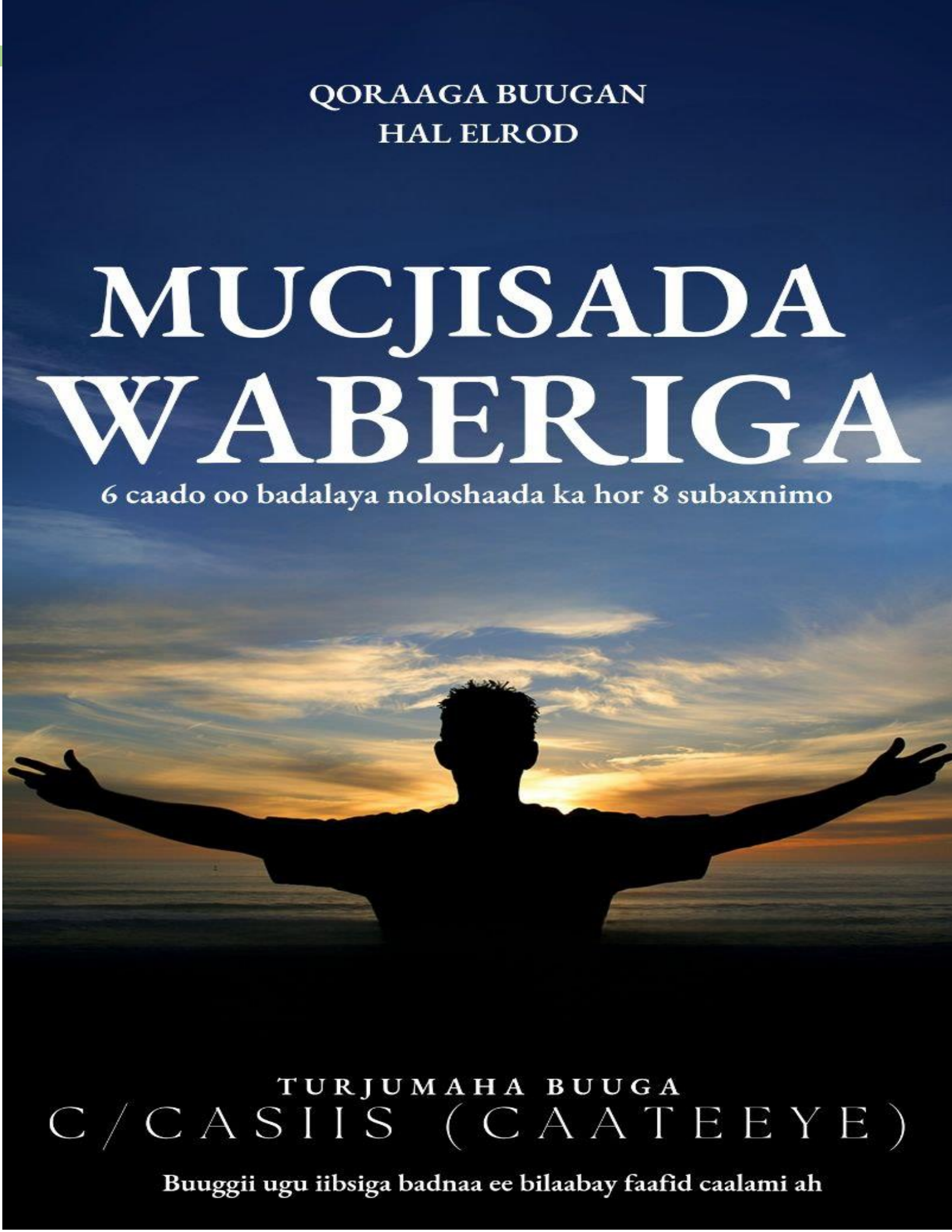
QORAAGA BUUGAN
HAL ELROD

# MUCJISADA WABERIGA

6 caado oo badalaya noloshaada ka hor 8 subaxnimo



TURJUMAHA BUUGA
C/CASIIS (CAATEEYE)

Buuggii ugu iibsiga badnaa ee bilaabay faafid caalami ah

# Tusmada buuga

qoraal sharaftada ku jirta,akhristaha qaaliga ah……..1

martiqaad gaar ahee ururka mucjisada subaxnimo……2

hordhac:sheekadayda iyo sababta ay sheekadadu muhiim u tahay……3

waa waqtigii aad toosi lahayd suurtagalnimadada oo dhan……4

quusashadu waa asalka mucjisada subaxnimo……5

barashada naadiga 95%……6

maxaase ka toosay saaka……7

Five-stage istaraajiyad dhimista hurdada……8

Adeeg toos ah……9

Mucjisada subaxda 6 daqiiqo gudohood……10

Shakhsiyee mucjisadada subaxnimo……11

Aan loo dul qaadan Karin aanan dib loo cayimin……12

Loolanka isbadalka nolosha ee 30 maalmood gudahooda……13

Gabagabo:ka dhig maalintan fursad aad ku sawirto qofka ku nool riyadada……14

Dhiiri galinta aasasiga ah:iimaylka wax ka badali doona noloshada……15

Xigasho dhiirigalin leh……16

Mahadsanid……17

Ku saabsan qoraaga……18

Waayo-aragnimada dheeraadka ah waxay ku tusinaysa baaxada fursadaha ka horeeya……19

Cuntada smoothie tamarta……20

# Qoraal sharaftada ku jirta akhristaha qaaliga ah

si kasto oo aad noloshaada u marayso marxalad kasta-hadii aad ugu fiican tahay ama aad la kulanto dhibaatooyin,oo waxaa kugu adag inaad hesho jidkaaga-wan hubaa inaan wax wadaagno (oo laga yaaba in wax ka badan hal shay aan hubo):waxan rajaynaya inaan helno nolol wanaagsan iyo hormar. Tani ma aha dhalanteed ah in ay wax inaga khaldan yihiin, balse haddaynu nahay bini'aadam. Waxaan ku dhalanay rabitaan ah inaan korno oo hormarno, waxaan ku qanacsan nahay in dareenka guud ee iimaanka uu ina kulmiyo. Si kastaba ha ahaatee,dadka intooda badan subax kasta way toosaan iyaga oo aan noloshooda isbeddelin.

Qoraaga,macalinka,iyo tobobaraha hormarinta shakhsi ahaaneed iyo xirfadeed, hadafkaygu waa inaan dadka ka caawiyo inay gaadhan guulo aan hore loo arag sida ugu dhakhsaha badan ee suurtagalka ah dhamaan dhinacyada. Anigoo ku milmay ogaanshaha kartida bini'aadamka iyo hormarinta kartidiisa shakhsi ahaaneed,waxaan si kalsooni leh u caddayn karaa in **mucjisada subaxnimadu** ay tahay habka ugu waxtarka badan,natiijada ku salaysan. Ta ugu waxtarka badan ee aan abid la kulmo si aad u hormariso qof kasta,xitaaa dhamaan qaybaha noloshaada,xawaare aan la qiyaasi Karin.

Dadka guulaysta,mucjisada subaxdii waxay samayn kartaa isbaddel cajiib ah iyagoo u oggolaanaya inay maraan wado cusub oo ay la kulmaan guulo shaqsiyeed. Iyo si gaar ah oo xirfad leh,iyo hadii habkani kuu ogolaan karo inaad hagaajiso dakhligaaga oo aad kordhiso dhaqdhaqaaqaaga,markaa waa inaad muujisaa habab cusub oo aad ku gaadhi karto barwaaqada iyo dheeli tirka meelaha nolosha eel aga yaabo inaad dayacday, sida caafimaadaka,farxada,nolosha,xiisaha,lacagta,ruuxiga,ama meelaha ugu sareeya liiskaaga mudnaanta.

Sida kuwa ku jira marxalad adag-maskaxada,dareenka,jidhka,dhaqaalaha,xiriirka ama heerarka kale,mucjisada subaxdii ayaa marar badan la xaqiijiyay in ay awood u leedahay in ay siiso qof kasta awood uu ku wajaho caqabadaha in jaleecada hore

waxay u muuqata mid aan laga gubi Karin, si loo gaaro hormar la taaban karo oo wax walba loo rogo,iyo waxaas oo dhan.

Hadii aad rabto inaad hormar ka gaadho dhowr meelood oo muhiim ah ama aad u diyaar garowdo isbadel balaadhan oo noloshaada wax wayn ka badali doona-si xaaladaadu aanay u noqon wax aan dhaafsiisnayn waagii hore-waxa aad garaacday albaabkii saxda ahaa. Si aad u bilowdo safar aan caadi ahayn adigoo isticmaalaya hab fudud oo kacaan ah oo damaanad qaadaya isbedelka qayb ahaan meel kasta. Waan ogahay,waan ogahay, tani waa wax wayn,sida ballaadhan ,laakiin subaxdii mucjisada ayaa dhab ahaantii awood siisay tobonaan kun oo qofa oo adduunka ah(00 anigu waxaan ahay mid iyaga ka mid ah) gaaritaanka natiijooyin la taaban karo, habkani waxa uu runtii kuu hor seedi karaa riyooyinkaaga, Sharaf wayn bay ii tahay inaan kuu iftiimiyo, waxaan ku dadaali doonaa inaan hubiyo in hakad, xoog iyo feejignaan u huray akhrinta buuggan ay wax ka beddelaan noloshaada.

# martiqaad gaar ah ee ururka mucjisada subaxnimo

Taageerayaasha mucjisada subaxdii iyo akhristayaasha waxay samaystaan qabiil aan caadi ahayn oo isku fikir ah oo subax walba kaca iyaga oo ujeedo gaar ah wata oo ay ka go'an tahay in ay muujiyaan oo ay ka faa'idaystaan awooda aan xadka lahayn ee mid walba ku dhax jirta.waayo anigu hore ayaan ahay mucjisada subaxda waxaan go'aansaday in aan abuuro bulsho online ah halkaas oo akhristayaasha iyo taageerayaashu ay ku xidhi karaan si ay u helaan dhiirigalin,isdhaafsiga khibradaha ugu fiican,iskaashi, ka doodo buugaagta, dhajinta fiidyowyada, helitaanka lamaane, iyo xitaa badalashada walxaha jilicsan iyo jimicsiga jirka.

Run ahaantii, waligay ma malaynayn in ururka mucjisada subaxnimadu inuu noqon doono mid ka mid ah kuwa ugu togan, dhiirigaliye, wada shaqynta, iyo bulshooyinka online-ka ah ee aan waligay arki laha,laakiin runtii waa run.

# Hordhaca sheekadayda iyo sababta ay sheekadaydu muhiim u tahay

December 3,1999.noloshu waa qurux,xitaa cajiib, waxaan ahay 20 jir, waxaan dhameeyay sanadkii ugu horeeyay ee kuliyada, waxaan u huray 18kii bilood ee ugu dambeeyay, inaan ka mid noqdo kuwa ugu fiican, waxaan leeyahay shirkad wax iibisa oo qiimaheedu yahay $200 million, waxaan jabiyay rikoodh ganacsi oo aan sameeayay lacag ka badan intii aan moodayay inaan heli karo, aad ayan u jeclahay saaxiibkayga yar, qoyskaygu aad bay ii taageeran, waxaan leeyahay saaxiibada ugu wanaagsan ee aan abid ku riyoon karo, runtii aad ayaan u faraxsanahay, waxa laga yaabaa inaad u malaynayso inaan ahay boqorkii adduunka, side ayaan ku ogaan karaa in dunidaydu ay dumi doonto fiidka?

**Saacadu markay tahay 11:00, xawaaruhu waa 110km/h jidka way nee 99,una socda koonfurta.**

Wax yar ka hor ayaan maqaaxidii ka soo baxnay, asxaabtayadiina wan ka tagnay, hada waxaan nahay 2 kaliya, saaxiibkay yar oo fiidkii daalan ayaa ku seexday kursi agtayda ah. Aniga ahaan, si buuxda ayaan u soo jeeda, oo wadada ayaan indhahayga ku tirtiri, fartayda murdisaduna waxay ku heesaysa laxanka **Tchaikovsky.**

Wali aad ayaan ugu faraxsanahay dhacdooyinka fiidkii, hurdaduna waa waxa ugu dambeeya ee maskaxdayda firfircooni u yeela, waxaan ku wadaa 110 km/h wadada weyn ee Ford Mustang cusub, kaliya laba saacadood ayaa ka soo wareegtay markii aan jeediyay khudbadii ugu wacnayd. Nolosheyda, waxaan helay jawaabtii ugu horeysay ee xamaasad leh, waxaanan dareemaya caawinaad badan, runtii, waxaan aad u jeclaan lahaa inaan u mahadceliyo dhammaan intii dhegaysan lahayd khudbadayda, laakiin saaxiibadaydii yarayd hadda way huruddaa. Waxaan ka fekerayay inaan waco qoyskayga, laakiin way daahday, malaha hadda way

hurdaan, waxay ahayd inaan waco, laakiin sidee baan ku ogaan karaa in xilligan ay tahay fursadii ugu dambaysay ee aan kula hadlo qoyskayga - ama wax kale - ka hor waqti dheer ayaa ka soo wareegay?

**Xaqiiqo aan la fahmi Karin**

Maya, ma xasuusto inaan arkay nalka gaadhiga weyn ee Chevrolet iyo isaga Way igu soo kacday, laakiin waa tii dhacday.

Xilligan halista ah, baabuurka xamuulka ah oo ku socday xawaare ku dhow 130 km/h, ayaa ku dhacay afka hore ee Ford Mustang ee jaalaha ah, kaas oo markaa ka fududaa. Dhowrka ilbiriqsi ee soo socda ayaa si tartiib ah u socda, iyo laxanka Tchaikovsky wuxuu noqonayaa chorus qoob ka ciyaarka dhimashadayada.

Labada bir ee baabuurteena ayaa isku dhacay si xoog ah, ka dibna way leexdeen oo ku dhaceen qulqul xoog leh.Barkimaha shilka ee gaadhigaygu waxa ay ku rakiban yihiin xoog ku filan in ay na garaacaan miyir-beelka. Maskaxdayda, oo wali ku socota 110 km/h, ayaa ku soo riixday dhinaca hore ee dhafoorkayga, iyada oo burburinaysa qayb weyn oo ka mid ah unugyada.  Kortex maskaxeed oo ka kooban lafaha hore.

Saamayntaas awgeed, baabuurkayga dambe wuxuu ku yaal midigtayda, taasoo ka dhigaysa albaabka darawalka bartilmaameedka lama huraanka ah ee baabuurka i raacay. Waxa uu ahaa gaadhi noociisu Saturn oo uu watay nin lix iyo toban jir ah oo xawaare dhan 110 km/saacadiiba ku socday,waxa uu ku dhacay albaabka dirawalka,waxana uu kaga dhacay dhankayga bidix,waxana madaxayga ku soo dumay birta saqafka sare ee gaadhigayga,taasi oo burburtay madaxa iyo madaxa. ku dhawaad in aan gooyo dhegta bidix. Lafaha ishayda bidix ayaa la jajabiyey, waxaana ay ku dhawaatay in ay hoos u dhacdo. Waxaan ka jabay gacanta bidix, dareemaha shucaaca ayaa ka go'ay cududda hore, xusulkuna waa kala go'ay, jabkii furnaa wuxuu daaha ka qaaday humerus gadaasha biceps.

Waxa aan miskaha u xilsaaray hawl aan macquul ahayn: kala saarida dhinaca hore ee gaadhiga

Dashboard-ka gaadhigayga. Markaa miskaygu wuxuu jabay saddex

in la gooyo. Ugu dambeyntii, femur - lafta ugu weyn ee jidhka bini'aadamka – jabayLaba, mid baa bowdada iga soo galay oo dalool ka galiyay surwaalkayga madow.Dhiig baa meel walba daadsan. Jidhkaygu wuu jeexjeexay. ku dhacayMaskaxdayda waxaa soo gaaray dhaawac aan la qiyaasi karin.Uma adkeysan karo xanuunka xun, jirkayguna wuxuu ii sheegayaa inaan joojiyo. XamaasadCadaadiska dhiiggaygu kor ayuu u kacay, wax walbaa way madoobadeen, waxaanan galay koomo.

**Qofku wuxuu nool yahay oo kaliya...laba jeer?**

Wixii ku xigay waa wax aan la rumaysan karin. Wax badan buu hadli doonaa Dadku waxay raadinayaan mucjiso.  Waxaa goobta yimid shaqaalaha gurmadka degdega ah, dab-damiska ayaana jirkayga ka soo saaray burburka biraha ka sameysan biraha, iyagoo kaashanaya qalabkii dab-demiska. Ka dib markii ay dibadda ii soo saareen, waxaan la kulmay dhiigbax. Wadnuhu waa joogsaday garaacii, neeftiina waan joojiyay.

Caafimaad ahaan waan dhintay.  Dhakhaatiirta caafimaadka ayaa markiiba ii qaaday diyaaradooda helicopter-ka oo ay igu hagaajiyeen  Badbaadi noloshayda. Lix daqiiqo ka dib way ku guulaysteen.  Wadnaha ayaa markale bilaabay inuu garaaco. Waxaan bilaabay in aan neefsado ogsijiin saafi ah. Nasiib ayaan helay

Nasiib wanaag.

Lix maalmood ayaan koomo ku jiray, ka dib markii ay soo tooseen waxay ii sheegeen in laga yaabo inaanan dib u socon. Ka dib todoba usbuuc oo xanuun badan oo soo kabasho iyo baxnaanin ah oo cusbitaalka ku jiray, iyo tababarka socodka, waxa la ii daayay qoyskayga si ay ii xanaaneeyaan - oo aan dib ula kulmo aduunka dhabta ah. Kow iyo toban lafood oo jaban, maskaxda dhaawac aan la soo koobi karin leh, iyo saaxiib yar oo iga tagay

Anigoo wali ku jira soo kabasho, noloshu sidii aan hore u aqaanay weligeed ahaan mayso. Rumayso ama ha rumaysan, tani waxay noqon doontaa wax wanaagsan.

In kasta oo ay jiraan dhibaatooyin aan wajahayo xaaladdeyda cusub, waxaan mararka qaarkood ka joojin waayay naftayda inaan weydiiyo: Waa maxay sababtu? Waxaan qaaday mas’uuliyadda

Noloshii dib ugu noqo. Halkii aan ka caban lahaa in arrimuhu si kale u socdaan, waxaan gashaday waxa nolosheyda noqon lahaa hadda ka dib. Waxa aan joojiyay tamartii aan rabay in aan wax kale sameeyo, oo aan ku riyoon jiray in aanay aafadani weligeed igu dhicin, si aan 100% uga faa'iidaysto waxa aan haysto. Sababtoo ah ma beddeli karin wixii hore, waxaan ku dadaalay inaan sii socdo. Nolosheyda oo dhan waxaan u hibeeyey inaan ka midho dhaliyo kartideyda iyo xaqiijinta riyooyinkayga, sidaas darteed waxaan awooday inaan ogaado hab aan ku dhiirigaliyo kuwa kale inay sidaas oo kale sameeyaan.

