







## مدیریت ذهن و مدل ذهنی (BIAS)

در آنجا که بسیاری از تصمیم های ما در زندگی توسط سیستمی انجام می شود که به آن **تفکر سریع** گفته می شود و این سیستم خودکار و سریع است و از بدین رو جنبه های ذهنی ما برای تصمیم گیری استفاده می کند پس مدیریت ذهن کار آسانی نخواهد بود زیرا به تلاش و پشتکار نیاز دارد و همچنین باید با تفکر سریع مقابله کند تا تصمیم های نخطی از جانب سیستم تفکر سریع ذهن برآید.  
 گاهی قدرت ذهن مان از شما بیشتر می شود. احساس خوبی به تصمیم هفتان ده دارید. شگ و برمی خیزد شما را راحت نمی گذارد. در این حالت شما تحت کنترل ذهن تان هستید. پس چند اسطه توقف کنید. کنترل ذهن را دست بگیرید. هرکاری که ذهن تان به شما می گوید اجر ممکن است را بپذیر کنید.  
 نکته اول این است که آر تزی خود را حفظ کنید و سخنر کنید به ذهن خود نکته خود.  
 تفکر منطقی را به افکار طبیعت تغییر کنید.  
 برای اهداف و افکار خود برنامه ریزی کنید.  
 گناه را بولیتت بندی کنید.  
 و در نهایت اقدام کنید.





# مدیریت ذهن و مدل ذهنی (BIAS)

ذهن آینه است

سیاری از تصمیم های ما در زندگی توسط سیستمی انجام می شود که به آن **تفکر سریع** گفته می شود. این سیستم سریع و خودکار است و از پیش زمینه های ذهنی ما برای تصمیم گیری استفاده می کند. این سیستم نمی خواهد بود زیرا به تلاش و پشتکار نیاز دارد و همچنین باید با تفکر سریع مقابله کند تا جانب سیستم تفکر سریع ذهن را نپذیرد. ذهن تان از شما بیختر می شود. احساس خوبی به تصمیم هایتان ندارید. شک این حالت شما تحت کنترل ذهن تان هستید. پس چند لحظه توقف کنید. کنترا ذهن تان به شما می گوید غیر ممکن است را باور نکنید.

این اسباب به آرامش خود را حفظ کنید و سعی کنید به **ذهن خود آگاه** شوید. این را به تفکر مثبت تبدیل کنید. هدف و این بود برنامه ریزی کنید. این است. این اقدامات را انجام دهید.



