شوم نمی‌توانم موفقیت را حفظ کنم.
من توانایی کافی برای هر موقعیتی را در زندگی دارم.

۴۴. ایده‌ی من عجیب و غریب است و جواب نمی‌دهد.
ایده‌ها هر چه متفاوت‌تر باشند به موفقیت نزدیک‌تر هستند،
کافیست اشتیاق لازم برای انجامش داشته باشم.

۴۵. دیگران بهتر از من می‌توانند این کار را انجام دهند.
من چیزی از دیگران کم ندارم و می‌توانم کارم را به بهترین نحو
انجام دهم.

۴۶. کس دیگری هم این ایده من را در سر داشته است.
ایده‌های خوب همواره نتیجه می‌دهند مهم اقدام کردن و عملی
کردن آنهاست.

۴۷. من خلاقیت کافی را ندارم.



من به اندازه‌ی کافی خلاقیت دارم و همواره تفکرات و ایده‌های بهتری به فکرم خطور می‌کند.

۴۸. من ارزشش را ندارم.

من لایق بهترین‌ها هستم.

۴۹. من آدم کاملی نیستم. چرا دیگران باید من را قبول داشته باشند.

هیچ آدم کاملی وجود ندارد و من هم خودم را همین‌طور که هستم قبول دارم و دیگران هم همین‌طور.

۵۰. مردم من را قضاوت خواهند کرد.

حرف‌های منفی دیگران برای من ارزشی ندارد و من همواره کار درست را انجام می‌دهم.

۵۱. خدا نمی‌خواهد من ثروتمند یا خوشحال یا سلامت یا... باشم.

خداوند همواره بهترین‌ها را برای من می‌خواهد و برنامه‌های بزرگی برای زندگی‌ام از جانب او در راه است.

۵۲. من نمی‌توانم گذشته‌ام را فراموش کنم.



گذشته تنها برای من درسهایی دارد. گذشته آینده‌ی من را تعریف نمی‌کند.

۵۳. هیچگاه خودم را برای کارهای که کرده‌ام نمی‌بخشم. من اکنون آدم دیگری هستم و خودم را از همه‌ی اشتباهاتی که مرتکب شده‌ام می‌بخشم و دیگر به آنها فکر نمی‌کنم.

۵۴. دیگران بسیار ساده انجامش می‌دهند اما برای من بسیار سخت است. اگر دیگران می‌توانند راحت انجامش دهند پس من هم می‌توانم.

۵۵. من لیاقت یک رابطه‌ی خوب را با آدمی خوب ندارم. من ارزش این را دارم که با بهترین کسی که می‌شناسم در ارتباط باشم.

۵۶. اگر آدم موفق‌ی شوم دیگران من را دوست نخواهند داشت. من همه را دوست دارم و دیگران هم مرا در هر حالتی دوست خواهند داشت.

۵۷. من آدم زشت و بی‌ریختی هستم. من آدم سالم، خوشحال و زیبایی هستم. در تمام اعضای بدنم زیبایی را احساس می‌کنم.



۵۸. هیچ چیز درستی سر راه من قرار نگرفته و نخواهد گرفت.
بهترین فرصت‌ها و امتیازات همواره به سمت من می‌آیند.

۵۹. وضعیت اقتصاد بسیار بد است و بهتر است کاری انجام نداد.
فرصت‌های بسیار خوبی حتی در بدترین اقتصادها وجود دارد که
من هر روز میتوانم آنها را ببینم.

۶۰. ثروتمند بودن ظلم به دیگران است.
ثروتمند بودن یعنی راه‌انداختن زندگی خود و حتی کمک به
دیگران.

۶۱. من از پول و ثروت و جدا هستم.
من رابطه‌ی خوبی با پول دارم و ثروت به سمت من می‌آید.

۶۲. من بیشتر از آن چیزی که دارم نمی‌توانم به دست آورم.
من رویاپردازی می‌کنم و توانایی رسیدن به رویاهای بزرگ را به
صورت گام به گام دارم.