Markii aan naftayda siiyay fursad aan ku dareemo mahadnaq daacad ah wax kasta oo aan haysto, inaan si shuruud la'aan ah u aqbalo wax kasta oo aanan haysan, oo aan si buuxda u qaato mas'uuliyadda abuurista wax kasta oo aan rabo, shilka baabuur ee laga yaabo inuu ii muuqday mid ka mid ah waxyabaha ugu wanagsan ee waligey igu dhacay. Markii aan ka bilaabay rumaystayda in dhacdooyinku aanay ku dhicin sabab la'aan - laakiin waxaan dusha saaranahay masuuliyada doorashada sababaha ugu dhiirigelinta badan ee dhacdooyinka dhibaatooyinka, dhacdooyinka iyo duruufaha nololeed - shilkaygu wuxuu ii oggolaaday inaan dib ugu soo laabto nolosha.

Sannadkii 2000-kii oo ahaa sannadkii billowday anigoo cisbitaalka jiifa - dhinac walba wuu jabay balse aan laga adkaan - wuxuu ku dhammaaday si ka duwan. In kasta oo aanan haysan baabuur, iska daa xusuusta muddada gaaban, iyo cudurdaar kasta oo adduunka ah si aan guriga u joogo oo aan u naxariisto qaddarkayga, waxaan dib ugu helay booskii ganacsi ee Kotco. Waxa aan helay sannadkii ugu wacnaa ee xirfadayda, waxaanan gaadhay kaalinta lixaad ee suuqgeynayaasha mashruuca (60,000 ka mid ah).

Jir ahaan,maskax ahaan iyo dhaqaale ahaanba - ka yimid shilkayga.

Sannadkii 2001, ka dib markii aan casharro muhiim ah oo nolosha ku saabsan ka bartay waayo-aragnimadayda, waxa la gaadhay xilligii aan murugadayda u beddeli lahaa dhiirrigelin iyo dhiirrigelin dadka kale. Waxaan bilaabay inaan sheekadayda uga sheekeeyo dugsiga sare iyo kulliyadda. Jawaab-celinta ardayda iyo macallimiinta ayaa ahayd mid aad u wanaagsan, waxaanan u dejiyay hadaf

Si loo gaaro dhalinyarada.

Sannadkii 2002, saaxiibkaygii cajiibka ahaa ee John Berghoff ayaa igu dhiirrigeliyay inaan buug ka qoro shilka si aan ugu dhiirrigeliyo dad badan intii suurtagal ah. Markaa waxaan bilaabay qoraal. Ka dib waxaan u istaagay isla markiiba sidii aan u bilaabay, maadaama aanan ahayn qoraa. Dugsigii sare, qormo qoraal ah ayaa igu jahawareerin jirtay, buug iska daa. Isku dayo badan oo aan si joogto ah ugu hor joogayo shaashadda kumbuyuutarka ka dib, dhaqdhaqaaq la'aan iyo niyad jab, waan ka quustay. Shaqadani ma ay hor marin karin hal tallaabo. Laakiin sidoo kale waxaan sanadkan ku dhammeeyay...

Ka mid ah tobanka suuq ee ugu sarreeya Cutco.

2004, si aan u helo khibrad maamul, waxaan aqbalay jagada agaasimaha ganacsiga ee xafiiska Sacramento ee Cottco. Kooxdayadu waxay gaadheen kaalinta koowaad waxayna jabiyeen rikoorka iibka sannadlaha ah. Dayrtaas waxaan jabiyay rikoorkaygii gaarka ahaa waxaana la i galiyay Hoolka Maamuuska ee shirkadda. Waxaan dareemayaa inaan ku guuleysan karo wax walba oo aan rabo Kotco, waa waqtigii aan fulin lahaa riyadeyda ah inaan noqdo macalin horumarka nafta. Waxaa laga yaabaa inaan awoodo inaan qoro buuggii aan lahaa fikradda laba sano ka hor. Waxaan sidoo kale la kulmay Ursula. Maanu kala maqnayn,waxa aan dareemay in ay iyadu noqon karto saaxiibkay derby.

Febraayo 2005, markii aan dhex fadhiistay dhegaystayaashii waxa aan u malaynayay in uu noqon doono shirkaygii ugu dambeeyay ee Cutco, waxa iga adkaaday dareen xanuun badan: Ma aanan gaadhin awoodaydii oo dhan. Oh, hubaal, waxaan ku guuleystay abaalmarino oo waxaan jabiyay rikoorada iibka, laakiin markaan ka daawaday kursigayga labada qof ee ugu wax iibinta wanaagsan waxay helayaan abaalmarinta ugu fiican ee Kotco - Rolex aadka loo jecel yahay - Waxaan xaqiiqsaday inaanan gaadhin awoodaydii buuxda, ugu yaraan gebi ahaanba sanad. Ma awoodi doono inaan si waafaqsan naftayda ugu noolaado haddii aan ka tago shirkadda ka hor intaanan gaadhin kartidayda buuxda. Waa inaan naftayda siiyaa sannad dheeraad ah, laakiin si aan taas uga gudbo

Waqtiga ugu badnaan In kasta oo aan qaatay go’aan daahay, haddana waxa aan dajiyay yoolkayga in aan tirada ugu badan labanlaabo Iibka sannadlaha ah. Waan

argagaxay laakiin go'aansaday. Anigana waan isku qasbay Waxaan rabay inaan qoro buugan si qof walba u ogaado sheekadayda. Waxay shaqeysay 365 Maalin aan kala joogsi lahayn, iibinta iyo qorista, oo naftayda ku soo rogay nidaam aan hore loo arag Isaga intii lagu jiray shan iyo labaatankii sano ee ugu horreeyay noloshayda. Naqshadeeyay oo xamaasad leh  Waxay ii ogolaataa inaan sameeyo waxa aanan waligay samayn: ka ganacsiga meel ka baxsan boqortooyo

Dhaqdhaqaaq la'aanta aadka u raaxada leh - taas oo xukuntay noloshayda ka hor intaanan gelin raaxada

Ka sarraysa iyo ka aan caadi ahayn. Waxa aan gaadhay dhamaadka sanadka laba hadaf: Waxa aan gaadhay meesha ugu saraysa

Waxaan labanlaabay tirooyinka iibka sannadlaha ah ee ugu wanaagsan waxaanan dhammaystiray buuggii ugu horreeyay. tan

Waxaa hubaal ah: wax walba waa suurtagal haddii qofku naftiisa maalgeliyo.

Gu'gii 2006, waxaan dhameeyay buuggii ugu horreeyay, Waji ka waji Nolosha: Sida loo Jeclaado Noloshaada oo loo Abuuro Nolosha Riyadaada, kaas oo galay kaalinta toddobaad ee Amazon. Dabadeed wax aan la malayn karin ayaa dhacay. Daabacaddii waa carartay.

Laga soo bilaabo dalka oo leh xuquuq buuxda oo qoraa ah, oo aan hadda wax isaga ku saabsan ka maqal. Waalidkaygu way niyad jabeen, aniga ma aha. Haddii ay jiraan wax aan ka bartay shilkayga, waa in aanay waxtar lahayn in aan nafteena ka shaqayno ama aad uga murugoono dhinacyo nolosheenna ah oo aynaan beddeli karin. Markaa maan sugin. Waxa kale oo aan bartay in marka aan diiradda saaro casharrada aan ka bartay dhibaatooyinka i haysta iyo sidii aan uga faa'iidaysan lahaa horumarinta nolosha dadka kale, in aan u rogi karo dhibaato kasta.

waayo-aragnimo guul leh. Markaa tani waa waxa aan sameeyay.

Sannadkii 2006, aniga oo aan waxba ka aqoon siraha xirfadda, waxaan si lama filaan ah u noqday tababaraha horumarinta shakhsi ahaaneed iyo xirfadeed, markii la-taliye dhaqaale oo afartanaad ah uu iga codsaday inaan tababaro. Markaa waan aqbalay. Oo anigu garoonkan waan jeclaa. Macmiilkaygii ugu

horreeyay wuxuu horumar la taaban karo ka sameeyay noloshiisa gaarka ah iyo noloshiisa xirfadeed waxaanan noqday mid aad u xiiseeya caawinta dadka kale. Anigoo lix iyo labaatan jir ah, suurtogalnimada in aan noqdo tababaraha guulaysta waxa ay ahayd mid aan jirin, balse mashruucani waxa uu ahaa mid ku qotoma hamigeyga, sidaa awgeed waxa aan ku degdegay tacab-ka-soo-baxa. boqollaal hormood.

Ganacsiga, iyo ganacsatada.

Wax yar ka dib, waxaan ka jeediyay muxaadaro lacag ah markii ugu horeysay ee Wiilasha & Gabdhaha Club of America. Inkasta oo tan iyo 1998-kii aan la hadlayay dhageystayaasha xirfadlayaasha ah ee ixtiraamka leh oo ka kooban suuqgeyn, shaqaale maamul, iyo maareeyayaal, waxaan go'aansaday in timahayga qallafsan, muuqaalkayga dhallinyaranimada, iyo naanaysta "Yo Pal Hal," hadalkaygu waa in lagu toosiyaa dhalinyarada. dadka. Waxaan bilaabay inaan u hadlo

Dugsiyada sare iyo jaamacadaha deegaanka.

2007, sanadkan dakhligeyga iyo dhaqaalaha Mareykanka ayaa burburay

Hoos u dhac. Habeenkii, dakhligeyga ayaa la jaray kala badh. ma yeelin

Macaamiishaydu mar dambe ma awoodaan inay bixiyaan casharrada tababarka. Mar dambe ma awoodo

In aan bixiyo biilashayda ama deynta gurigayga. Deymahaygu waxay gaadheen 425 kun

Doolarka, anna waan ka xumaaday. Waxaan ku dhuftay gunta hoose maskax ahaan, jir ahaan iyo dareen ahaanba

Iyo dhaqaale ahaan. Weligay ma dareemin rajo la’aan, daal iyo niyad-jab noloshayda.

Aniga oo garan waayay si aan noloshayda u badbaadiyo markan, ayaan si quus ah jawaabo u raadiyay

Dhibaatooyinka aan la xalin karin. Waxaan akhriyay buugaag ka hadlaya horumarinta nafta, waxaana ka qayb galay siminaaro

Xitaa waxaan shaqaaleysiiyay tababare, laakiin waxba iima tarin.

2008, sanadkan ayuu giraangigu bilaabay inuu mar kale rogo. Waan qirtay

Ugu dambayntii, waxaan u khashifay mid ka mid ah saaxiibadeyda aan isku dhawayn xaaladdayda burbursan (oo aan ilaa hadda sir la ahaa). Waxa uu i waydiiyay: ma jimicsi? Waxaan ugu jawaabay: "Subaxda si dhib ah ayaan sariirta uga kici karaa, marka kuma dhaqmo." Wuxuu igu yidhi: "Bilow orod." "Waxaad dareemi doontaa fiicnaan, fikradahaaguna way sii caddaan doonaan." Nacalaa waan necbahay orodka. Laakin maadaama aan quustay, waxaan go'aansaday inaan taladiisa raaco oo aan cararo. Waxyaabihii aan gartay markii aan ordaya ayaa nolosheyda calaamadeeyay isbedel (arag cutubka 2: "Raja beelku waa xididka subaxii mucjisada"). Fikradda ayaa maskaxdayda ku soo dhacday si aan u abuuro nidaam maalinle ah oo is-horumarineed oo aan rajeynayo inay ii ogolaato inaan noqdo qof awood u leh inuu xalliyo dhibaatooyinkiisa oo wax ka beddelo noloshiisa. Si cajiib ah, way shaqeysay, ugu dhakhsaha badanna noloshaydu way is beddeshay ku dhawaad  si kasta, waanan furay

Habkaan waxaa lagu magacaabaa Mucjisada Subax.

Deyrtii 2008dii, waxaan sii waday horumarinta mucjisadaydii subaxnimo, anigoo tijaabiyay dhaqamo is-horumarineed oo kala duwan iyo waqtiyada hurdada, iyo cilmi baarista qadarka hurdada ee aan u baahanahay. Gabagabadaydu waxay si buuxda uga hor timid moodooyinka iyo fikradaha dadka intooda badan, oo ay ku jiraan kayga. Mahadnaqa natiijooyinka, waxaan la wadaagay qaar ka mid ah macmiilkayga, iyaguna way ku dhegeen iyaga. Waxay u sheegeen asxaabtooda, qaraabadooda iyo asxaabtooda arrintii. Waxaa la yaab leh in dad aanan waligey la kulmin ay Facebook-ga soo galiyeen mucjisooyinkooda subaxnimo

Wax badan ayaad ka ogaan doontaa dhawaan.)

2009, shaki la'aan, kani wuxuu ahaa sanadkaygii ugu fiicnaa, waxaan guursaday gabadhii riyadayda, waxaanan helnay gabadheena (ma dhihi karaa "waan dhalnay" ama si sax ah, waan dhalay?). Ganacsigeyga tababare ahaan wuu kobcay waxaana ku qasbanaaday in aan galo liiska sugitaanka. Xirfadeyda macalinimo ayaa iga bilaabatay. Waxaan ka hadlay dugsiyo sare, jaamacado iyo shirkado, waxaanan ka jeediyay casharro bilaash ah. Mucjisadii waaberiga ayaa u faaftay sidii dab duur

joog ah. Maalin kasta waxaan helaa farriimaha dadka ii sheegaya inay bedelayaan noloshooda. Waan ogahay in ay waajib igu tahay in aan arrintan dadka la wadaago oo sida ugu wanaagsan ee taas loo sameeyo ay tahay in aan buug qoro. Waxaan dib ugu noqday qoraalkii si deggan. Ha i fahmin, anigu weli ma ihi qoraa, laakiin waxaan si buuxda u maalgelinayaa naftayda. Sida saaxiibkayga qaaliga ah ee Romácio Fulcher uu igu yidhi: Mar walba waxaa jira waddo... inta aad ku dheggan tahay.

Sannadkii 2012, buugga ayaa ugu dambeyntii la daabacay (nooca asalka ah ee buugga gacantaada ku jira), waxayna qaadatay saddex sano oo noloshayda ah inaan qoro Mucjisada Subaxda: The 6 Habits to Change Your Life Before 8 AM. Markii laga helay meesha ugu sarreysa liiska iibka ee Amazon, ka dibna waxay noqotay sannadkii ugu horreeyay Mid ka mid ah shaqooyinka ugu sarreeya ee taariikhda goobta iibiyaha (oo leh in ka badan 500 faallooyin iyo celcelis ahaan 4.7 xiddigood oo ka mid ah 5, waan la afuufay. Waxa si gaar ah muhiim u ahaa nuxurka faallooyinkan - dadku waxay arkeen noloshooda. Habkaygu wuxuu u shaqeeyay dhammaan noocyada dadka, laga bilaabo xaasaska guriga ilaa maamulayaasha shirkadaha, Mucjisada Subaxda waxay u oggolaatay shakhsiyaadka inay horumariyaan goob kasta oo noloshooda ah, haddii aysan ahayn dhammaan dhinacyada.

Noloshaada gacanta ku dhig

Waxaan sheekadayda idiin sheegayaa si aan kuugu caddeeyo in qofku wax kasta ka guulaysan karo

Wax kasta wuu gaadhaa, iyadoon loo eegin xaaladda ama dhibaatooyinka uu la kulmo.

Oo haddaan ka adkaan lahaa dhibka igu dhacay, ka dib markii aan geeri qarka u saarnaa, iyo ka dib

Si aan u maqlo iyaga oo ii sheegaya in aanan mar dambe socon doonin, ka dib markii aan jabay

Waxaan noqday qof niyad-jabsan oo lumiyay rabitaan ah inaan ka tago sariirtayda si aan ugu noolaado nolosha

Taas oo aan had iyo jeer doonayay inaan noolaado, xitaa ma haysatid sabab iyo marmarsiinyo

Ha ka gudbin xadka kaa hor istaagaya inaad noloshaada ku guulaysato. Ma haysatid cudur daar

Dhab ahaantii

Wax kasta oo qof kale uu ka adkaaday ama uu ku guulaystey ayaa si fudud u caddaynaya in aan ka gudbi karno oo aan ku guuleysan karno wax kasta - runtiina waxaan ula jeedaa wax kasta - iyada oo aan loo eegin xaaladdeenna hore ama hadda. Tani waxay u baahan tahay inaad marka hore si buuxda u qaadato masuuliyadda dhinac kasta oo noloshaada ah oo aanad eedayn kuwa kale. Heerka aad qaadi doonto mas'uuliyadda wax kasta oo kugu dhaca noloshaada ayaa ka tarjumaysa xoog

Awoodahaaga maskaxeed si aad wax uga bedesho ama u hindiso jiritaankaaga.

Waa muhiim in la caddeeyo faraqa u dhexeeya masuuliyadda iyo khaladka. Mas'uuliyadu waa tayada qofka ku hawlan inuu wax wanaajiyo. Markii aan shilkaygii dib u milicsaday, waxa aan ogaaday in darawalkii sakhraansanaa uu khalad ku jiro, laakiin waxa iga saaran masuuliyad ah in aan noloshayda hagaajiyo oo aan abuuro xaalad aan doonayo. Iyadoo aan loo eegin khaladka aasaasiga ah, adiga iyo aniga waa in aan go'aansanno inaan ka tagno wixii la soo dhaafay

Oo abuur nolosha aad shakhsi ahaan ku riyoonayso, laga bilaabo maanta.

**Tani waa wakhtigaaga, tani waa sheekadaada**

Ogow xaalad kasta oo noloshaada hadda ku sugan tahay waa ku meel gaar oo xalaal ah. Waxaad heshay meesha aad joogto si aad u barato waxaad u baahan tahay inaad barato. Markaa waxaad noqon kartaa qofka aad u baahan tahay inaad noqoto si aad u dhisto nolosha aad dhab ahaantii rabto. Xataa marka ay noloshu adag tahay, gaar ahaan marka ay adkaato, wakhtiga xaadirka ahi had iyo jeer waa fursad wax lagu barto oo lagu horumariyo, oo lagu noqdo qof wanaagsan.

Ahaanshaha aad mar ahaan jirtay.

