

رهایی از زندان

این کتاب قصد آموزش چگونگی تماشای ذهن را به شما دارد. می‌توانید به هنگام تماشای ذهن‌تان، دریابید که کدام فکر برایتان مفید است و کدام یک دردسرساز و مضر. اگر موافق‌اید، شروع کنید. مطالب زیادی درباره ذهن‌تان وجود دارد که باید یاد بگیرید. هرچه آگاهی شما از عملکرد ذهن بیشتر شود، ذهن‌تان کمتر موفق به کنترل حالات خلقی و زندگی‌تان می‌شود و وظیفه اصلی ذهن ما تفکر است. ذهن ما، این کار را مدام و بی‌وقفه انجام می‌دهد. بعضی از این افکار، منطقی و بعضی دیگر بی‌منطق هستند. بعضی از افکار به حل مشکلات کمک می‌کنند و بعضی نیز با ایجاد ترس، عملکرد ما را مختل می‌کنند. گاهی افکارمان ما را به سمت دریای موفقیت سوق می‌دهند و زمانی کشتی زندگی مان را به گل می‌نشانند.

افکار ما پدیده‌ای در لحظه هستند که فقط در اعصاب مغز ما وجود دارند.