



دوست من ذهن من

برای رهایی از افکار منفی، روی آنها تمرکز نکنید و به جای مقابله، آنها را مشاهده کنید و رها کنید.

همچنین، با فعالیت‌هایی مانند ورزش، مدیتیشن، و ارتباط با دیگران ذهن خود را پرت کنید و به جای آن بر جنبه‌های مثبت زندگی مانند شکرگزاری تمرکز کنید.

در نهایت، محیط خود را تغییر دهید، از دنبال کردن اخبار منفی پرهیز کنید، و اگر افکار منفی بسیار آزاردهنده هستند، با یک متخصص مشورت کنید.

پرت کردن حواس:

با انجام فعالیت‌هایی که دوست دارید، مانند ورزش، گوش دادن به موسیقی شاد، یا مطالعه کتاب، ذهن خود را از افکار منفی منحرف کنید.

مراقبه و حضور در لحظه:

با تمرین مدیتیشن، افکار منفی را فقط تماشا کنید و با آن‌ها درگیر نشوید. این کار به شما کمک می‌کند در زمان حال باشید و از گذشته و آینده فاصله بگیرید.

با تمرکز بر چیزهای مثبتی که در زندگی‌تان دارید، احساس شادی و رضایت بیشتری خواهید داشت.

شکرگزاری:

افکار منفی خود را روی کاغذ بنویسید. این کار باعث می‌شود بار ذهنی‌تان کم شده و آن‌ها را از خودتان دور کنید.

نوشتن افکار:

اگر محیط اطراف شما باعث ایجاد افکار منفی می‌شود، از آن فضا دور شوید و به مکانی آرام‌تر بروید.

تغییر محیط:

دنبال کردن اخبار منفی فقط برای مدت کوتاهی می‌تواند ذهن شما را درگیر کند، بنابراین تا حد امکان اخبار را کمتر دنبال کنید.

کاهش دنبال کردن اخبار:

تکنیک‌های عملی برای رهایی از افکار منفی