Hadda waxa aad qoraysaa sheekada noloshaada, sheeko kasta oo qurux badanina waxa ay muujinaysaa halyey ama halyey ka soo gudbay dhibka uu la wadaago, run ahaantii marka ay dhibtu badato ayaa sheekadu aad u xiiso badan tahay. Ilaa inta aysan jirin wax xaddidaad ah ama xuduud sheekadaada, maxaad jeclaan lahayd inaad ku aragto bogga xiga?

Warka fiicani waa in aad wax ka beddeli karto ama abuuri karto noloshaada, haddii aad isla markiiba bilowdo. Ma dhahayo waad liibaanaysaa la'aanteed Dadaal samee,laakin si deg deg ah oo fudud ayaad ku gaari kartaa rabitaankaaga markaad noqoto dad mas'uul ah.Buuggaan wuxuu ujeedkiisu yahay inuu kaa caawiyo inaad noqoto dad karti leh si aad u gaarto wax kasta oo aad ku riyoon jirtay. Ma jiraan wax xannibaad ah Iyo xad

**Qalin qabso**

Inta aanad akhriyin waxa aan kaa codsanayaa in aad qalin soo qaadato si aad uga faallooto buugga gacantaada ku jira marka aad boggaga rogto oo aad qorto dhammaan qodobbada aad rabto in aad dib ugu noqoto. Sadar, goobaab, hadh, leexi geesaha boggaga oo qoraal ku qaado geesaha si aad si dhakhso ah u hesho fikradaha ugu muhiimsan.

Xeeladaha iyo macluumaadka.

Shakhsi ahaan, way igu adkeyd inaan tan sameeyo, sababtoo ah waxaan u muuqdaa inaan noqdo qof dhammaystiran oo qasab ah oo ku mashquulsan nadaafadda iyo nadaafadda. Kadib waxaan gartay inaan u baahanahay inaan ka gudbo taas, sababtoo ah buug sidan oo kale ah looguma talagalin inuu sii ahaado. Hase yeeshe, waxaa loogu talagalay in laga faa'iidaysto macluumaadkeeda oo lagu ogolaado inaad soo saarto tirada ugu badan ee macluumaadka. Hadda wixii ka dambeeya, waxaan sharxi doonaa dhammaan buugaagtayda si aan dib ugu helo dhammaan faa'iidooyinka aan ka bartay iyaga oo aan dib u akhriyin.

Markaa, dhab ahaantii ma ku hubaysan tahay qalin? Aan tagno, cutubka xiga ee noloshaada ayaa bilaabmi doona….

# 1.Waa markii aad toosin lahayd dhammaan kartidaada

Weedha "noloshu aad bay u gaaban tahay

" ayaa badanaa la yiraahdaa.

Cliche, laakiin run markan.

Ma haysanno waqti nagu filan oo aan ku

noqon karno murugo iyo daciifnimo, kaliya tani macno

ma samaynayso.

Laakiin in ka badan, waa daal.

**Seth Godin**

Si aad si fiican u seexato,

waa in aad subax kasta

kacdo go'aanso.

**George Lorimer**

Sidee ayay suurtogal u tahay in marka ilmuhu dhasho, aan inta badan ka hadalno "mucjisada nolosha," ka hor inta aanaan sii wadin jidkayaga, aqbalna murugada jiritaankeena? Ilaa intee ayaynu seegnay mucjisada ina haysata?

Kadib markaad dhalatay, qof kastaa wuxuu kuu xaqiijiyay inaad samayn karto

Waxaad noqonaysaa oo waxaad heli doontaa markaad weynaato, oo hadda oo aad qaangaartay.

Ma samaysay oo gaadhay wax kasta oo aad ku riyoonaysay noloshaada, mise dib ayaad u fakartay?

In "dhammaan waxaas" soo degaya?

Waxaan dhawaan akhriyay daraasad dhib badan oo ah in celceliska Maraykanku uu yahay 9 rodol oo cayilan, $ 10,000 deyn ah, in yar oo niyadjabsan, ma jecla shaqadiisa, oo uusan lahayn saaxiibo dhow, xitaa haddii qayb yar oo ka mid ah sahankan ay run tahay. Ameerikaanku waa inay...

Dhab ahaantii toosaan.

Adigana? Ma waxaad ka faa'iidaysanaysaa kartidaada oo aad ku dadaalaysaa sidii aad u gaadhi lahayd heerka guusha aad ku riyoonayso qayb kasta oo noloshaada ka mid ah - mise waxaa jira meelo aad dejiso yoolal la gaadhi karo? Ma ku qanacsan tahay wax yar marka la barbardhigo awoodahaaga, oo leh ka dib si aad u caddeyso naftaada inay tani kugu habboon tahay, ama diyaar ma u tahay inaad joojiso u dhaqmidda habkan si aad u bilowdo inaad ku noolaato noloshaada ku habboon - taas oo ah, nolosha aad haysato. had iyo jeer ku riyoon jiray?

**Noloshaada kas dhig heerka ugu sarreeya**

Tani waa mid ka mid ah halku dhigyada aan jeclahay ee lala wadaago Oprah Winfrey (1): "Tacabka ugu weyn ee aad qaadi karto waa inaad ku noolaato nolosha riyadaada." Gebi ahaanba waan ku raacsanahay iyada. Nasiib darro, dad aad u tiro yar ayaa ku dhow inay ku noolaadaan nolosha riyooyinkooda taasoo odhaahdu noqotay weedh faaruq ah. Dadka intooda badani waxay iska casilaan nolol caadi ah, iyagoo si aan qarsoodi lahayn u aqbala waxa jiritaankoodu ku siinayo. Xitaa shakhsiyaadka kartida leh ee guulo waaweyn ka gaaray hal goob, sida ganacsiga, waxay u muuqdaan inay u degaan dhexdhexaadnimada goob kale, sida

caafimaadka ama nolosha jacaylka. Sida qoraaga iibka ah ee Seth Godin uu si hufan u leeyahay: Ma jiraa farqi u dhexeeya celceliska?

Iyo kuwa xun? ma aha runtii".

Haddii dadka intooda badan, oo ay ku jiraan saaxiibadaa, qaraabadaada, iyo asxaabtaada, ay sidaas u dhaqmaan, tani macnaheedu maaha in hamigaagu uu ka hooseeyo waxa aad rabto ee naftaada, goob kasta oo aad ka mid noqon karto dadka yar awood u leh in aad guulo la taaban karo ka gaadho dhammaan dhinacyada noloshaada isku mar. Farxad, caafimaad, lacag, xorriyad, guul, jacayl. Dhab ahaantii waad heli kartaa

waxaas oo dhan.

Haddii aan cabbirno guusha, raaxada, iyo barwaaqada meel kasta oo nolosheenna ka mid ah oo cabbirkeedu yahay 1 ilaa 10, miyaynaan dhammaanteen doonayn inaan helno 10, Maan soo marin Qof ayaa leh: "Ma doonayo in caafimaadkaygu 7. Ma rabo in caafimaadkaygu noqdo

Aad u fiican oo anigu ma jecli inaan yeesho tamar badan, ama "sidoo kale."

Waad ogtahay, shan darajo ayaa ku filan noloshayda jacaylka. Wax dhib ah igama hayso muranku

Aniga iyo xaaskayga, aniguna dan kama lihi sida wanaagsan ee baahiyahayga loo daboolay. Runtiina ma rabo inaan ahaano

Lamaane faraxsan oo ku jeesjeesaya lamaanaha kale.”

Waxaad ku dhowdahay inaad ogaato in helitaanka 10 aag oo dhan aysan suurtagal ahayn oo keliya, laakiin fudud. Waxaa kugu filan inaad u adkaysato maalin kasta ilaa aad ka noqotaan dad helay shahaado 10 ah oo abuuri kara, soo jiidan kara, guulo la yaab lehna ka gaadhi kara goob kasta. Oo ilaali.

Ka warran haddii aan kuu sheego in tani ay ka bilaabato habka aad subaxdii u kacdo?

Waad ku mahadsan tahay ficillada fudud ee aad maanta qaadayso, waxaad awood u yeelan kartaa...

Gaaritaanka heerka guusha aad ku riyoonayso oo aad u qalanto? Tani miyaanay xiiso lahaan doonin?

Xamaasaddaada? Miyaad i rumaysan weyday? Qaar i rumaysan maayaan.

Dad badan ayaa caajisay. Waxay isku dayeen wax kasta oo male-awaal ah si ay u horumariyaan noloshooda iyo guurkooda..... welina ma aysan gaarin hadafkii ay rabeen. Waan fahmay taas. Waan dhex maray, ka dibna muddo ka dib waxaan bartay waxyaabo wax walba beddelay. Waxaan gacanta kuu fidinayaa oo aan kugu martiqaadayaa inaad u gudubto dhinaca kale, oo aan noloshu qurux badnayn, laakiin aad bay u yaab badan tahay in ay suurtogal tahay in aad sidan oo kale hore u malayso.

**Buuggani waxa uu soo saaray saddex doodood oo aasaasi ah:**

Waxaad u qalantaa oo aad karti u leedahay sida qof kasta oo kale si aad u abuurto oo aad u ilaaliso caafimaadka, hantida, farxadda, jacaylka iyo guusha heerarka ugu sarreeya. Waxa aad muhiim u ah - kaliya maaha tayada noloshaada, laakiin sidoo kale dareenka aad ku abuurto qaraabadaada, asxaabtaada, qaraabadaada, asxaabtaada, carruurtaada, deriskaaga iyo cid kasta oo agagaarkaaga ah.

Adiga ayay kugu xiran tahay inaad bilowdo inaad runtan la noolaato.

Si aad u joojiso ku qanacsanaanta in yar oo ka mid ah waxa aad u qalanto - dhinac kasta oo noloshaada ka mid ah iyo ilaa aad ka gaarto heerka guusha shakhsi ahaaneed, xirfadeed iyo maaliyadeed ee aad rabto, waa inaad bilowdaa inaad maalin kasta ku dadaalto inaad noqoto qofka. waxaad hiigsaneysaa inaad noqoto, shaqsi karti u leh inuu tan gaaro.

Heerka guusha, abuurista iyo ilaalinta.

Habka aad u kacdo maalin kasta, iyo sidoo kale jadwalkaaga subaxda (ama la'aanta joogtada ah) waxay saameyn xooggan ku leedahay heerkaaga guusha ee dhammaan dhinacyada noloshaada. Maalmo wax soo saar leh, diiradda saaraya, kuwaas oo si lama huraan ah u abuura nolol guulaysata, sidoo kale, subaxa aan firfircoonayn waxay soo saaraan maalmo aan wax-soo-saar lahayn kuwaas oo ay ku mashquulaan maalmo fikir-faleed oo aakhirka u horseeda nolol tayo liidata. si loo beddelo dhinac kasta.

Laga bilaabo noloshaada si ka dhakhso badan sida aad u malayn karto.

**Laakin ma ihi qof subaxa, Hal...**

Weligaa ma isku dayday inaad goor hore kacdo, waxba? Waxay tiri: "Anigu ma ihi makhluuqa subax," "Waxaan ahay fiidmeerta habeenkii," "Maalmuhu waa gaaban yihiin." "Waxaan u baahanahay inaan seexdo wax badan, ma yara!" ? Aniguna waxan oo dhan waan aqbalay ka hor Subaxdii Mucjisada. Iyadoo aan loo eegin waayo-aragnimadaada hore - xitaa haddii ay dhibaato kaa haysato hurdada iyo soo jeedka

Waxaad bilawday shaqada subaxdii - tani mar dhow way isbedeli doontaa. Mucjisada Subaxda waxay la shaqeysaa dhammaan hab-nololeedyada, tani waa la caddeeyey (Cutubka 8: "U beddel mucjisadaada subaxda sida waafaqsan qaab nololeedkaaga ilaa aad ka xaqiiqsato riyadaada oo aad gaarto yoolalkaaga ugu muhiimsan"). "Ilmahan dhashay, 'Hore kaca' - laga bilaabo ganacsadaha ilaa ardayga, laga bilaabo iibiyaha ilaa madaxa sare, macalinka, iibiyaha hantida maguurtada ah, xaaska guriga iyo ardaydii dugsiga sare, iyo kuwa kale, dhamaantood waxay heleen qoto dheer. isbeddellada ku yimid xamaasad weyn iyo tiro ka mid ah ayaa soo galiyay muuqaallo YouTube-ka si ay natiijadooda ula wadaagaan kuwa kale.” Kadibna la wadaag saaxiibadooda Facebook iyo Twitter.

Kaliya akhri qaar ka mid ah sheekooyinka guusha ee dhammaadka buuggan

Waxaad arki doontaa saamaynta xoogga leh ee loogu talagalay. Waxaad arki doontaa natiijada

La taaban karo: "Nolosheyda si degdeg ah ayey isu beddeshay, mana la socon karin!" (...)

Mashruucaygu wuu dumayay, laakiin ka dib markii aan bilaabay Subaxdii Mucjisada, waan yaabay

Waxa aan arkay inta aan ku guulaystay in aan wax ka beddelo, kaliya ka shaqaynta...

"Naftayda maalin kasta," iyo: "Waxaan joogaa maalintii toddoba iyo sagaashanaad ee Subaxdii Mucjisada, iyo tan iyo bilowgii ma aanan seegin hal maalin. "Tani waa markii ugu horeysay oo aan runtii sameeyo wax ka badan laba maalmood ama laba toddobaad." Iyo sidoo kale: Waxaan codsanayay subaxdii mucjisada toban bilood. Dakhligaygu wuxuu ka badan yahay labanlaab, weligayna ma aanan ku jirin qaab jireed oo wanaagsan...." Ugu dambeyntiina, mid ka mid ah markhaatiyada aan jeclahay: Waxaan lumiyay in ka badan kow iyo toban kiiloogaraam iyada oo ay ugu wacan tahay mucjisada subaxda. Dakhliga kordhay, tayada nolosha oo hagaagtay, edbin weyn, walbahaarka oo yaraada, iyo xataa miisaanka oo yaraada: waxaas oo dhan waxay ku jiraan In aad gaadho

Cutubka soo socda, waxaan kuu sheegi doonaa sida saxda ah ee aan u isticmaalo Miracle

Arooryo si aan uga baxo godka aan ku jirno ee aan isku arkay dhaqdhaqaaq fadhiid ah.

Deymaha gaarka ah oo qoto dheer oo dhan $425,000, aad u niyad jabsan oo ka sii daran

Xaalad jireed oo aan waligey la kulmay noloshayda oo aan aasaasay ganacsi horumarsan, iyo in ka badan

Dakhligaygii waan labanlaabay, dayntiina si buuxda ayaan u bixiyay oo waxa aan gaadhay riyadaydii - la tuuray

Muxaadarooyinka aduunka oo dhan, waxaanan arkay sheekadeyda oo lagu daray buug taxane ah

Maraqa digaaga ee nafta (1), wuxuuna ka soo muuqday raadiyaha iyo barnaamijyada telefishinka gudaha

Dalka oo dhan, waxaan ka qayb galay orodka marathon-ka 83 km, anigoo ku dhex jira...

Caafimaadkayga maskaxeed iyo jireed ee ugu fiican, dhammaan wax ka yar hal sano.

Waxa kale oo aad ogaan doontaa "siraha aan sidaas cad u muuqan" kuwaas oo dammaanad qaadi doona guushaada Hubaal.

Habka Mucjisada Subaxnimadu ma aha oo kaliya mid fudud, laakiin sidoo kale waa mid aad u xiiso badan, oo aad si dhakhso ah ula socon karto adigoon daalin inta ka hartay noloshaada. Hubaal, waxaad heli doontaa suurtogalnimada inaad seexato ilaa subaxda dambe, laakiin waxaad si lama filaan ah u ogaan doontaa inaadan rabin inaad sariirta ku nasato. Ma tirin karo tirada dadka ii sheegay inay hadda soo toosaan goor hore - xitaa maalmaha fasaxa ah - sababtoo ah waxay dareemayaan...

wanaaji oo noqo mid waxsoosaar badan. Bal qiyaas!

Taageerayaashayda Subaxdii Mucjisada ayaa si isdaba joog ah ii sheegay in iyaga oo isticmaalaya habkayga ay maalin kasta dib u soo nooleeyaan dareenkii ay qabeen markii ay caruur ahaayeen subaxii kirismaska. Taasi waa waxa uu sameeyo, oo haddii aadan u dabaaldegin kirismaska, ka fikir mar kale inaad kacdo farxad buuxda - maalinta ugu horeysa ee dugsiga, dhalashadaada ama safarka fasaxa xagaaga. Bal qiyaas sida ay u fiicnaan lahayd in lagu bilaabo maalin kasta xaaladdan maskaxeed.

Waa kuwan faa'iidooyinka ugu muhiimsan ee ku sugaya:

Waxaad maalin kasta la soo toostaa tamar iyo dhiirigelin aad u weyn si aad u gaadho heerka ugu sarreeya ee kartidaada.

Waxaad dhimaysaa heerka walbahaarka.

Waxaad helaysaa caddayn si aad si dhakhso ah uga gudubto dhibaato kasta ama aad ka takhalusto caqiidada gaarka ah ee caqabad ku ah horumarkaaga. Caafimaadkaagu wuu fiicnaanayaa.

Miisaankana waad dhimi kartaa haddii aad rabto.

Waxaad kordhisaa wax soo saarkaaga oo aad wanaajisaa awoodaada inaad diirada saarto mudnaantaada

Madaxweyne in ka badan sidii hore.

Waxaad noqon doontaa mid ka badan mahadnaq iyo welwel yar.

Waxaad kor u qaadaysaa awoodahaaga si aad lacag badan u hesho.

Waxaad ogaanaysaa oo aad bilaabaysaa inaad raadraacdo macnaha saxda ah ee noloshaada.

Waxaad joojinaysaa in aad ku qanacdo in yar oo ka mid ah waxa aad runtii u qalanto oo aad ka rabto goob kasta oo aad bilowdo inaad la jaanqaado aragtidaada jiritaanka.

Ka yaab badan sidaad malaysay.

Waxaan garwaaqsanahay in kuwani ay yihiin sheegasho geesinimo leh oo u ekaan kara sasabasho ama ballanqaadyo liidata - aad u qurux badan inay run noqoto, sax? Waxaanse idiin xaqiijinayaa in aanay jirin wax buunbuunin ah oo subax walba ku siin doona mucjiso

Waqti aad ku noqotid qofka hagaajin kara dhinac kasta oo noloshaada ah.

