

پیشرفت سریع با ضربه تراپی
(به شیوه بناساز = btt)

کتایون بناساز

انتشارات نظری

سرشناسه بناساز ، کتایون
عنوان و نام پدیدآور : پیشرفت سریع با ضربه تراپی (به شیوه بناساز = btt)/ کتایون بناساز
مشخصات نشر : تهران: انتشارات نظری ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری : ۱۰۴ ص
شابک : ۳-۸۲۰-۲۸۹-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا
موضوع : ای اف تی – تحول(روانشناسی) – تفکر نوین – ثروت – جنبه‌های روانشنماسی – موفقیت
رده بندی کنگره : ۱۳۹۶ ۹ب۹الف/RC۴۸۹
رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۹۱۳
شماره کتابشناسی ملی : ۴۹۳۹۲۲۷

نام کتاب : پیشرفت سریع با ضربه تراپی (به شیوه بناساز = btt)

نویسنده : کتایون بناساز

نوبت چاپ : دوم – ۱۳۹۷

« کلیه حقوق مادی ، چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر می‌باشد »

دفتر مرکزی : تهران، خیابان ولی‌عصر(عج) ، خیابان سید جمال‌الدین اسدآبادی(یوسف آباد) ، نبش خیابان فتحی شقاقی، جنب بانک انصار پلاک ۳۲، طبقه ۲، واحد ۱۷

E-mail: nazaribook@yahoo.com

www.nashrenazari.com

تلفن : ۸۸۱۰۲۷۷۵

همراه : ۰۹۱۹۰۱۲۹۴۵۵

انتشارات نظری

این دومین کتابی است که به اولین ستاره
زندگی ام؛ دخترم ؛ **" مهرآسا "** ی
عزیزم تقدیم می کنم.

سال هاست من و هستی

هم بازی هم هستیم

که گاه به ساز هم با هلهله میرقصیم

گر پرسم ازو چیزی

ناگاه پیام آید

گرخواهم ازو نامی

ناگاه نشان آید

گرجویم ازو رازی

پاسخ به کمال آید

دل قرص ام و خاطرجمع

هستی ست مرا حامی

خوشنودم و خوشحالم

دارم که چنین یاری

کتایون بناساز

فهرست

مقدمه ۱۱

۱–ثروت از درون آغاز می شود ۱۷

خبرخوب ۲۰

نقطه ی کاراته ۲۱

۲– رفع موانع مالی با ضربه تراپی ۲۵

نقطه ی کاراته ۳۰

۳– شناسایی و تغییر باورها ۳۵

الف– شناسایی باورهای تضعیف کننده ۳۸

ب– تمرین شناسایی باورهای محدود کننده ی مالی (پول وثروت) ۳۹

۴– انواع باورها ۴۵

۵– باورهای شخصیتی ۵۳

۶– جایگزینی باورهای تقویت کننده ۶۱

خبر خوب! ۶۴

۷- هماهنگی با ارتعاشات فراوانی ۶۹
۸- احساس کمبود ۷۷
خنثی سازی احساس کمبود پول و منابع مالی با " بی تی تی " ۷۹
نقطه ی کاراته ۸۰
دور اول : منفی ها (-) ۸۰
۱ – تاج ابرو :.....۸۰
دور دوم : مثبت ها (+) ۸۲
منطقه ی ملتهب : ۸۳
۹- مقاومت ذهن احساسی.....۸۷
۱۰- ریشه ی ترس هایی که برسر راه موفقیت هستند ۹۵
تاج ابرو ها.....۹۹
کنار ابرو ها ۹۹
زیر چشم ها ۱۰۰
زیر بینی ۱۰۰
زیر لب.....۱۰۰
زیر گلو ۱۰۰
زیر سینه.....۱۰۰
داخل زانوها.....۱۰۰
مچ پاها ۱۰۰

قوزک پاها ۱۰۰
زیر بغل ۱۰۰
مچ دست (داخل) ۱۰۱
مچ دست (خارج) ۱۰۱
پشت سر ۱۰۱
فرق سر ۱۰۱

مقدمه

گام اول و پیش نیاز ضروری برای موفقیت در هر کاری ، انجام دو مرحله ی زیر است :

۱ -خنثی سازی احساسات و عواطف منفی :

نظیرِ ، ترس و هراس های مختلفی که بر سر راه موفقیت مان وجود دارند.

۲ -غلبه بر باورهای محدود کننده و منفی :

که موفقیت ما را محدود و گاه غیر ممکن می سازند.

که هر دوی این کارها ، به وسیله ی " بی تی تی " با سهولت و سرعت بیشتری قابل اجراست .

یک – عواطف و احساسات منفی :

مانع " اقدام کردن " و فعالیت ما درجهت نیل به اهداف مان می گردند . به همین دلیل یکی از موانع مهم بر سر راه موفقیت ماهستند. که با " بی تی تی " با سهولت و سرعت بیشتری می توان آن را خنثی سازی و عواطف و احساسات مثبت تری را جایگزین کرد.

دو – باورهای منفی و محدود کننده :

که تغییر دادن آن ها و جایگزین کردن با باورهای تقویت کننده ، دارای سه گام اساسی ست :

۱ -درک ، شناسایی و آگاهی یافتن از آن ها به طوری که از سطوح ناخودآگاه به سطوح آگاهی مان ارتقا یابند.

۲ -خنثی سازی با " بی تی تی"

۳ -جایگزین سازی با " بی تی تی"

نکته :

گام های اولیه و پیش نیاز فوق ، برای موفقیت در کار و زندگی ، از طرق مختلف قابل حصول هستند اما " ضربه تراپی " این گام ها را برای مان آسان تر می کند و به تغییرات ، سرعت خارق العاده ای می دهند . به همین دلیل گاه این تغییرات معجزه آسا و به سرعت وحتی در چند ساعت یا دقیقه صورت می پذیرد به همین دلیل برخی این روش خودیاری را " معجزه ی چند دقیقه ای " نام نهاده اند!

ذهن نیمه هوشیار انسان برخلاف ذهن هوشیار ، تحت تاثیر عواطف و احساسات و پاداش ها ی لذت بخش و یا تنبیه هات دردناک است .

و به همین دلیل شاید بتوان نام ذهن احساسی را برآن نهاد ولی با وجود تحت تاثیر بودن احساسات ، بسیار قدرتمندتر از ذهن هوشیار یا منطقی است .

و در حدود ۹۵ درصد افکار و اعمال روزانه ی ما را کنترل می کند . به همین