۶۳. نمی‌توانم پول را پس‌انداز کنم و همیشه تمام پولم را خرج
می‌کنم.



من همیشه به اندازه‌ی کافی خرج می‌کنم و پول کافی را پس‌انداز دارم.

۶۴. هر روز موفقیت و خوشحالی از من دورتر می‌شود.
من آهنبای موفقیت و شادی و خوشحالی هستم.

۶۵. به این سادگی که فکر می‌کنم نیست.
تمام کارها چالش خود را دارند و من از پس هر چالشی برمی‌آیم.

۶۶. دیگران خیلی از من جلوتر هستند.
همه از یک جایی شروع کرده‌اند.

۶۷. هیچ‌وقت نتوانسته‌ام درست برنامه‌ریزی کنم. برنامه‌ریزی برای من جواب نمی‌دهد.
هر کاری را با برنامه جلو می‌برم. هیچ برنامه‌ای کامل و بی‌نقص نیست.

۶۸. شرایط در حال بد شدن است.
اوضاع روز به روز بهتر و بهتر می‌شود.

۶۹. شکست خورده‌ام و انگیره‌ی کافی برای ادامه ندارم.



شکست مقدمه‌ی پیروزی است. بدون شکست موفقیتی در کار نیست.

۷۰. از اشتباه کردن می‌ترسم و می‌دانم که اشتباه‌های زیادی خواهم کرد.

در هر اشتباهی درسی نهفته است. اشتباه کردن بهتر از هیچ‌کاری نکردن است.

۷۱. نظرات دیگران از نظر خودم مهم‌تر است. دیدگاه خودم بر همه ارجحیت دارد.

۷۲. رسیدن به آنچه می‌خوام بسیار دور است. همانی خواهم شد که می‌خواهم. شاید نه فعلاً ولی حتماً.

۷۳. من فرصت‌ها را از دست می‌دهم. همیشه فرصت‌های بیشتری وجود خواهد داشت و با همه‌ی توانم از آنها استفاده خواهم کرد.

۷۴. آدم‌های پولدار خسیس هستند. آدم‌ها فقیر حتی چیزی برای خساست ندارند. بهترین خیران از آدم‌های ثروتمند هستند.



۷۵. اگر آدم پول زیادی داشته باشد چشم می خورد و مریض می شود.

آدم های ثروتمند از افراد فقیر سالم تر زندگی می کنند.

۷۶. برای پول درآوردن باید بسیار سختی کشید غیر از این خلاف است.

پول درآوردن ساده است و من به راحتی و از راه درست به ثروت می رسم.

۷۷. دنیا به جای کثیف و نادرست است.

این دنیا پر از خوبی ها و مهربانی ها است.

۷۸. برای موفق شدن باید آدم دیگری غیر از خودم باشم.

من با روش و شخصیت خودم موفق خواهم شد.

۷۹. دیگران به من خیانت می کنند و همه برای خودشان مشغول

تقلب کردن هستند.

دیگران از من حمایت می کنند. موفقیت یک کار فردی نیست.

۸۰. من از اول ابتدایی در درس خواندن ضعیف بودم.

من هر تحصیلاتی که لازم باشد را به خوبی یاد گرفته و در رشته ی خودم متخصص خواهم شد.



۸۱. تنها راه برای به جایی رسیدن در زندگی تقلب و دزدی و پارتی بازی است.

فرصت‌های درست و مناسب بی‌شماری برای موفقیت وجود دارد.

۸۲. والدین من در زندگی کمک چندانی به من نکرده‌اند و آدم‌های تحصیل کرده‌ای نیستند.

والدین من هر کاری که می‌دانسته‌اند و از دست‌شان برمی‌آمده را برایم انجام داده‌اند.

۸۳. در کشوری که من زندگی می‌کنم هیچ فرصتی برای موفقیت و ثروت نیست.