Waxaan sidoo kale kuu sheegi doonaa wax ku saabsan Life SAVERS, lix jimicsi oo la xaqiijiyay inay waxtar leeyihiin, haddii aysan run ahaantii badbaadin noloshaada. Waxay ka wada shaqeeyaan sidii ay u samayn lahaayeen mucjisada subaxda, iyo inay hubiyaan inaadan seegin nolol cajiib ah oo aad u qalanto, nolol, nasiib daro, marka loo eego tirakoobka, 95% dadku ma noolaan doonaan (eeg cutubka saddexaad: “ Helitaanka si aad u ogaato naadiga 95”) Caawinaadaada, waxaan ku kalsoonahay inaan bedeli karno lambarkan.

Ugu dambayntii, waxa aad diyaar u noqon doontaa in aad la kulanto caqabada ah in aad noloshaada wax ka beddesho 30 maalmood gudahooda iyada oo ay ugu wacan tahay Subaxdii Mucjisada ah. Waxay kuu ogolaanaysaa inaad horumariso xaaladda maskaxdaada

Samee caadooyinka aad u baahan doonto si ay u fududaato soo jiidashada, abuurista iyo ilaalinta heerka guusha aad ku riyoonayso. Ha iloobin in qofka aad noqon doonto uu yahay qodobka koowaad ee go'aamiya tayada noloshaada hadda

Iyo mustaqbalka.

Haddi aad isu tixgalisaan naftiinna subixii iyo haddii kaleba, waxa aad baran doontaan in aad maalin walba kacdaan si fudud oo aanad hadda garanayn. Dabadeed, marka aad ka faa'iidaysato xidhiidhka sababa ee ka dhexeeya in aad goor hore soo toosto iyo in aad guul weyn gaadho, waxa aad hubin doontaa in hawshaada saacada ugu horreysa ee maalinta ay muhiim u tahay in aad soo bandhigto dhammaan kartidaada oo aad gaadho heerka guusha aad doonayso. Waad ogaan doontaa

Si degdeg ah oo markii aad bedeshay habka aad u soo toostay, noloshaada oo dhan ayaa is beddeshay.

# 2.Quustu waa xididka mucjisada subaxa

Quustu waa alaabta ceeriin ee
isbeddel kasta oo xagjir ah.
Kaliya kuwa awood u leh inay
dhabarka gadaashooda ka tuuraan
wax kasta oo ay weligood aaminsan
yihiin ayaa rajayn kara inay baxsadaan.

**william s. Burroughs**

In aad noloshaada ku samayso
isbedel qoto dheer oo
u baahan dhiirigelin ama quus.

**Anthony Robbins**

Waxa aan nasiib u yeeshay in aan laba jeer ku dhufto meesha hoose noloshayda gaaban. Waxaan leeyahay nasiib wanaag waayo tani waa ta igu kaliftay inaan qaangaadho oo i baray duruus aan ku guda jiray marxaladihii ugu adkaa ee noloshayda taasoo ii saamaxday inaan noqdo shaqsi u qalma qaabaynta nolosha aan waligay doonayo. Aad ayaan u faraxsanahay sababtoo ah guulahayga, iyo sidoo kale guuldarrooyinkayga, ayaa caawiyay kuwa kale oo ku riixay inay dhaafaan xadkooda oo ay gaaraan meel ka weyn kuwii ay u arkeen inay fudud yihiin.

la gaari karo

**Masiibada koowaad:**

**Waxan ku dhowaaday inaan ku dhinto goobta**

Sidaad ogtahay, masiibadaydii ugu horreysay waxay ku dhowaatay inay iigu dambaysay. Anigoo labaatan jir ah ayaan ku dhaawacmay shil uu igu dhaliyay darawal sakhraansan, waxaana ku sigtay in aan ku geeriyoodo halkaas, waxa aan si faahfaahsan ugu sharaxay buuggii iigu horeeyay ee la yidhaahdo, Face to Face with Life... Sida aan uga soo kabtay ayaan-darradaydii foosha xumayd ee aan loo adkaysan karin. , ka sokow siddeedda cashar ee aan bartay kuwaas oo kor u qaadi doona tayada noloshayda. Iyo noloshaada).

**Masiibada labaad:**

**Dayn culus iyo niyad jab daran**

Quustayda labaad ee aan quustay qoto dheer waxay ahayd mid aad uga dhib badan shilka Gaariga.

Waxay dhacday 2008dii. Maraykanku waxa uu la kulmay hoos u dhac dhaqaale kii ugu xumaa tan iyo diiqada weyn ee caanka ah iyo masiibada ee 1930-meeyadii. In kasta oo aan sare u kac sameeyay sannadihii xigay shil baabuur, oo aan lahaa xirfad ganacsi oo aan caadi ahayn, waxaan bilaabay ganacsi tababar oo dakhli ka soo gala boqolaal kun oo doollar, oo aan qoray buug guul leh, haddana waxaan mar kale is arkay naftayda dhibaatooyin. Noloshayda ayaa burburtay  Waqti maskax ahaan, dareen ahaan iyo dhaqaale ahaanba.

Waxaad mooddaa in mashruucyada kobcaya ee aad dhisteen ay noqdeen kuwo aan ku habboonayn hal habeen. Qiyaastii kala badh daqligaygii bishii waa la waayay. Si lama filaan ah, ma bixin karin biilasha. Waxaan dhawaan iibsaday gurigaygii ugu horreeyay. Waxaan ku sigtay inaan guursado, waxaana ku riyooneynay inaan dhalno ubadkeennii ugu horreeyay. Intii aan ku jiray dayn oo lagu eedeeyay in aan ka daahay bixinta deynta guriga, waxaan noqday kii ugu horreeyay

Mar noloshayda waxaan dareemaa niyad-jab badan.

Waxaan lahaa dhagaxa hoose Miyay arrimuhu ka sii dari karaan? waxaa laga yaabaa in. Weligaa ma la kulantay kii ugu xumaa? Maya, waan hubaa. guntii baad gaadhay.

**Maxay deyntu uga daran tahay dhimashada?**

Haddii aad i weydiiso mid ka sii daran, shil baabuur ama dhibaato dhaqaale, waxaan si aan shaki lahayn kuu sheegi lahaa in dhibaatooyinka dhaqaale ay ka sii daran yihiin. Inta badan. Dadku, ma jiraan wax ka xun inuu ku dhufto darawal sakhraansan, kow iyo toban jabniin, dhaawac maskaxeed oo joogto ah, iyo ka kaca koomo.

Si aan kuu sheego inaadan waligaa socon karin. Xaqiiqdu waxay tahay in xanuunka jireed, maskaxeed iyo shucuureed ee shilkan naxdinta leh uu yahay midka ugu xun ee aad qarin karto  Noloshu waxay u tahay qof kasta oo ogaanaya, laakiin tani may ahayn kiiskeyga.

Waxaad arkaysaa, shilka ka dib, waxaa jiray dad i daryeeshay. Cisbitaalka dhexdiisa, qoyskaygu waxay ku hadheen dhinacayga, waxaana si joogto ah ii soo booqan jiray: asxaabta iyo qaraabada oo maalin kasta u iman jiray si ay u hubiyaan caafimaadkayga oo ay iigu qubeeyaan jacayl iyo dhiirigelin. Kooxda dhakhaatiirta iyo kalkaaliyayaasha caafimaadku waxay ahaayeen kuwo la yaab leh, iyagoo isha ku haya marxalad kasta oo ka soo kabashadayda. Cunto ayay ii diyaarin jireen oo way ii adeegi jireen. Ma ahayn in aan u adkaysto walbahaarka maalinlaha ah ee la socodka shaqada iyo xisaabinta biilashayda. Wuxuu ahaa

Wax walba waa ku fudud yihiin isbitaalka.

Kiisku ma ahayn markii labaad, qofna dan igama gelin. ma yeelin

Qof baa i soo booqda. Qofna igama daryeelin. Qofna cunto iima keenin. Waxaan ahaa gabi ahaanba kaligey markan. Dadku waxay lahaayeen dhibaatooyin iyaga u gaar ah

Taasi waxay u baahan tahay in la xaliyo.

Saamaynta domino waxay muujisay dhibaato dhammaan qaybaha noloshayda. Aad baa i dhibay, oo ay ka mid yihiin, jir ahaan iyo maskax ahaanba

Dareen ahaan iyo dhaqaale ahaanba.

Cabsida iyo hubanti la'aantu waxay ahaayeen kuwo xad dhaaf ah oo waxay ahaayeen kuwa keliya ee maalinlaha ah nasteexo

Way seexanaysay. Inkasta oo tani ay u muuqato mid naxariis leh, waxa iga caawiyay inaan sii wado ilaa dhammaadka maalinta waxay ahayd xasilloonida maskaxda ee ...

Waxaan dareemayaa walwal sababtoo ah waxaan ogahay inaan seexan doono oo aan si ku meel gaar ah uga baxsan doono dhibaatooyinkayga. Waxaan lahaa fikirro is-dilid maalin kasta, inkastoo aanan hubin

Laga soo bilaabo awoodayda inaan u dhaqaaqo ficil. Maxaa yeelay, ogaanshaha in is-dilkaygu uu burburinayo qoyskayga ayaa igu filan inaan iska caabiyo oo aan horay u socdo. Waxaan si qoto dheer u ogaa in mar walba ay jirto hab lagu sameeyo isbeddel, iyada oo aan loo eegin inta ay socoto dhacdooyinka. Laakiin fikrado xun ayaa ku hadhay fikradayda, wax xal ah ma soo afjari karo xiisadda dhaqaale. Wax xanuunkayga qarin kara maan arki karin

Shucuur

**Subaxdii nolosheyda rogtay**

Dabadeed subax ayaa wax walba is beddeleen. Sidii aan sameeyay dhowr toddobaad, waxaan ka kacay niyad jab. Laakiin subaxaas, waxaan sameeyay wax ka duwan. Waxaan raacay taladii saaxiibkii oo aan orod u baxay, si aan madaxayga u nadiifiyo. Ha i fahmin, maan ahayn ciyaaryahan. Run ahaantii, in aan madadaalo u ordo waxa ay ka mid ahayd dhawr waxyaalood oo aan necbahay. Si kastaba ha

ahaatee, saaxiibkaygii wanaagsanaa ee John Berghoff wuxuu ii sheegay in marka uu dareemayo diiqad ama cidhiidhi, in uu orod aado ay u ogolaatay in uu fikiro cad yeesho, niyadiisa kor u qaado, oo uu xal u helo.

Dhibaatooyinkiisa.

"Waan necbahay orodka," waxaan u sheegay John. Wuxuu ugu jawaabay isagoon ka labalabayn: " kee baad necbahay, orod...ama xaaladdaada hadda?" Waxaan ahaa quus. Wax iga lumay ma jirin. Waxaan go'aansaday in aan ordo. Sidaa darteed subaxaas waxaan gashaday kabo kubbadda koleyga si aan ugu ciyaaro kubbadda koleyga (waxa aan kuu sheegay in aanan orodyahan ahayn), waxa aan soo qaatay iPod-gaygii si aan wax wanaagsan u dhegeysto, waxaanan u dhaqaaqay dhanka albaabka hore ee gurigayga, kaas oo bangigu uu dhawaan doono. la wareego. waan saarnaa

Waxaan ku sigtay inaan la kulmo mid ka mid ah waqtiyada naxdinta leh ee isla markaaba noloshayda bedeli doona

Geedi socodka nolosheyda.

Markii aan dhageysanayay duubista is-caawinta ee Jim Rohn, waxaan maqlay wax aan horay u aqaanay, laakiin runtii waan fahmay. Waad ogtahay, mararka qaarkood waxay kugu dhacdaa in aad maqasho wax ku noqnoqda adiga oo aan si dhab ah u dabaqin, ka dibna, maalin maalmaha ka mid ah, kor u kaca weyn ayaa ka dhacaya gudahaaga oo aad si fudud u tahay inaad ku jirto xaalad maskaxeed oo sax ah si aad tan u xasuusato. Hagaag, subaxaas waxaan ku jiray xaalad maskaxeed oo sax ah - aad ayaan u quustay oo naxay. Markii aan maqlay gobolka Jim si hubaal ah, "Heerkaaga guushu waa dhif inuu dhaafo heerkaaga barwaaqada shakhsi ahaaneed sababtoo ah guushu waa wax aad soo jiidato iyadoo ku saleysan qofka aad noqoneyso," waan joojiyay.

ordaya Falsafaddan ayaa hubaal noloshayda beddeli doonta.

**Barbar socdka guusha**

Waxay la mid tahay mowjad mawjad ah oo ku soo wareegaysa oo waxaan ogaaday inaanan ahayn qofka u qalabaysan soo jiidashada, abuurista iyo joogteynta heerka guusha aan doonayo. Miisaanka toban-dhibcood waxaan rabay inaan helo 10,

laakiin dhinaca barwaaqada shakhsi ahaaneed waxaan helay kaliya laba ama saddex, laga yaabee afar maalmo oo wanaagsan. Waxaan gartay in tani ay tahay dhammaan dhibkayaga. Dhammaanteen waxaan dooneynaa inaan helno toban ku saabsan berrinka guusha, dhammaan qaybaha nolosheena - caafimaadka, farxadda, lacagta, nolosha jacaylka, xirfadda, dhinaca ruuxiga ah ... - laakiin haddii barwaaqadayada shakhsi ahaaneed (aqoon, waayo-aragnimo, xaalad maskaxeed , aaminsan...) ma gaadho heerka buundada

Toban, markaa noloshu waa halgan joogto ah, dunideenna dibedduna waxay ahaanaysaa mid ka tarjumaysa adduunkeenna gudaha.Heerka guusheena wuxuu mar walba barbar socdaa heerka barwaaqada shakhsi ahaaneed. Haddii aynaan maalin kasta waqti u hurin si ay u horumarto oo aynaan u noqon qofka u qalma inuu abuuro nolosha la rabo, waynu sii wadi doonaa inaan gaadho

Guushu waa halgan joogto ah.

Anigoo ordaya ayaan guriga imid. Waxaan diyaar u ahaa inaan noloshayda beddelo.

**Caqabadda koowaad: waqti u helida**

Waxaan ogaa in xalka dhibaatooyinkayga oo dhan ay tahay in aan ku daro barwaaqadayda shakhsi ahaaneed oo ah mudnaanta nolol maalmeedkayga.Taasi waxay ahayd xiriirka maqan ee ii ogolaanaya inaan noqdo qof u qalma inuu soo jiito heerarka guusha.

Kaas oo aan , abuuray oo aan xafiday. Taasi waa sahlan tahay,soo ma aha?

Si kastaba ha ahaatee, tani waxay ahayd dhibaatada aasaasiga ah ee dadka oo dhan ay la kulmaan: helitaanka wakhti. Waxaan ku mashquulsanaa inaan isku dayo inaan noolaado oo aan bixiyo biilashayda, markaa fikradda ah inaan waqti u helo nafteyda ayaa u muuqatay mid ka baxsan su'aasha.

Waxaan hubaa inaad garanayso waxaan ula jeedo...

Waxaan jeclahay waxa qoraaga guusha leh ee Michael Kelly uu ku yidhi buugiisa laxanka nolosha: Dhinac, dhammaanteen waxaan rabnaa inaan faraxsanaano, dhanka kale, dhammaanteen waan ognahay waxa nagu farxad geliya. Laakiin ma samayno waxa naga farxiya. Waa maxay sababtu? Way fududahay. Aad ayaanu

mashquul u nahay. Ma ku mashquulsan tahay maxaa? "Mashquul inaad isku daydo inaad faraxsanaato."

Markaa waxaan qabsaday buug-yarahaygii, waxaan ku fadhiistay sariirtayda oo waxaan ku mashquulsanaa sidii aan u heli lahaa wakhti aan ku abuuro oo aan wakhti u hibeeyo is-hormarinta maalinlaha ah.

Waxaan dib u eegay fursadaha soo socda...

**Fiidkii ?**

Fikirkaygii ugu horreeyay wuxuu ahaa inaan waqti sameeyo fiidkii, shaqada ka dib, xitaa goor dambe, ka dib markii gabadha aan guursaday ay seexatay. Laakiin markaas waxaan si qarsoodi ah u sheegay in fiidkii ay tahay waqtiga kaliya ee maalinta aan waqti la qaadan karo iyada. Baahnayn in la yiraahdo, dhif iyo naadir ayaan ugu fiicnahay fiidkii dambe. Guud ahaan aad ayaan u daalanahay, waxaana haystaa waqti aad u adag in aan xoogga saaro, dhab ahaantii, wakhtigaas waa ay yar tahay isku xirnaanta, sidaas darteed ma ihi xaalad maskaxeed oo sax ah oo aan u huro naftayda horumarkayga shakhsi ahaaneed. Ma ahayn fiidkii

Waqti qumman

**Galabtana?**

Ma laga yaabaa in aan jadwaleeyo fadhiga badhtamaha maalinta? Inta lagu jiro wakhtiga qadadaada ama ka hor inta aanad shaqada ku soo laaban. "Waxaan si qarsoodi ah u idhi, 'laga yaabaa inaan helo wakhtigan dheeriga ah'." Laakiin dhab ahaantii, waan heli waayay

**Alla, maya subaxdii!**

Ka dib waxaan ku fikiray inaan subaxdii samayn doono, laakiin waan ka labalabeeyay. In la yiraahdo ma ihi qof subax ah waa wax la dhayalsado. Runtii, waxaan ka baqay inaan tooso, gaar ahaan saacadda hore, sida aan u necbahay orodka. Laakin in badan oo aan ka fekeray, fikradda ayaa si aad ah ugu qotonta maskaxdayda, xagga ereyada

macquul ah.

Marka hore, haddii aan jadwaleeyo fadhigayga subaxdii, maalintaydu waxay bilaabi doontaa bilow wanaagsan.

Subaxdii wax waan baran karaa. Waxaana laga yaabaa inaan ku raaxaysan doono

Tamar badan, diiradda si fiican oo laba jibaarta dhiirigelinta inta ka dhiman maalinta. Waxaan xasuustay maqaal

Waxaan ku akhriyay bogga Steve Pavlina (StevePavlina.com), ciwaankiisuna ahaa:

Hogaanka maalinta. Steve Pavlina waxa kale oo uu ku qoray buugiisa Is-hormarinta

Dadka caqliga leh: Waxaa la yiraahdaa saacadda ugu horreysa waa bartamaha maalinta. Markaan meeraysanayo ama socdo

Ujeedo la'aan saacadda ugu horreysa ka dib markaan tooso, waxaan u janjeeraa inaan maalinteyda socdo

Waxsoosaar liidata oo aan lahayn yool dhab ah, laakiin markaan hubiyo inay tahay

Saacaddan ugu horreysa waa mid waxtar leh, maadaama maalinta inteeda kale ay u egtahay inay sidaas oo kale tahay. "

Intaa waxa dheer, markaan subax walba u huro fadhi is-horumarineed, ma awoodo inaan ka faa'iidaysto dhammaan marmarsiyooyinka maalinta ku ururа: "Waan daalanahay," "Waqti ma haysto ... subax kasta ku celceli horumarka nafta ka hor inta aanay shaqadayda iyo qaybaha kale ee noloshayda hor istaagin." Nolosheydu waxay ku saabsan tahay, waa dammaanadda inaan maalin kasta sameeyo.

