

شاید مهمتر از پیام هایی که شما در شبکه های اجتماعی ارسال می کنید، "تصاویر لحظه ای ذهنی" درون شماست که بوسیله شبکه ذهنی- بدنیتان ارسال می شود و می توان به عنوان *سلفی درونی* به آن فکر کنیم.

به نظر می رسد که *سلفی درونی* می تواند تعیین کند که آیا شما احساس اضطراب، افسردگی، شادی یا امنیت می کنید. قبل از اینکه *سلفی درونیتان* را تغییر دهید، ابتدا نیاز دارید آن را تشخیص بدهید.

چگونه؟

- 1- خودتان را به عنوان یک ناظر بی طرف مجسم کنید با دوربینی که می تواند از ذهن شما فاصله گرفته و هر زمانی در طول روز از شما *سلفی درونی* بگیرد.
- 2- همین حال یک *سلفی درونی* بگیرید. درباره این موضوع تصاویر لحظه ای سریع درونی چه چیزی کشف کردید؟ چه فکری می کنید و چه احساسی دارید؟
- 3- نگرش باز بودن و پذیرا بودن را ترویج دهید، مهربانی با خود و کنجکاوی در مورد تصاویر لحظه ای *سلفی*، خواه نارضایتی، اضطراب و غمگینی و یا حتی انتقاد درباره *سلفی* گرفتن از خودتان را نشان دهد.
- 4- *سلفی* موجود را بپذیرید و با مهمان نوازی درونی که فقط یک فکر هست و نه تعریف شما، آنرا بخاطر بیاورید.
- 5- توجه کنید به اینکه آیا یک موضوع خاص در مورد *سلفی* هایتان هست. آیا این ارسال های ذهنی، کسی را به خاطر شما می آورد؟ اگر می توانستید، دوست داشتید چگونه *سلفی* هایتان را تغییر دهید؟
- 6- همین حالا یک *سلفی* جدید ارسال درست کنید. یکی که به شما کمک کند احساس بی خطری، امنیت و تمرکز کنید. شما می توانید یک *سلفی* درونی را با یافتن یک چشم انداز جدید به سادگی ارسال کنید.

چه موقع؟

عادت کنید که در تمام طول روز *سلفی درونی* بگیرید. این مهارت به شما اجازه می دهد که خودتان را بیشتر بپذیرید و با ذهنتان صلح بیشتری داشته باشید. تبریک می گویم که شما یک ناظر فوق العاده *سلفی درونی* باشید. با گرفتن *سلفی درونی* شما واکنش بدون فکر طولانی در مقابل افکار، خلق و خوها و هوس هایی که ممکن است با آنها مواجه شوید، نشان نخواهید داد.