کشور من یکی از بهترین کشورهاست و فرصت‌های زیادی در آن نهفته است.

۸۴. در این روزگار نمی‌توان به کسی اعتماد کرد. افراد قابل اعتماد و دلسوز را می‌توان هر جایی پیدا کرد.

۸۵. تقدیر و سرنوشت من این است و هر کاری هم که انجام دهم تاثیری ندارد.

خداوند به من خرد و توانایی داده و سرنوشت زندگی من در دستان خودم است.

۸۶. من به هر چیزی که فکر می‌کنم اشتباه از آب درمی‌آید.



فکر کردن و امتحان کردن بهتر از کاری نکردن است. من به درستی فکر می‌کنم و نتیجه‌ی درست را می‌گیرم.

۸۷. افراد/ شرایط/ موقعیت‌های زیادی هستند که من را ناراحت می‌کنند.

تمام احساسات و رفتار من نتیجه‌ی افکار خودم هستند نه شرایط و موقعیت‌ها و افراد.

۸۸. مردم می‌گویند که من به هیچ دردی نمی‌خورم. مردم از دیدگاه خود به من نگاه می‌کنند من بهتر از همه خود و توانایی‌های نامحدودم را می‌شناسم.

۸۹. دیگران برای من ارزشی قائل نیستند. من برای خود و دیگران ارزش قائلم و آنها هم همین‌طور.

۹۰. من به هیچ چیزی علاقه‌ای ندارم. شاید هنوز علاقه‌ام را پیدا نکرده‌ام و همچنان به گشتن ادامه می‌دهم.

۹۱. من به دیگران بیشتر از خودم ایمان دارم. من چیزی از دیگران کم‌تر ندارم.



۹۲. تعادل بین کار و زندگی یک افسانه است. یا باید قید خانواده را بزنی یا کار کردن!

من کار می‌کنم که زندگی کنم و راحت می‌توانم هم از زندگی و هم از کارم لذت ببرم.

۹۳. اگر درگیر پول درآوردن شوم هیچگاه به آرامش و استراحت نمی‌رسم.

من در آرامش کامل زندگی می‌کنم. پول در آوردن کار سختی نیست.

۹۴. خیلی‌های دیگر تلاش کرده‌اند و موفق نبوده‌اند.

موفقیت یا شکست دیگران مهم نیست و می‌توانم در کاری که به آن علاقه‌مندم بسیار موفق باشم.

۹۵. در راه ثروتمند شدن و موفقیت حتما خیانت هست و گرنه امکان‌پذیر نیست.

از راه درست و بدون دست‌درازی کردن به دیگران موفق و ثروتمند خواهم شد.

۹۶. موفقیت در هر زمینه‌ای محدود به دوره‌ی خاص خودش است و نمی‌توان انتظار موفقیت را داشت.

در هر سال و زمانی فرصت‌های خوبی وجود دارد. کافی است امتحانشان کنم.



۹۷. تنها فقیران هستند که سخاوت و راستگویی و درستکاری را درک می‌کنند.

هر آدمی می‌تواند سخاوت‌مند و درست‌کار باشد و این ربطی به ثروت ندارد.

۹۸. زندگی هر آنچه را بخواهد رقم می‌زند.
من کنترل زندگی‌ام را با کنترل افکارم در دست دارم نه آن کنترل من را.

۹۹. فرصت‌ها و موفقیت‌ها و ثروت محدود هستند و به همه نمی‌رسد.
برای همه موفقیت و سرافرازی و ثروت وجود دارد.

۱۰۰. همیشه منطق و شرایط برنده است. وقتی همه می‌گویند نمی‌توانم پس حتما نمی‌توانم.
بسیاری از موفقیت‌های به دست آمده در ابتدا غیرمنطقی به نظر می‌رسیدند.

برای مشاهده برگه تمرینات و ویدیوی آموزشی «سیستم باورهای» از دارن هاردی به فروشگاه سوخت جت سر بزنید.

www.SookhteJet.ir