Dhammaadkii, ma helin muddo ka fiican. Waxay ila ahayd meel fog in dhammaan jimicsiyadayda isla marka aan tooso ay tahay doorashada ugu habboon, laakiin runtii waxaan la halgamayay inaan sariirta ka soo kaco lixda saac, taas oo la igu soo rogay, anigoo shantii soo kacay. saac subaxnimo waxay ila noqotay wax aan macquul ahayn. Aad ayaan u mashquulay oo daalan, waxaan ku sigtay in aan xidho buug-yaraha oo aan si buuxda u iloobo fikradda, markii aan maqlay codka macalinkayga Kevin Bracey, oo madaxayga ku jira. Kevin wuxuu sii waday isagoo leh: "Haddii aad rabto nolol ka duwan, waa inaad marka hore sameysaa."

Wax ka duwan!”

Nacalad! Waan ogahay in Kevin uu xaq u leeyahay, laakiin ma fududayn inaad goor hore kacdo. Sababtoo ah waxaan go'aansaday inaan isbedel sameeyo, waxaan go'aansaday inaan ka gudbo caqiidadii cidhiidhiga ahayd ee aan mar walba naftayda ku soo rogi jiray ee ah inaanan ahayn qof subax ah. Waxa aan ku qoray shanta galabnimo ee xusuus-qorkayga oo ah wakhtiga hurdada ee maalinta

Marka xigta si aan u gaaro hab-nololeedkii ugu horreeyay ee is-horumarineed.

**Caqabadda 2: Diirada saar saamaynta ugu badan**

Kadib waxaan la kulmay dhibaato kale: Maxaan samayn doonaa inta lagu jiro saacadan si aan u yeesho saamaynta ugu badan iyo si noloshaydu u horumarto sida ugu dhakhsaha badan ee suurtogalka ah? Waan akhriyi karaa, laakiin taas hore ayaan u sameeyay oo waxaan doonayay inaan sameeyo wax gaar ah. Waan jimicsan karaa, laakiin haddana, taasi farxad iima soo kordhinayso, markaas ayaan warqad madhan ka soo saaray, oo aan qoray dhammaan laylisyada horumarinta nafta oo wax weyn ka beddelay noloshaada oo aan bartay sannado badan. , laakiin waligiis laguma dhaqmin, ama ugu yaraan waligood si joogto ah looguma dhaqmin.

**Waxaan ula jeedaa waxqabadyada sida fikirka, xaqiijinta, joornaalka, muuqaalaynta  Sidoo kale akhriska iyo jimicsiga jirka.**

Lixda hawlood ee aan aaminsanahay inay noloshayda saamaynta ugu weyn ku yeelan karaan, si toos ah iyo si yaab leh, hawl kasta waxaan u qoondeeyay toban daqiiqo. Waxaan go'aansaday inaan isku dayo dhammaan subaxda xigta. Waxa xiisaha lihi waxa ay ahayd in aan raynrayn dareemay markii aan akhriyay liiskan, si lama filaan ah, fikradda ah in aan goor hore soo tooso waxa ay ka soo kacday fikrad argagax leh oo ay noqotay mid soo jiidasho leh. Makhribkaas, waxaan ku dhibtooday inaan seexdo, anigoo u hiloobay subaxdii

**ku xiga!**

Markii alaarmigaygu damcay shantii saac ayaan toosay oo sariirta ka booday, aniga oo dareemaya xamaasad xad dhaaf ah oo tamar iyo dedaalla'aan. Waxay ahayd mid xiiso leh, waxaana dareemay inaan ku soo noqday caruurnimadii, subaxdii kirismaska. Weligay sidan oo kale hore uma toosin noloshayda si sahal ah. Weligay

maan dareemin hanti iyo xamaasad intaas le'eg oo aan ku wajahayo maalinta fooda inagu soo haysa...Tanina ma lumin

Oo ilaa maantadan socota.

**Waagii noloshayda an badalay**

Ka dib markii aan cadayday oo aan wejiga ka maydhay, waxa aan gacanta ku qaatay koob weyn oo biyo ah, waxa aan si toos ah u fadhiistay fadhiga fadhiga ee qolka fadhiga shantii iyo shantii, waxana aan bilaabay in aan tixgaliyo noloshayda markii ugu horraysay muddo dheer. runtii xiiso leh. Weli mugdi bay ahayd

Dibadda, tani waxay i siisay dareen xoog leh. Waxaan soo saaray liiskaygii layli-horumarineed oo aan dhammaystiray midba midka kale. Aamusnaanta Ka dib markii aan fadhiistay aamusnaan,

tukasho, feker, iyo neefsashada oo aan diiradda saaray muddo toban daqiiqo ah, waxaan dareemay in xiisaddaydu ay meesha ka baxayso, waxaana iga buuxsamay xasillooni iyo xasillooni xagga ruuxda ah, halkii ay ka ahaan lahayd fowdadii caadiga ahayd ee subaxdaydii qallafsanaa.

Markii ugu horreysay muddo dheer waxaan dareemay xasillooni iyo xasillooni.

akhriska. Anigoo mar walba marmarsiiyo ka dhiganaya inaanan haysan waqti aan wax ku akhriyo, waxaan aad ugu farxay subaxaas fikradda ah in caadadan noloshayda lagu daro sida aan had iyo jeer ahay. Waxaan ka soo qaatay buugga Napoleon Hill, Think and Grow Rich, oo ka baxay shelf. Sida buugaagta badidood, waxaan bilaabay inaan akhriyo anigoon dhamayn. Toban daqiiqo ayaan akhriyay, waxaana ka soo baxay dhawr fikradood oo aan aad ugu hamuun qabay in aan maalintii fuliyo. Buugani waxa uu i xasuusiyay in aad u baahan tahay hal fikrad oo kaliya si aad noloshaada u badasho, taas oo runtii igu dhiiri galisay.

Xaqiijinta. Aniga ahaan, qof aan waligiis ka faa'iidaysan awoodda xaqiijinta, akhrinta kalsoonida isku-kalsoonaanta ee kor ku xusan ee buugga Think and Grow Rich waxay ahayd cajiib. Xaqiijintani waxay i xasuusisay awoodda kartida aan xadka lahayn ee ku dhex jirta aniga iyo mid kasta oo naga mid ah. Waxaan go'aansaday inaan qoro caddaynteyda. Waxa aan qoray waxa aan rabo, waxa aan ballan qaaday in aan noqdo, iyo waxa aan ka go'an yahay in aan sameeyo si aan

noloshayda u beddelo. Waxaan dareemay inaan ka xoog badanahay macno kasta oo ereyga.

mala-awaal Waxaan hoos u dhigay boodhka himilooyinka muuqaalka ah ee aan sameeyay daawashada filimka Sirta ka dib. Marar dhif ah ma helin wakhti aan ku eego, waanan sameeyay

Waxaan u isticmaalaa sidii qalab sidii la rabay. Waxaan dareenkayga diiradda saaray muuqaalladii kala duwanaa oo is daba socday muddo toban daqiiqo ah, mid walbana waan ku yara hakad galay, ka dib indhaha ayaan isku qabtay oo aan dareemay dhammaantayda waxa ay samayn doonaan haddii mid kasta oo iyaga ka mid ahi...

Nolosheyda waxaad soo gashay adiga oo niyadda ku haya.

Qoraallada xusuusta Waxaan markaas furay mid ka mid ah buugaag xusuus qor oo faaruqsan oo badan oo aan iibsaday sannado badan. Sida buugaagta xusuus-qorka intiisa kale, nuxurkiisu aad buu u yaraa sababtoo ah waxaan isticmaalay oo keliya dhawr maalmood, ama toddobaad ugu badnaan. Markiiba waxa aan dareemay in ceeryaamaddan buuran ee culayska igu haysa ee niyad-jabka igu haysa ay kor u qaadayso. Ma ay tegin, laakiin waxaan dareemay iftiin. Kaliya qorista waxyaabo iga farxiya ayaa niyaddayda kor u qaaday.

Waxaana dareemay mahadnaq.

Jimicsiga jirka. Ugu dambayntii, waxaan ka kacay sariirtii, anigoo xasuusanaya erayadii Anthony Robbins uu yidhi marar badan: "Dhaqdhaqaaqu wuxuu abuuraa dareen." Calooshayda ayaan ku jiifsaday oo riixay ilaa ay muruqyagu ka baxeen. Ka dib waxaan u jiifsaday dhabarka oo waxaan sameeyay jimicsi caloosha ah inta xaaladayda jireed ee xun ay ii ogolaan karto. Sababtoo ah lix daqiiqo ayaa ii hartay, waxaan galiyay CD-ga gacalisadayda ee yoga CD-ga waxaana sii watay lixdii daqiiqo.

Ka hore. Waxaan dareemay tamar sare

Taasi waxay ahayd cajiib! Runtii waxaan noolaa mid ka mid ah maalmihii ugu yaabka badnaa nolosheyda.waxaa ii niyad qaboojiyey,dhiiri

galiyey,xoogsanaa,dhiiri galin, mahadnaq iyo tamar buuxda, waxayna ahayd lix subaxnimo oo kaliya!

**Wax aan ahayn mucjiso**

Waxaan sii waday inaan tooso shantii saac oo aan raacay hab-socodka is-hormarinta, isla markiiba niyad-jabkaygu wuxuu noqday xusuus fog. Waxaan dhihi karaa nafteydii hore ayaa soo laabaneysay, xitaa haddii aan si dhaqso ah u korayo, oo aan si degdeg ah uga kor maray nolosheydii hore. Heer cusub oo tamar, dhiirigelin, caddayn iyo feejignaan, waxaan awooday inaan si fudud u dejiyo yoolalkayga, horumariyo xeeladaha oo aan hirgeliyo qorshe aan ku badbaadinayo ganacsigayga oo aan kordhiyo dakhligayga. In ka yar laba bilood gudahood subaxdii mucjisadaydii ugu horreysay, kaliya ma soo ceshan dakhligaygii burburka ka hor, laakiin waan dhaafiyay.

Waxay gaadhsiisay heer aan hore loo arag.

Waxaan ogaa inaan ku dhowaa inaan la wadaago habkan joogtada ah ee horumarinta is-hormarinta subaxnimada macaamiishayda tababbarka gaarka ah. Markaa waa inaan waco. Qoto dheer iyo xawliga isbeddelkayga - oo ka soo baxay jab iyo niyad jab una guuray badbaado dhaqaale iyo aragti nololeed oo xamaasad leh in ka yar laba bilood - wax mucjiso ah kama ahayn indhahayga. Markaa waxay ahayd magac mucjiso ah

Subaxdii waa caddahay.

**Hagaag, haddii Katie ay sameyn karto ...**

Dhawr toddobaad ka dib, waxaan ku jiray kulan tababar taleefoon ah oo Katie ah waxayna i waydiisay, "Sidee ku bilaabataa subaxahaaga, Hal?" Waxaan si sharaf leh ugu sheegay faa'iidooyinka ay leedahay subaxii mucjisada ah iyo ku saabsan hurdada saacad ka hor intii aan caadiga ahayn, laakiin waxay ahayd ...

Ka meermeerid. Ma garanayo inaad diyaar u tahay inaad saacad ka hor kacdo, Hal.

I rumayso, ma ihi qof subaxa ah!”

Si kastaba ha ahaatee, Katie waxay aqbashay caqabadda waxayna wacad ku martay inay soo toosto lix - saac ka hor inta aan caadiga ahayn - oo ay la kulmaan mucjisada subaxda.

Waan dhiiri galiyay oo nasiib u rajeeyay.

Toddobaad ka dib, Katie tamar bay heshay! Markii aan waydiiyay in ay dhab ahaantii soo toosto lix saac maalin kasta si ay u qabato mucjisada subaxda, jawaabteedu waxay ahayd mid la yaab leh: "Maya." Waxaan soo toosay lixdii maalintii ugu horreysay, laakiin waad saxan tahay, waxaan lahaa subax aad u wanaagsan, waxaan doonayay inaan mar hore kaco. Markaa waxaan toosay shantii galabnimo ee usbuuca intiisa kale

"Lama rumaysan karo, Hal."

**Wow waxay ahayd inaan tan u sheego macaamiishayda fasalka tababarka kale.**

Toddobaadyo gudahood, daraasiin ka mid ah macaamiishayda ayaa ii sheegay inay la kulmeen faa'iidooyin isku mid ah intii ay ku jireen Subaxdii Miracle. Qaarkood waxay u sheegeen asxaabtooda iyo dadkii ay wada shaqaynayeen in habkani uu wax ka beddelay noloshooda. Arrintu waxay ku faaftay internetka sidii dab duurjoog ah. Dadku waxay bilaabeen inay baraha bulshada soo dhigaan fariimo ku saabsan Subaxdii Mucjisada. Waxay sidoo kale soo galiyeen Youtube-ka muuqaallo muujinaya waqtiga ay kaceen

Taas oo ay ku dhaqmaan mucjisada subaxnimo.

Tani waa waalan, soo maaha?

**Waa ayo kan jahannamada ah?**

Waxaan bilaabay in aan garwaaqsado in ay wax ka socdaan subaxdii mucjisada ahayd. Maalin maalmaha ka mid ah, waxaan daalacanayay Youtube-ka anigoo raadinaya muuqaal muuqaal ah oo naftayda ah, waxaanan ku qoray magacayga goobta raadinta. (Haye si degdeg ah ha u xukumin, saaxiib, mar horeba taas ayaan sameeyay Google, kaalay.)

Muuqaal muuqaal ah ayaa soo baxay cinwaankiisu yahay: "Mucjisadii Subaxdii Joe." Waligay ma arag qofkan noloshayda. Dareen-celintaydii ugu horreysay ma

ahayn mid togan: "Yaa jahannamo yahay Joe kan, yaase u malaynaya inuu koobi doono mucjisada subaxda?" Waxaan ahaa xoogaa difaac. Runtii waan wareersanahay. Nacalad, waxaan dareemay yaab iyo xishood ... naftayda

Waxaan daaray muuqaalka, waana waxa aan arkay: “Hi, waxaan ahay saaxiibkaa Joe Diuzana. Aynu eegno saacada... Joe waxa uu tusay saacada alaarmiga oo odhanaysa 5:41 /MiracleMorning.com Axad? Waa hagaag, tag goobta, fiiri macluumaadka la dhejiyay oo soo dejiso. Daacadnimo, tani waa hadiyad Christmas dhab ah fikradayda. Tamar ayaa iga buuxda Hadda, waxaan noqday

Maalmaha oo dhan waa Christmas. Naftaada u fiirso waxaanan rajaynayaa inaad faa'iidooyinka ka faa'iidaysan doonto Adiguna sidoo kale” (1).

Markaan fadhiistay anigoo eegaya shaashadda kumbuyuutarka, afka furan, waxaan dareemay ixtiraam iyo qadarin, waxaana ku dhawaaday inaan ooyo. Waxaa ii caddaatay in xitaa haddii aanan ku talo jirin in aan mucjisada subax ka dhigo wax aan ahayn caado aan subax, hadda waxaan mas’uul ka ahaa in aan la wadaago dad aad u tiro badan, si ay saameyn ugu yeelato noloshooda sida ay u saameysay. anigaa iska leh. Laakiin marna ma malaynayn in wakhtigan ay noqon doonto dhacdo ifafaale ah Dhab ah.

**Dhaqdhaqaaq ama baraarujin?**

Waxay ahayd ilaa shan sano tan iyo markii aan kala hadlay Katie wax ku saabsan Subaxdii Miracle oo aan daawaday fiidiyowga YouTube ee Joe. Waxaan tan iyo markii aan helay kumanaan fariimo ah oo ka yimid dhammaan dadka adduunka oo dhan oo muujinaya sida ay ugu faraxsan yihiin oo ay iiga sheekeeyaan sida ay ugu faraxsan yihiin Subaxdii Mucjisada. Runtii waxa ay noqotay dhaq-dhaqaaq caalami ah – baraarujin caalami ah – oo la isugu keeno dhammaan noocyada kala duwan ee dadka oo mid kastaaba diyaar u yahay in uu subax kasta soo tooso oo uu naftiisa siiyo hibada fadhigan is-hormarinta. Hadda waxaan haystaa aragti dhamaystiran oo ku saabsan sida Subaxdii Mucjisada u saamaysay dadka: waxay siinaysaa mid kasta oo naga mid ah suurtagalnimada inuu noqdo

Qof awood u leh inuu abuuro nolol riyo ah. Habkani wuxuu si togan u saameeyaa nolosha dadka kale wuxuuna beddelaa adduunka nagu wareegsan.

Haddi aan ugu yeerno "dhaqdhaqaaq," "toosiyo," ama, sida qaar badan, "Howlgalka Subaxnimo ee Mucjisada," hadafku waa in la xoojiyo dadka si ay u beddelaan noloshooda, qoysaskooda, bulshadooda, iyo adduunka iyagoo soo toosaya subax kasta oo leh yoolka isbeddelka. Ku dhawaad maalin kasta, boqolaal dad ah ayaa ku biira howlgalka oo taageera iyaga oo la wadaaga kuwa kale. Weli waxaan la yaabay tirada nolosha ee ay saamaysay Si qoto dheer.

Qaarkood waxay raacaan tusaalaha Joe, duubista fiidiyowyada muujinaya inay goor hore kacayaan oo samaynayaan subixii mucjisooyinkooda (guud ahaan saacad ay ku faanayso inay tilmaamayso kor u kacooda hore).

Aad baan ugu faraxsanahay oo aan aad ugu faraxsanahay in aan habkayga la wadaago dad badan oo ka kala socda qaybaha kala duwan ee nolosha. Runtii, Subaxdii Mucjisadu waxay hadda noqotay qayb ka mid ah fariimaha asaasiga ah ee aan bixiyo inta lagu jiro casharradayda iyo aqoon-is-weydaarsiyada. Waxay ka caawisaa shirkadaha, kuwa aan faa'iido doonka ahayn, kuwa wax iibinaya, macalimiinta, ardayda iyo ardayda inay kor u qaadaan waxqabadkooda, kordhiyaan wax soo saarkooda iyo dhiirigelintooda. Waxaa loogu talagalay hab cusub oo lagu caawiyo shakhsiyaadka iyo ururada inay horumariyaan natiijooyinkooda iyagoo qaadanaya habdhaqan wanaagsan goobta shaqada. Sida aad arki karto, aqoon-is-weydaarsiga mucjisada subaxda waxaa la qabtaa subaxii, mararka qaarkood ka hor inta aan muxaadarada bilaaban.

