

نام دوره:

فرار از زندان ذهن

توضیح

کار ذهن تولید فکر است. ذهن این کار را بی وقفه و سرسختانه انجام می دهد. برخی از افکار معنا دارند و برخی از آنها چندان معنایی ندارند. برخی از افکار به حل مشکلات منجر می شوند و برخی دیگر، با ترسی که ایجاد می کنند، ما را زمین گیر می سازند. برخی افکار کمک می کنند تا زندگی را به پیش ببریم و برخی دیگر مایه سرزنش خود و نفرت از خویشتن می شوند. افکار تنها یک دقیقه و آن هم فقط در سیناپس های مغزی وجود خارجی پیدا می کنند. در حالی که بعضی از افکارمان از یک سریال کمدی نیز کمتر واقعی هستند، ولی ما آنها را مثل اخبار، جدی می گیریم و واکنش نشان می دهیم. ما به هر آنچه فکر میکنیم، باور داریم و همین امر ریشه بسیاری از دردها و رنج هایمان به شمار میرود. وقتی به هر آن چه ذهن مان تولید می کند، باور داریم، درست مثل این است که در دامی گرفتار شده ایم. برای رهایی از این دام، فقط یک راه وجود دارد. باید بدانیم که افکار چگونه عمل میکنند و چه نوع فعالیتی دارند. قبل از هر چیزی باید افکارمان را شناسایی کنیم هرچه آگاهی شما از عملکرد ذهن تان افزایش یابد، کنترل حالت خلقی و هدایت زندگیتان بهتر میشود.

مخاطبان

نواندیشان ۱۲ تا ۱۸ سال

هدف

- شناخت شخصیت
- شناخت باورها و ارزش ها
- شناخت موانع فکری و ذهنی
- برنامه ریزی برای دست یابی به اهداف
- بالا بردن اعتماد به نفس
- از بین بردن اضطراب و خشم در کودکان و نوجوانان

سرفصل های آموزشی

به طور خلاصه موارد زیر در این دوره بیان می شوند:

۱	موانع ذهنی چیست
۲	چه باورهایی مسیر دست یابی به موفقیت را محدود میکند
۳	چگونه میتوان موانع ذهنی را از میان برداشت
۴	در زمان حال زندگی کردن

۵	داوری و افکار پیش گوینه مانع پرواز ذهن
۶	نگاه تجربه نگرانه به رویدادهای گذشته

- ✓ شروع کلاس ها از ساعت ۹ صبح و پایان کلاس ساعت ۱۲ می باشد.
- ✓ محل برگزاری کلاسها متعاقبا اعلام می شود.
- ✓ یک روز قبل از شروع دوره هماهنگی های لازم با شما انجام خواهد گرفت.
- ✓ جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۱۶۶۰۵۴۹۵۸ تماس حاصل فرمایید.