**Ugu dambeyntii laakiin ugu yaraan**

Buugani waa martiqaad aad ku horumarinayso naftaada iyada oo ujeedadu tahay kordhinta guushaada (hadda arrimuhu sidan bay ku socdaan). Markaad isla markiiba bilowdo oo aad muujiso dulqaadkaaga, waxaad samaynaysaa horumar maalinle ah ilaa aad noqoto qof u qalma toban shahaado, taas oo kuu ogolaanaysa inaad dhisto nolol iyaduna u qalanta toban shahaado, iyo nolol dhab ah oo la rabo oo la rabo. . Waxay noqon doontaa guul

Waa hubaal

# 3.Baro naadiga 95%.

Nolosha waxa ugu murugada badan

waa marka qofku u soo jeesto dhamaadka

Wuu ogyahay inuu si

ka wanaagsan ugu noolaan lahaa

Waxayna si fiican u shaqeysaa

Oo isagu wuxuu helayaa waxa ugu fiican.

**Robin Sharma**

Sheekada bani aadamka

waa in rag iyo dumar

ay is dhayalsadaan.

**Ibraahim Maslow**

Mar kasta oo aniga iyo adiga soo toosno, waxaan u baahanahay inaan wajahno caqabad isku mid ah: si aan uga gudubno caajisnimada oo aan u noolaano si aan awooddeenna buuxda u helno. Waa caqabadda ugu weyn ee soo marta taariikhda bini'aadmiga: in aan ka gudubno marmarsiiyo aan la kulanno, in aan samayno waxa ku habboon, in aan bixinno intii karaankeenna ah oo aan abuurno nolol u qalanta dhammaystirka aan dhab ahaantii rabno, mid aan xad lahayn, midda dad yar ayaa ku guulaysta.

In ay naftooda u huraan.

Nasiib darro, dadka badankiisu uma dhowa. Qiyaastii 95% bulshadeenu waxay ku qanacsan yihiin wax aad uga yar inta ay ku riyoonayaan. Wax badan bay rabeen oo waxay ku nool yihiin qoomamo joogto ah, iyagoon waligood ogaan inay noqon karaan waxay doonayeen, oo ay sameeyeen oo ay heleen wax walba.

Waxay rabaan.

Sida laga soo xigtay Maamulka Badbaadada Bulshada ee Mareykanka, haddii aad qaadato 100 qof bilawga xirfadahooda oo aad raacdo afartan sano ilaa ay ka fariistaan, tani waa waxa aad ogaan doonto. Shan iyo soddon ayaa dhiman doona, afar iyo kontonna way kacaysaa oo waxay ku tiirsanaan doonaan saaxiibadood.

Iyo qoyskooda iyo qaraabadooda, iyo dawladuba inay ku noolaadaan.

Dhaqaale ahaan, kaliya shan boqolkiiba ayaa ku guuleysan doona abuurista nolol xoriyad ah iyo boqolkiiba sagaashan iyo shan ayaa sii wadi doona halganka ilaa dhamaadka maalmo.

Gabagabadii, su'aasha aasaasiga ah ee ay tahay in aan iswaydiino oo u baahannahay in aan ka jawaabno waa tan: Maxaan sameyn karnaa si aan u hubinno in aynaan ku qasbanaan doonin in aan ka jawaabno.

Inaad u halganto sida kuwa kale 95%?

**Ka saar dhaliilaha oo ka mid noqo 5%.**

Inaad buugan gacantaada ku haysato waxa ay iga dhigaysaa in aad diyaar u tahay in aad noloshaada meel sare ka gaadho oo aanad hadda diyaar u ahayn in aad raacdo adhiga, kuna qanac waxa yar ee aad heli karto, iyo waxa aad heli karto.

Waad noqon kartaa oo samee.

Halkan waxaa ah saddex marxaladood oo fudud laakiin lagama maarmaanka ah si aad meesha uga saarto cilladaha oo aad ugu biirto 5% tirada yar.

**Heerka 1: Barashada Naadiga 95%.**

Waxaas oo dhan, waa in aan ogaano oo fahannaa sababta 95% xubnaha bulshadeena aysan waligood isu siin doonin nolosha ay si qoto dheer u rabaan. Waa in aynu si fiican uga war haynaa in haddii aynaan bilaabin in aynu u fikirno oo aynu u noolaano si ka duwan dadka intiisa badan, in aynu u sii adkaysan doono nolol dhexdhexaad ah iyo halgan joogto ah, guul darro iyo qalbi jab sida dadka kaleba. Waa inaan ogaano in tani ay ku jiraan dhammaan asxaabta iyo qoyska

Akhristayaasheenana haddaynaan hadda qaadan hor-u-qaadka oo aan tusaale u soo qaadanno, yacni, billow inaan ka faa'iidaysano

Awoodeena.

Inaad noqoto mid caadi ah waxay la macno tahay in aad ku degto wax ka yar waxa aad rabto iyo waxa aad soo saari karto, iyo in aad isku aragto in aad halgan ugu jirto noloshaada oo dhan. Maalin kasta, dadka intiisa badani waxay degaan wax yar waxayna ku halgamaan ku dhawaad meel kasta. Dhanka jirka, maskaxda, dareenka, isgaarsiinta, dhaqaalaha iyo heerarka kale, tiro badan oo dad ah ayaa soo toosa maalin kasta waana inay galaan dagaal si loo gaaro guul, farxad, jacayl iyo caafimaad.

Oo barwaaqada hoos bay u doonayaan.

**Meelaha la tixgelinayo:**

- **Jir ahaan:** Tusaale ahaan buurnida xad-dhaafka ah waa cudur faafa, cudurrada halista ah ee nolosha sida kansarka iyo cudurrada wadnaha ayaa keena daal badan oo qofka caadiga ah, heerka tamarta jirkiisa ayaa si joogto ah hoos ugu dhacda. Dadka intooda badan uma muuqdaan inay soo saari karaan tamar ku filan si ay maalin uga gudbaan iyaga oo aan cabbin dhowr koob oo kafee ah ama tonic ah. Guusha wax soo saarka noocan oo kale ah ayaa caddayn dheeraad ah u ah halganka jireed ee ay dadku maraan.

- **Maskax ahaan iyo shucuur ahaanba,** isticmaalka dawooyinka dhakhtarku qoray ee loogu talagalay in lagula dagaallamo xanuunnada sida niyad-jabka, walaaca, iyo cudurrada kale ee maskaxda ama dareenka ayaa sii kordhaya. Telefishinada Maraykanka, xayaysiisyada noocyada daawooyinkan qaarkood ayaa aad u badan. Waxaan guud ahaan aragnaa lamaane da'doodu ku dhowdahay konton sano oo xeebta ah, oo ay weheliyaan ...

Eey, duuliye duuliye. Kadib ninku wuxuu bilaabay inuu cod xabeeb ah kaga hadlo calaamadaha, oo uu ku xigo liiska dhibaatooyinka suurtagalka ah: "Ma waxaad dareentaa daal, murugo, kalinimo, niyadjab, cayil, ama calaamado kale oo aad diyaar u tahay inaad lacag ku bixiso si aad u joojiso silica?" Nasiib baad leedahay XYZ ayaa laga yaabaa inay ku caawiso, laakiin taxaddar, qaadashada dawadan waxay sababi kartaa waxyeelooyin kale: dibirri, calool istaag, kulayl, dawakhaad, af

qallayl, cambarka, hurdo la'aan, kabuubyo iyo calaamado kale oo badan oo ka sii daran caawinta ay tahay. loo maleeyay inuu ku keeno. Ha sugin,

Maanta laga bilaabo wac lambarka ka muuqda shaashadda!

- ✓ **Nolosha guurka:** Hadda cidna uma qarsoona in faafitaanka furriinka uu ku faafay adduunka, iyo in kala bar dhammaan guurka uu ku dhamaado guuldarro. Si kale haddii loo dhigo, in ka badan kala badh dadka guursaday waxay hor tagaan asxaabtooda iyo qaraabadooda si ay u ballan qaadaan inay wada noolaadaan - xumaan iyo samaan, miyaan ku xusaa? - Waxay wadaan halgan dhab ah si ay tani u guulaysato. In ka badan sodon sano oo guur ah ka dib, labadii qof ee qalbigayga ugu jeclaa - waalidkay - ayaa dhawaan furay. Aad ayaan u garanayaa xanuunka ku jira  Kani waa dagaal jacayl oo caadi ah.

- ✓ Dhaqaale ahaan: Maraykanka, tusaale ahaan, waligood laguma culaysin deynta ilaa heerkan taariikhda Maraykanka. Dadka intooda badan ma helaan lacag badan inta ay rabaan. Waxay kharash gareeyaan xad-dhaaf ah, ma kaydsadaan ku filan, waxayna la kulmaan dhibaatooyin dhaqaale. Qofna ma qarsoona in dadka badankiis ay ku nool yihiin iyagoo aan gaarin heerkii ay ku noolaayeen, ka dib markaan tilmaanta aragtidaas, waxaa lagama maarmaan ah in la ogaado sababaha keena inay liibaanaan oo ay aqbalaan cilladaha.

**Marxaladda 2: Go'aami sababaha yaraanta**

Marka aad ogtahay in 95% xubnaha bulshadu ay aad uga hoosayso awoodooda, oo ay la kulmaan dhibaatooyin inta badan oo aanay ku raaxaysan guusha, farxadda iyo xoriyada ay ku hammiyi karaan, caqabadu hadda waxay noqonaysaa in la ogaado sababta. Si aanay taasi kuugu dhicin, waa inaad ogaataa waxa ka dhigaya muwaadinka caadiga ah inuu ku noolaado daaraha waaweyn.

Haddii aad waydiiso muwaadinka caadiga ah – inta u dhaxaysa 40 ilaa 50 jir, oo ku qanacsan wax ka yar waxa uu rabo, si joogto ahna ugu halgamaya farxadda iyo bixinta biilasha... Haddii aad waydiisay in tani ay tahay qorshihiisii  asalka ahaa iyo

aragtidiisa nololeed. maxaad u malayn inuu ku jawaabi lahaa? Ma u malaynaysaa inuu naftiisa u qorshaynayay halgan?

Sii socotaa? dabcan maya! Tani waa waxa cabsida leh, akhristaha qaaliga ahow.

Haddii 95% xubnaha bulshadeenu aanay ku noolayn noloshii la filayey, waa in aynu fahannaa halka ay ka khaldameen, iyo waxa aanay xaq u lahayn, si aynaan u helin nafteena in ay ku nool yihiin nusqaan. Ma doonayno in nolosheena ay noqoto dagaal joogto ah. Waxaan rabaa nolol xor ah oo aan ka tooso oo aan sameeyo wax kasta oo aan rabo, mar kasta oo aan rabo, iyo dadka aan doortay. Waxaan jeclaan lahaa inaan subax walba sariirta ka soo kaco oo aan runtii jeclaado noloshayda. Waxaan rabaa inaan jeclaado shaqadayda

Waxaan jeclahay dadka ila wadaaga noloshayda gaarka ah iyo kuwa xirfadeed. Tani waa qeexidayda guusha. Nolosha noocaan ah kuma dhacdo sixir ee waa in la sameeyo oo la abuuraa. Haddii aad rabto inaad ku noolaato nolol gaar ah oo waafaqsan heerarkaaga, waa inaad ogaataa sababaha aasaasiga ah ee cilladahaaga, si aad uga hortagto inay kaa dhacaan nolosha aad rabto.

Waa kuwan waxa aan u arko sababaha ugu muhiimsan ee keena cilladaha iyo ka faa'iidaysiga kartida shakhsi ahaaneed. Sababaha saameynaya oo sii wadi doona inay saameyn badan yeeshaan

Noloshaada. Waxaan sidoo kale ku siinayaa tallaabooyinka aad qaadi karto si aad uga gudubto.

**Sababaha fashilka iyo xalalkaaga)**

**Cudurka muraayadda danbe**

Mid ka mid ah sababaha keena yaraantan aadka u naafada ah waa cudur aan ugu yeero muraayad-aragtida syndrome. Miyirkeennu waxa uu ku qalabaysan yahay muraayad dib-u-eegis kaas oo uu si joogto ah u soo nooleeyo oo uu ku abuuro wixii ina soo maray. Waxaan si qalad ah u maleyneynaa inaan sii ahaaneyno qofka aan ahayn. Marka aan xasuusanno xaddidaadyadii hore, waxaan ka hortagnaa in awooddayada hadda jirta ay rumowdo.

Natiijada: ayaa go'aamisa doorasho kasta oo aan sameyno - laga bilaabo saacadda aan toosno ilaa dhammaadka

Waxa aan u aragno in lagu gaari karo nolosha, iyada oo loo marayo yoolalka aan dejisanno

Naftayada - marka loo eego xuduudaha ay dejiyeen waaya-aragnimadeenii hore. Waxaan jeclaan lahayn inaan bixinno

Waxaan haysanaa nolosha ugu fiican nafteena, laakiin waxay dhacdaa in aynaan awoodin in ay qiyaasaan marka laga reebo waxa...

Awoodiisa annagaa leh xataa hadda.

Cilmi-baadhistu waxay muujinaysaa in inta u dhaxaysa konton ilaa lixdan kun oo fikradood ay ku soo dhacaan maskaxda qofka caadiga ah hal maalin gudaheed. Dhibka jira ayaa ah in 95% ay maskaxdeenna ku soo dhacday shalay iyo maalin ka hor... Haddaba, la yaab ma leh in dadka badankiisu maalinba maalinta ka dambaysa, bil ka dambeeya, iyo sannadba sannadka ka dambeeya ay nool yihiin iyagoo aan isbeddelin tayada nolosha.

noloshooda.

Sida alaab duug ah oo duugowday oo aan muddo dheer haysanno, ayaannu culayskii, cabsidii iyo walaacii shalay ilaa maalinta aynu ku nool nahay sidan u sii wadnaa. Marka ay fursaduhu isa soo bandhigaan, waxaanu ku eegno muraayadayada danbe si aanu u qiimayno awoodeena

la soo dhaafay.

“Maya, waligay waxba kama aanan samayn wixii hore. Waligay uma soo korin tan

heerka. Runtii, waan ku guul daraystay mar kale iyo mar kale.”

Marka ay dhibaato jirto, waxaan ku tiirsanahay muraayadayada gadaal ee aaminka ah si aan u ogaano sida looga falceliyo. "Haa, waa nasiibkayga xun in wax aan macno lahayn oo kale ahi ay had iyo jeer igu dhacdo. waan gaarsiin doonaa Taasi waa waxa aan had iyo jeer samayn jiray marka arrimuhu adkaadaan

dhib".

Si aad uga gudubto wixii hore oo aad uga gudubto xadkaaga, waa in aad had iyo jeer joojisaa in aad muraayadaada gadaal ka eegto oo aad billowdo in aad

sawirato nolol aan xad lahayn: Aqbal qaacidadan: Tagtadaydu lama simo mustaqbalkayga. U hadal qaab kuu ogolaanaya inaad ku qanacdo inay wax kasta suurtogal yihiin iyo inaad karti u leedahay oo aad go'aansato inaad sameyso. Marka hore, xitaa maaha inaad ku qanciso arrinkaas. Dhab ahaantii, waxaa laga yaabaa inaadan rumaysan. Waxaa laga yaabaa inaadan ku qanacsanayn oo aadan ka labalabeynin inaad tallaabo qaado, laakiin tani dhib ma aha. Ku soo celi qaacidadan maskax ahaan.

Miyirkaaga hoose waxa uu bilaabi doonaa in uu xog dheeraad ah ka soo saaro xaqiijinta togan.

(Fiiri cutubka lixaad: "badbaadiyeyaasha nolosha.")

Ha saarin xannibaado aan loo baahnayn waxaad rabto inaad nolosha ku gaadho. Ha ka baqin inaad ka fikirto wax ka weyn waxa aad samaysay ilaa hadda. Si cad u ogow waxa aad rabto, u qeex si aad ku qanciso in ay suurtogal tahay adiga oo diirada saaraya oo maalin walba xaqiijiya, ka dibna horay u sii wad aragtidaada ilaa ay ka dhabayso.

Ma lihid wax aad ka cabsato, sababtoo ah ma dhici kartid, kaliya taas

Waxaad barataa, kori doontaa oo aad ka fiicnaan doontaa sidii hore.

Mar walba maskaxda ku hay in xaaladdaadu ay la xiriirto ahaanshiyaha aad ahayd

Jihada aad qaadanaysaa waxay ku xidhan tahay qofka aad rabto

Si aad isaga u noqoto, laga bilaabo hadda.

### ⚠ Maqnaanshaha ujeedo

Haddii aad waydiiso qofka caadiga ah waxa uu hadafkiisu yahay noloshu, waxa uu ku eegayaa muuqaal qosol leh ama waxa uu kuugu jawaabayaa, tusaale ahaan: "Oh, ma aqaan." Haddii aan ku weydiiyo su'aashan, maxaad kaga jawaabi lahayd? Qofka caadiga ah si cad uma sheegi karo ujeeddada noloshiisa, iyo "sababta" duufsan ee ku riixaysa inuu subax kasta kaco oo uu sameeyo shaqadiisa guriga si uu u guto himiladiisa. noolow maalinba maalin  Wuxuu daneeyaa uun badbaadada.

Dadka intooda badani waxay si fudud u soo maraan maalinta, iyagoo qaadaya waddada ugu dhibka yar, waxay ku mashquulaan raaxaysi aan dhammaad lahayn, waxayna diiradda saaraan muddada gaaban.

Waxay gabi ahaanba iska ilaaliyaan xanuunka ama murugada ku keeni karta

Way bislaadaan.

Todobadii sano ee aan suuqa ku jiray, in kasta oo ay diiwaano badan yihiin, haddana lixdii sannadood ee ugu horreeyey waxa aan galay dagaal ba'an oo dhaliilo badan leh, oo aan marba dhinac u sii dhacayo, waxa aan guranayey natiijooyin is-bedbeddelaya oo aan ku qancay in aan sii joogo. aad uga fog heerka ugu wanaagsan ee awoodeyda, ilaa aan ugu dambeyntii ogaaday sirta ...

In laga guulaysto cilladaha waa in yoolka nolosha laga yeesho.

Ka dib markii fikradda mashruucaygu xididaystay, waxaan diyaar u ahaa inaan hore u socdo oo aan xaqiijiyo riyadeyda: inaan noqdo qoraa, macalin iyo tababare. Laakin ma muujin dhammaan kartideyda shaqadeydi hore. Waxa aan ku sigtay in aan ka tago oo aan ku sii ahaado addoonkii qasriga, taas oo aan iga joogsan lahayn daba-galkayga soo socda haddii aanan la kulmin  isaga.

Ilaa waagaas, ma aan lahayn yool soo jiidasho leh oo nolosha ah oo igu kici lahaa subaxdii, gaar ahaan marka aanan rabin. Maan lahayn yool igu dhiirigelinaya inaan telefoonka qabto oo aan waco macaamiisha suurtagalka ah, gaar ahaan marka aanan u baahnayn inaan lacag badan sameeyo. Waqtigan xaadirka ah waxaan naftayda dajiyay yool laba iyo tobanka bilood ee soo socda: si aan u noqdo qofka aan u baahanahay si aan u abuuro guusha, xorriyadda, iyo tayada nolosha ee aan runtii rabay. Hadafkan waxaan ku daray hadafkayga kale ee nolosha (haa, waxaad yeelan kartaa yoolal badan) oo ah inaan sidoo kale nolosha dadka kale kor u qaado, waxaanan sameeyay koox ka kooban lix iyo toban qof oo wax iibisa.

Kulamo telefoon oo toddobaadle ah oo bilaash ah ayaa la qabtay si ay uga caawiyaan inay gaadhaan himiladooda afartan iyo lix toddobaad oo isku xigta.

Sidaan ku noolahay maalin kasta anigoo la jaan qaadaya labadan yool nololeed - is waafajinta fikradahayga, ereyada iyo ficillada ku xeeran mid kasta - kaliya kuma guulaysan sanadkaygii ugu fiicnaa ee lambarrada iibka (94% in ka badan intii ugu fiicnayd), laakiin sidoo kale waxaan u oggolaaday iibiyeyaasha kale inay garaacaan diiwaanka

Natiijooyinka mashruuca kontonkii sano ee uu jiray.

Si aad uga gudubto yaraantaas, waxaad u baahan tahay yool nololeed, kaas oo yeelan kara qaabka aad rabto, mar haddii ay kugu dhiirigelinayso inaad subax kasta kacdo oo aad ogolaato. Hadda waxaan garwaaqsaday in aan ku waydiinayo inaad raadiso bartilmaameed isla markaaba ay kugu jahawareerinayso. Si fudud u xasuuso inay tahay inaad qaabayso iyo in yoolkaaga ugu horreeya uu noqon karo mid fudud, xitaa dhexdhexaad ah (tusaale: "Waxaan aad u dhoola caddayn doonaa si aan farxad badan u keeno noloshayda iyo nolosha kuwa igu xeeran" ama "Waxaan qof walba weydiin doonaa waxa Waan samayn karaa si aan u caawiyo si aan u wanaajiyo nolosha dadka kale”. Tani waxay noqon doontaa tillaabadaada ugu horreysa ee aad ku noqonayso xaq

ka sii muhiimsan.

Maskaxda ku hay in aad bedeli karto yoolkaaga wakhti kasta. Hadafkani wuxuu kobci doonaa markaad isbeddelayso. Muhiimadu waa in aad doorato yoolka, yool kasta, oo aad bilawdo inaad la noolaato maanta laga bilaabo. Waxa kale oo aad amaahin kartaa mid ka mid ah yoolalka aan soo sheegay, tani waa waxa qaar badan oo ka mid ah macaamiishayda ay sameeyeen

ardayda).

Xusuusnow, muhiim ma aha in la fahmo nuxurka ujeedadaada, laakiin waa in aad abuurto oo aad go'aansato qaabka ay noqon doonto. maskaxdayda, iyo fikradayda waa: inaan noqonno nooca ugu wanaagsan ee nafteena. Si kale haddii loo dhigo, inaan diirada saarno kor u kaca iyo noqoshada kan ugu wanaagsan ee suurtogalka ah anagoo gaarnayna riyooyinkeena iyo dhiirigelinta kuwa kale inay sidaas oo kale sameeyaan. Waa tan Hadafkaaga.

Qaado wakhti usbuucan si aad uga fikirto hadafkaaga oo aad si cad u qeexdo. Qor si ay indhahaaga hoostooda ugu jirto maalin kasta. Oo gudaha

Runtu waxa ay tahay in aad heli doonto wakhti aad kaga fikirto inta lagu jiro subixii mucjisadaada.

Marna ha iloobin in marka aad u baahato inaad gaadho hadaf ka muhiimsan dhibtaada, inay noqdaan kuwo aan macno badan lahayn oo aad markaas ku guulaysato inaad ka gudubto.

on si fudud.

### ⚠ Kala saar dhacdooyinka lama filaanka ah

Mid ka mid ah sababaha ugu caansan laakiin aan muuqan ee cilladaha ayaa ah in aan go'doominno dhacdooyinka shilalka ah. Waxa aan samayno marka aan si khaldan u fikirno ayaa ah in doorasho kasta iyo tallaabo kasta oo aan qaadno ay saameynayso oo kaliya xilliga su'aasha. Tusaale ahaan, waxaad u malayn kartaa in maqnaanshaha fadhiga jimicsiga, dib u dhigista mashruuca, ama cunista baruurta aanay khatar ahayn sababtoo ah waxaad ogaan doontaa berrito. Khalad baad samaysaa marka aad u malaynayso in maqnaanshaha casharkan layligani saamaynayo oo kaliya

daqiiqad iyo in aad samayn doonto doorasho wanaagsan marka xigta. Ma aha oo kaliya

Khiyaano.

Waa inaan ogaano in saameynta dhabta ah iyo cawaaqibka dhabta ah ee mid kasta oo ka mid ah doorashooyinkeena, ficiladayada iyo xitaa fikradaha, ay yihiin kuwo aad u weyn. Dhab ahaantii, fikir kasta, doorasho kasta, iyo fal kasta ayaa go'aamiya cidda aan noqonno, iyo taas oo tayada nolosheena ay ugu dambeyntii ku xirnaan doonto. Sida T. yiri Harv Eker, buugiisa caanka ah ee Secrets of the Millionaire Mind, waxa uu ku sheegay in habka aad wax u qabato ay tahay habka aad u samayso.

Waxay qabataa wax walba.

Mar kasta oo aad doorato xalka fudud ee aad ka dooran lahayd midka saxda ah, waxaad qurxinaysaa aqoonsigaaga oo waxaad noqonaysaa tusaale qofka dooranaya waxa uu yahay.

fudud.

Dhanka kale, marka aad sameyso waxa saxda ah oo aad ixtiraamto ballanqaadyadaada, gaar ahaan marka aad dareento inaadan rabin, waxaad kobcin doontaa anshaxa lagama maarmaanka ah ee dadka intooda badan aysan helin si ay u helaan natiijooyin aan caadi ahayn noloshaada. Sida saaxiibkayga qaaliga ah Peter Food u leeyahay:

Anshaxu waxay abuurtaa qaab nololeed."

Tusaale ahaan, marka qaylo-dhaantu soo wacdo oo aanu gujino "dib-u-qeybiyaha" ikhtiyaarka (xalka fudud), badankeen si khalad ah ayaa aaminsan in saameynta habdhaqankan ay ku kooban tahay xilligan gaarka ah. Dhab ahaantii, noocaan ah barnaamijyada waxqabadka miyir-qabkayaga, kaas oo diiwaangeliya fikradda ah in aynaan u beddeli karin yoolalkayaga ficillada ogaanshaha wax badan, arag cutubka soo socda: "Maxaad u soo toostay tan.

subax?").

Waa inaan joojinaa go'doominta dhacdooyinka lama filaanka ah oo aan bilowno inaan diirada saarno aragtida guud. Maskaxda ku hay in wax kasta oo aad sameyso ay saameeyaan qofka aad noqoto, taas oo ugu dambeyntii go'aamisa nolosha aad ugu dambeyntii abuuri doonto oo aad noolaan doonto. Markaad ku hubaysan tahay aragti dhamaystiran, waxaad bilaabaysaa inaad digniintaada si dhab ah u qaadato. Marka ay aroortii soo dhawaato oo aad isku daydo inaad riixdo batoonka dib-u-celinta, waxaad si qarsoodi ah u leedahay, "Sug, kani maaha qofka aan doonayo inaan noqdo, qof aan lahayn anshaxa lagama maarmaanka u ah inuu sariirta ka kaco subaxda ." Isla markiiba waan kacaa, sababtoo ah waxaan ballan qaadayaa inaan...

Ku habboon riyooyinkayga...).

Weligaa ha iloobin in qofka aad noqoto uu aad uga muhiimsan yahay waxa aad qabato. Si kastaba ha ahaatee, waa ficiladaada go'aamiya qofka aad noqonayso.

### ⚠ Dareenka mas'uuliyadda

Xidhiidhka ka dhexeeya guusha iyo masuuliyaddu waa mid aan la dafiri karin. Dhammaan dadka gaadha guulo la taaban karo oo nolosha ah - laga bilaabo maamulayaasha guud ilaa madaxda qaranka ilaa ciyaartooyda xirfadleyda ah - waxa ay wataan masuuliyado waaweyn. Sidaa darteed, waxay leeyihiin saamaynta lagama maarmaanka ah si ay u qaadaan tillaabooyin oo ay u gaaraan natiijooyin xitaa marka ayan rabin. Dareenka mas'uuliyadda la'aanteed, ciyaartoy badan oo xirfadlayaal ah ayaa seegi doona tababarka, maamulayaasha guudna waxay ku qaadan doonaan waqtigooda ku ciyaarista taleefannadooda casriga ah. Waxaan hubaa in qaarkood ay sameeyaan. Waxaan qirayaa inay tani igu dhacayso oo waxaan dareemayaa dambi.

Laakin haddaysan ahayn maskaxdan mas’uulka ah, tiradoodu way sii kordhi lahayd. Taas macneheedu waxa weeye in la dareemo masuul ka ah fal ama natiijo qofka loo geysto. Ma jiro wax muhiim ah oo dhacaya adduunkan ama noloshaada la'aanteed nooc ka mid ah mas'uuliyadda. Iyo ku dhawaad dhammaan natiijooyinka wanaagsan ee adiga iyo adiga aan helnay laga soo bilaabo markii aan dhalannay illaa aan ka gaarnay da'da siddeed iyo toban jir, waxaa nagu waajib ah dareenka mas'uuliyadda ay ku beereen dadka waaweyn ee aan la nool nahay (waalid, macallimiin, shaqo-bixiye... cunista khudaarta, qorista shaqooyinka,

Cadee ilkahaaga, maydho oo seexo saacad gaar ah.

Haddaysan ahayn dareenkan mas’uuliyadda, waxaan noqon lahayn nijaas, wiilal aan waxba baran Waxaan la ildarannahay nafaqo darro iyo hurdo la'aan, waa maxay habka cajiibka ah Isaga oo taas ka hadlaya, si sax ah?

Dareenka mas'uuliyadda ayaa nolosheena gelinaysa nidaam waxayna noo ogolaataa inaan horumarno oo aan gaarno natiijooyin aynaan heli lahayn si kale. Dhibaataduse waa tan soo socota: Dareenka mas'uuliyadda weligii wax naloogama baahna, balse, waxaynu la kulanay carruurtii iyo dhallinyaradii, ka dibna dhallinyaro ahaan telefoon. Sababtoo ah dadka waaweyn ayaa si xoog ah noogu beeray, inteena badan ayaa ku soo koray si hoose oo aan u diidnay. Dabadeed, markii aannu gaarnay siddeed iyo toban jir, waxaanu si buuxda uga faa'iidaysannay xorriyadda noo bannaan, waxaanan sii wadnay in aan ula dhaqanno dareenka mas'uuliyadda sidii haddii ay tahay cudurka daacuunka, annaga oo ilaalinayna hoos-u-dhac aan ku filnayn, qaadashada xaaladaha maskaxda iyo caadooyinka waxyeellada leh. caajisnimo ahaan, in aan ka cararno mas’uuliyadda na saaran oo aan qaadno jid-gaab, taas oo ah ta...

Taasi ma noqon karto cunto karinta guusha.

Hadda oo aan nahay dad waaweyn oo raadinaya heer guul iyo barwaaqo ah oo muhiim ah, waa in aan qaadannaa dareenkeena mas'uuliyadda (ama dib u bilaabista dareenka mas'uuliyadda waalidiinteena), ku tiirsanaanta nidaamka uu maamulo tababare xirfad leh, macalin, saaxiib qaali ah ama qoys. xubin. Si kastaba ha ahaatee, xaqiiqada tirakoobka ayaa tilmaamaysa in 95% akhristayaasha aysan ku dhaqmin waxay ka barteen buugga sababtoo ah cidina uma xilsaarin inay sidaas sameeyaan. waa la farsamayn karaa

dhibku waa kan.

**Talo muhiim ah: Raadi lammaane mas'uul ka ah**

Waligaa miyaanad ku talo galin inaad jimicsi samayso ama aad aado goob jimicsi,laakin ka dib maskaxdaada bedeshay sababtoo ah ma aadan rabin? Waxaa hubaal ah inaan dhammaanteen ku soo noolay xaaladdan hadda ka hor. Haddii aad ogayd in qof uu ku sugayay in uu kugula kulmo goobta jimicsiga ama kaynta si uu u ordo, miyaanay taasi kordhinayn suurtogalnimada in ballantaada la ixtiraamo?

Waxaan kugula talinayaa inaad la shaqeyso lammaane mas'uul ah markaad akhrinayso buuggan. Waxay noqon kartaa saaxiib, saaxiib ama xubin qoyskaaga ah, waxaad ka dhigi doontaa inuu soo saaro subaxii mucjisada, u sheeg inuu tago goobta si uu u qaato cashar qoto dheer, mahadsanid laba cutub oo bilaash ah oo ka mid ah buugan ( http:/ /MiracleMorning.com), iyo muuqaallo iyo barnaamijyo maqal ah oo manhajka ah). Haddaba, dhinacaaga waxa ahaan doona qof ay ka go'an tahay in uu hore u maro nolosha

Waxaad awood u yeelan doontaan inaad iskaashato, is dhiirigelisaan, masuuliyadna qaadi doontaan

wada jir.

Waxa kale oo aad ku dhejin kartaa martiqaad boggaaga Facebook

Ama fariin ku socota xubnaha firfircoon ee Ururka Mucjisada Subax.

Fariintaadu waxay qaadan kartaa foomkan: Waxaan raadinayaa qof jeclaan lahaa

Horumarinta noloshiisa iyo noqoshada lammaanahayga mas'uuliyadda si aan u wajaho caqabad

Beddelka nolosha sodon maalmood gudahooda iyada oo ay ugu wacan tahay mucjisada subaxda, gal website-ka

http://MiracleMorning.com Oo ii sheeg haddii ay tani danaynayso.

Maskaxda ku hay in qof kasta oo ka jawaaba fariintan uu yahay mid ku dayasho mudan

Qofka aad ka rabto goobadaada saamaynta

Waxaan si adag kuugula talinayaa inaad wacdo ama fariin u dirto isla markiiba

U dir fariin gaaban ama iimayl saaxiib maanta si aad ugu casuunto isaga ama iyada inay kugu soo biiraan

Safarkaaga subaxdii mucjisada, kula akhri buuggan oo noqo lammaanahaaga

Mas'uul ka ah caqabadda isbeddelka nolosha ee soddon maalmood gudahood mahad

Mucjisada Subaxda (fiiri cutubka 10). Ama ku biir horyaal mucjiso ah

Subax si aad ula xidhiidho mucjisooyinka kale oo aad hesho lamaanahaaga

Ku habboon mas'uuliyadda.

⚠ **goobada saamaynta cidhiidhi ah**

Cilmi baaristu waxay muujisay in dhammaanteen si dhab ah u dhammaynno la mid ah shanta qof celcelis ahaan aan waqtiga ugu badan ku qaadanno. Dadka

kuugu dhow waxay noqon karaan arrimaha ugu muhiimsan ee saameeya tayada noloshaada Iyo qofka aad noqoto. Haddii ay kugu xeeran yihiin dad caajis ah oo caqligoodu xaddidan yahay oo si joogto ah cudurdaar u raadiya naftooda, hubaal waxaad ku dambayn doontaa iyaga oo kale. Waqti la qaado dad dhalaalaya oo wanaagsan, dabeecadahooda muhiimka ah iyo caadooyinkooda ayaa saameyn doona kaaga. Waad kordhin doontaa si Iyaga la mid ah.

Tani waxay khusaysaa dhammaan dhinacyada (guul, caafimaad, farxad, dakhliga). Guud ahaan, haddii dhammaan asxaabtaada ay ku faraxsan yihiin oo ay rajo ka qabaan, ka dibna si fudud ula falgalka iyaga ayaa si dabiici ah kuugu dhigaya farxad iyo rajo. Haddii dhammaan asxaabtaada ay yihiin kuwo qurux badan oo ay helaan in ka badan boqol kun oo doolar sannadkii, markaa joogitaankaaga goobahooda, xitaa haddii aad ka hesho wax ka yar iyaga, waxay si toos ah kuugu jiidan doontaa hab-fekerkooda iyo saameynta caadooyinka waxay leeyihiin.

U soo dhawoow guul.

Taa beddelkeeda, haddii inta badan dadka kugu xeeran ay cawdaan

Markaad si joogto ah u aragto muraayadda oo badh madhan, waxaad halis u tahay...

U dhaqan iyaga oo kale. Haddii saaxiibadaa aanay doonayn inay noloshooda horumariyaan ama ay la kulmaan dhibaatooyin dhaqaale, kuma soo rogi doonaan caqabada ah inaad horumariso naftiinna.

Ma noqon doonaan ilo dhiirigelin leh.

Nasiib darro, dadka intooda badan waxay isku dayaan inay hagaajiyaan noloshooda, laakiin agagaarkooda ayaa hoos u dhigaya. Tani waxay noqon kartaa mid aad u adag haddii ay ku lug leedahay xubnaha qoyskaaga. Waa inaad noqotaa mid xoogan oo aad hubiso inaad waqti yar la qaadato dadka aan ku dhiirigelin ama kugu riixin inaad noqoto nooca ugu fiican ee naftaada.

Soo hel dad ku aaminsan, ku jecel oo kaa caawin kara inaad gaarto yoolalkaaga, waa inaad si firfircoon u raadisaa dadka noocaan ah si aad u wanaajiso goobadaada saameyn - marar dhif ah ayaad gelisaa.

Shil ayaa kuu imanaya. Waa kuwan qaar ka mid ah siyaabaha lagu heli karo:

- Waxaad ku biiri kartaa koox online ah oo waxaad la xiriiri kartaa dadka ay isku fikrad yihiin iyo danaha guud.
- Haddii aad tahay ganacsade, waxaad ku biiri kartaa shabakad ganacsi oo qaran (sida www.bni.com). Waxaan xubin ka ahaa dhowr sano. Tani waxay iga caawisay inaan horumariyo ganacsigeyga mar walbana waxaan ku talinayaa shabakadan.Hadii aad
- arday tihiin, waxaan kugula talinayaa inaad ku biirto naadiga ardayda oo ku wehelin doona waxbarashaada oo dhan
- Sidaan kuu sheegay ka hor intaanan abaabulin bulsho firfircoon, aad u wanaagsan oo aad u taageerta www.MyTMM Community.com. Halkaas waxaad ka heli doontaa dhammaan noocyada kala duwan ee dadka leh fikrado la mid ah kuwaaga oo ku dadaala in ay u gudbaan heer sare oo noloshooda ah oo ku caawiyaan kuwa kale si ay u Sameeyan wax la mid ah.

Inta badan waxaa la sheegaa in dadka aan faraxsanayn ay naftooda ku qalbi qaboojiyaan joogitaanka facooda, laakiin ...

Isla sidaas oo kale waxay khusaysaa daaraha waaweyn. Ha u ogolaan cabsi iyo la'aan

Dareemidda kalsooni darro iyo xaddidnaanta dadka kale waxay aaminsan yihiin inay dib u dhigaan awooddaada. Si joogto ah oo firfircoon u wanaajinta goobada saameyntu waa mid ka mid ah waxyaabaha ugu muhiimsan

Waajibaadka aad noloshaada gudan doonto. Had iyo jeer raadso dad kuu oggolaanaya inaad hagaajiso noloshaada oo ku dadaali doonta sida ugu fiican. Dabcan, waxay ku soo celiyeen nicmada wax ka wanaagsan.

Tani waa sabab kale oo wanaagsan oo lagu martiqaado saaxiib, saaxiib, ama xubin qoyska ka mid ah si ay u noqdaan lammaanahaaga qaadashada mas'uuliyadda iyo gaaritaanka subaxda mucjisada ah adiga. Waxaad hagaajin doontaa nolosha qofkan adiga oo ka caawinaya inuu noqdo qof dhab ah, taas oo hagaajin doonta saamaynta uu kugu leeyahay.

### ⚠ Furfurnaan la'aan shaqsiyeed

Jim Rohn wuxuu ahaa mid ka mid ah lataliyeyaashayda ugu muhiimsan wuxuuna i baray falsafado badan oo nolosha beddela. Waxaan filayaa in fikradda ugu muhiimsani ay tahay in heerka guusheenna ay dhif tahay in uu dhaafo heerka horumarka shakhsi ahaaneed, sababtoo ah guushu waa wax aan soo jiidano iyada oo ku saleysan qofka aan noqono. Si kale haddii loo dhigo, heerka guushaada - dhinac walba - marar dhif ah ayay ka badan tahay heerka horumarkaaga shakhsi ahaaneed, laakiin guud ahaan waa u dhigma - taas oo ah, aqoontaada, shahaadooyinkaaga, iyo waxa aad aaminsan tahay.

Caadooyinkaaga.....

Horay ayaan u soo sheegnay tan, laakiin aan diiradda saarno. Aniga iyo adiga haddii aan ku cabbirno guushayada dhinac kasta (caafimaadka, lacagta, nolosha guurka...) ee miisaanka toban orodka ah, dhammaanteen waxaan jeclaan lahayn inaan helno toban, miyaanay ahayn? Wacan oo heer sare ah.

Mushkiladda hadda jirta ayaa ah in badankeen aynaan maalin walba waqti ku bixin si ay u noqdaan 10 qof, si ay u soo jiitaan, u abuuraan, ogaadaan, una joogteeyaan heerka guusha aynu sheeganeyno inaan rabno. caafimaad, farxad, tamar, jacayl, iyo guul shakhsi iyo mid xirfadeed ayaan rabnaa.

Moolka nafteena.

Inta lagu guda jiro Loolanka Isbeddelka Nolosha Soddonka Maalmood Mahadsanid Subaxdii Mucjisada (fiiri cutubka 10), waxaad heli doontaa qalab bilow ah oo kugu hogaamin doona waddo, mararka qaarkood xanuun badan laakiin aad loo raaxaysto, taas oo kuu ogolaanaysa inaad qiimeyso heerkaaga guusha deegaan kasta. Marka fikirkaaga iyo garashadaada la xoojiyo, waxaad awood u yeelan doontaa inaad aragtidaada si heer sare ah u caddeyso qaybaha kala duwan ee noloshaada. Intaa ka dib, waxa kaliya ee ay tahay inaad sameyso waa inaad dejiso yoolalka horumarka ee goob kasta si aad si toos ah u bilowdo inaad horumar la taaban karo u sameyso

Dhibcaha ugu badan waa toban.

Wax kasta oo aad soo martay, waxaad gaadhi kartaa nolosha ugu yaabka badan ee aad qiyaasi karto. Waxay si fudud ku sugaysaa inaad noqoto qofka wax kara

Soo jiitaan, abuur oo ku noolaada noloshan si fudud.

Mucjisada Subaxdu waxay kuu ogolaanaysaa inaad noqoto qof u qalma toban darajo, awood u leh inuu soo jiito, abuuro oo uu ku ilaaliyo si sahlan oo joogto ah meesha ugu sarreysa ee guusha aad rabto dhammaan, waxaan ku adkeynayaa ereyga, dhammaan qaybaha noloshaada.

Ha iloobin in marka aynaan ku qaadan waqti ku filan oo aan diirada saarno is-xakamaynta, waxaynu ku qasbanahay inaan waqti u samayno silica iyo halganka. Mucjisada Subaxda ayaa ku siin doonta nasasho si aad si aan caadi ahayn ugu ubaxdo.

### ⚠ Dareen degdeg ah oo la'aan

Shaki kuma jiro in aan la dareemin baahida degdega ah ee loo baahan yahay in la hagaajiyo si aad noloshaada u wanaajiso ay tahay sababta ugu muhiimsan ee dhaliisha iyo kartida aan la taaban. Waxay ka hortagtaa 95% dadka inay abuuraan oo ku noolaadaan nolosha ay dhab ahaantii rabaan. Qofka bini'aadamka ah wuxuu la nool yahay fikradda "laga yaabee hal maalin" oo ku dheggan geeska madaxiisa wuxuuna aaminsan yahay inuu isagu dooran doono nolosha. Sidee tani u shaqayn kartaa?

Dadka oo dhan?

Xaaladdan maskaxeed ee ku xiran malaha waa xaalad joogto ah waxayna u horseedaa nolol dib-u-dhac ah iyo qoomamo iyada oo aan qofku maalgelin dhammaan awoodiisa. "Oo maalin maalmaha ka mid ah, waad toostay oo waxaad mooddaa, 'Laakin nacalad, maxaa dhacay?' Sidee noloshaadu u noqon kartaa waxa ay tahay? Sidee ku noqon kartaa sidan?

La noolaanshaha qalbi jabka adiga oo og in aad ahaan lahayd, haysan lahayd, oo aad wax badan qaban lahayd. Taasi waa mid ka mid ah waxyaabaha aadka u murugada leh.

Xusuusnow runtan: Waqtigan xaadirka ah ayaa ka muhiimsan xilli kasta oo noloshaada ah sababtoo ah waxa aad qabato maanta waa aasaaska qofka aad noqoto. Isagaa go'aamin doona

Had iyo jeer tayada iyo jihada noloshaada.

Haddii aanad maanta u heellan inaad noqoto qofka abuura nolosha cajiibka ah ee ay dhab ahaan u doonayaan, yaa odhanaya berri – toddobaadka soo socda?

Mise bisha soo socota ama sanadka soo socda - ma ka duwanaan doontaa? Haa, waxba isma beddelayaan. Taasi waa sababta ay tahay inaad ka tagto saameyn.

**Marxaladda 3: Calaamad ka tag**

Waxaad ogaatay oo aad fahantay xaqiiqda ah in 95% dadku ay tahay inay halgan galaan, iyo in haddii aynaan go'aansanin inaan u fikirno oo aan u noolaano si ka duwan dadka intooda badan, ugu dambeyntii waa inaan sidoo kale halganno, sida dadka kale. Waxaad aqoonsatay sababaha cilladaha keena oo aad muhiim u ah in la xasuusto lagana fogaado. Marxaladda saddexaad waa in calaamad laga tago. Go'aanso waxaad bilaabi doonto inaad sameyso si ka duwan maanta.

Maaha berri, maaha toddobaadka soo socda, ma aha bisha soo socota. Waa inaad go'aansatid maanta inaad diyaar u tahay inaad sameyso isbeddellada lagama maarmaanka ah si aad u hubiso inaad abuurto nolosha aad dhab ahaantii rabto. Si guushaada shakhsi ahaaneed iyo midda xirfadeed ay u gaarto heer aan hore loo arag, xooji doonistaada inaad ku dhawaaqdo heer go'aan oo aan la garanayn, diyaar ma u tahay inaad tan qaadato?

Ballanqaadka ?

Noloshaada oo dhan waxay isbedeshaa markaad go'aansato inaadan aqbalin guuldarada, marka aad ogaato in maanta ay tahay maalinta ugu muhiimsan noloshaada, marka aad go'aansato in xilligan la joogo ay tahay xilliga ugu muhiimsan, sababtoo ah shakhsiga aad noqoto maalin kasta, oo ku salaysan. Go'aankaaga iyo ficilkaaga, waa kan go'aamin doona qofka aad noqon doonto inta ka harsan maalmahaaga.

Ku filnaan la'aanta macnaha "qofka caadiga ah waa doorasho dadka oo dhan, sababtoo ah ku filnaansho la'aantaada waxay ku lug leedahay doorashada, miyir-qabka ama miyir la'aanta, inaad sii ahaato kan ama qofka aad waligaa ahayd." Ku filnaansho la'aantu maaha natiijada marka la barbardhigo kuwa kale. Hase yeeshe, waxay ka dhalataa go'aan la'aanta waxbarashada joogtada ah, koritaanka iyo horumarinta. Inaad noqoto mid gaar ah, oo naftaada ku hogaamisa heerar gaar ah oo guul ah, waxay ka dhalataa doorashada inaad wax barato, koraan, oo horumariyaan.

In yar maalin kasta. Dhammaanteen waxaan la kulanay qalbi jab ka dib markii si qarsoodi ah u nidhi wax ka wanaagsan baan qaban karnaa, ahaan lahayn qof wanaagsan oo wax badan haysan karno. Maalmihii guuldarradu waxay isu

beddelaan toddobaadyo, ka dibna toddobaadyo waxay isu beddelaan bilo, iyo bilo, lama huraan, waxay isu beddelaan sannado haddii aynaan hadda bilaabin horumar iyo wax ka wanaagsan. Khatartu waa in aan nafteena u abuurno aayaha

Ilmo aan qaan-gaar ahayn oo aan muujin dhammaan awoodeena.

Runtii, haddaydaan hadda isbeddelin, nolosheennu isma beddeli doonto. Hadii aanad ka roonayn nolosheena ma hagaagayso. Hadii aynaan sii wadin horumarka si joogto ah, tayada nolosheena ma kordhi doonto. Si kastaba ha ahaatee, dadka intooda badan subax kasta way toosaan oo way soo jeedaan Sida ay yihiin.

Waxaan hubaa inaad rabto nolol wanaagsan. Anigana. Haddii aad si buuxda daacad ugu tahay naftaada, run ahaantii waxaad rajaynaysaa inaad ku noolaato nolol aan caadi ahayn. Looma baahna inaad taajir noqoto ama caan noqoto. Qof kastaa wuxuu leeyahay riyooyinkiisa. Waxa muhiimka ahi waa in aad la socotaan qeexidaada nolol aan caadi ahayn. Waa nolol aad gacanta ku hayso arrimahaaga oo aad si xor ah u go'aansato inaad wax qabato oo aad noqoto

Waxaad heli kartaa wax kasta oo aad rabto cudurdaar la'aan ama qoomamo la'aan. Si fudud waa nolol yaab leh

Wax xiiso leh oo macno leh

Sida qoraaga caanka ah ee Robin Sharma uu si habboon u leeyahay: "Waxa ugu murugada badan nolosha waa marka aad eegto dhammaadka oo aad ogaato in aad si ka wanaagsan u noolaan lahayd, wax ka wanaagsan samayn lahayd, oo aad ka fiicnaan lahayd." Haddii badidoodu ay qaddarkan u haystaan laftooda, tani macnaheedu maaha in aad raacdo. Maanta waad ka tagi kartaa calaamaddaada, oo go'aansan kartaa inaadan aqbalin ceebaha guud, waxaad sheegan kartaa weynaantaada, waxaadna dooran kartaa inaad noqoto qofka saxda ah ee naftaada u xifdisan kara nolosha gaarka ah ee aad ku rabtid gunta noloshaada. Noloshaadu ha noqoto dhul barwaaqo ah oo aad ka heli karto tamar, jacayl, caafimaad, farxad, guul, barwaaqo dhaqaale iyo wax kasta oo aad waligeed jeceshahay inaad hesho, samee oo noqotid. Mucjisada subaxda ayaa ku siin karta

Noloshan.

Laakin waxaan hayaa su'aal muhim ah oo aan ku waydiiyo ka hor...

# 4.Maxaad saaka u kacday?

Si aad si raaxo leh ugu seexato,

waa inaad toostaa

Subax walba waa la go'aamiyay.

**George Lorimer**

Dhaqanka ugu horreeya ee maalintaada ayaa ah

tan ugu saameynta badan,

sababtoo ah waxay saameyneysaa

xaaladda maskaxdaada

Iyo hagidda maalinta inteeda kale.

**Ibnu Baja**

Maxaad saaka sariirta ka soo kacday ugu dhibtay? Ka fakar tan hal ilbiriqsi... Maxaad subaxdii u kacdaa? Maxaad uga tagtaa buulkan diirran ee sariirtaada ah? Ma sababtoo ah ma waxaad rabtaa ama sababtoo ah waxaad...

Miyaad dib u dhigtaa hurdada ilaa aad indhahaaga kala qaaddo?

Hadii aad la mid tahay dadka intiisa badan, waxa aad subax kasta ka kacdaa saacada qaylo dhaanta ee joogtada ah, ka dibna adiga oo aan jeclayn ayaad sariirta ka soo kacday sababtoo ah waa in aad meel aado, wax samayso, qof u jawaabto, ama aad daryeesho qofkaas. Haddii ay ikhtiyaari lahaayeen, miyaad haysataa ikhtiyaarkaas?), Badankooda way sii seexdaan.

Waan caasiyoobay markaas si dabiici ah. Waxaan riixeynaa badhanka "dib-u-wargelinta" oo aan iska caabinno baraaruga lama huraanka ah, annaga oo aan ogeyn in caabbintani ay u soo dirto adduunka farriin ah in aan doorbidi karno hurdo la'aan, halkii aan si firfircoon oo buuxda u noolaan lahayn oo aan abuuri lahayn nolosha aan sheeganeyno. rabitaan. Dadka intooda badan waxay ka quustaan horumarka iyaga oo aan ogaanin kartidooda. Waxaan ognahay in ay jirto heer lagu gaaro guul, guul, iyo barwaaqo, laakiin waxaan dareemeynaa in ay ku dhagan yihiin oo ma naqaano wax aan sameyno si aan uga baxno.

**Ha taaban badhanka dib-u-wargelinta!**

**Runtu waa kac**

Go'aaminta inaan la taaban badhanka dib-u-dejinta waa ficil laga yaabo inuu yeesho macno qoto dheer sida aan u maleyneyno. Markaad dib u furto indhahaaga wax yar, soo noqon mayo

Ma haysatid wax kale oo aan ahayn inaad sugto ilaa daqiiqada ugu dambeysa si aad sariirta uga kacdo oo aad bilowdo maalintaada, ogow in aad, dhab ahaantii, iska caabinayso jiritaankaaga. Marka aad dhaqaajiso badhanka dib udajinta, waxa aad samaynaysaa fal iska caabin ah maalintaada, noloshaada, iyo qaabka loo abuurayo nolol aad sheeganayso in aad rabto. Ka fakar dhammaan tamarta taban ee kugu xeeran marka aad maalintaada ku jirto xaalad adkeysi leh, marka aad ka jawaabto saacada alaarmiga oo aad la socoto wada hadal gudaha ah oo noocan oo kale ah: “Oh maya, runtii waa wakhti. "Waa inaan soo jeedaa, laakiin ma rabo." Waxay u egtahay inaad leedahay: "Ma doonayo inaan noolaado noloshayda,

Ugu yaraan si buuxda maaha.

Dad badan oo qaba niyad-jabka ayaa sheegaya in subaxdu ay tahay waqtiga ugu adag ee maalinta. Mararka qaarkood waxay la soo kacaan iyagoo ka baqaya shaqada ay dareemayaan inay ku qasban yihiin inay sii wadaan ama nolosha guurka oo sii xumaanaysa. Shakhsiyaadka qaarkood waxay si fudud u haystaan xaaladdan maskaxeed sababtoo ah dabeecadda iyo awoodda niyad-jabka ee saameeya maskaxda, dareenka iyo wadnaha qofka sabab la'aan. Xaaladda subaxnimo ee maskaxdeenna waxay saameyn xooggan ku leedahay sida maalinta inteeda kale ay u socon doonto. Waxa ay noqotaa wareeg uu qofku quus ka soo tooso, maalintaas oo kale, uu seexdo werwer ama niyad-jab, ka dibna ku celceliyo wareeggan aan dhammaadka lahayn maalinta dambe. hufnaan, tamar, firfircooni, iyo xamaasad la socota dadka soo toosa, subax kasta, waxay niyadda ku hayaan hadaf gaar ah. Intaa waxaa dheer, iska caabintooda ficilkan maalinlaha ah ee lama huraanka ah ayaa ku dhawaaqaya adduunka, oo ay ka buuxdo kalsooni darro, oo ay doorbidaan.

Inaad sariirta jiifto, miyir la'aan, halkii ay iyagu is samaysan lahaayeen

Waxayna ku nool yihiin nolol macno kasta oo ereyga ah.

Dhanka kale, markaad maalin walba kacdo xamaasad iyo yool gaar ah.

Waxaad ku biirtaa boqolkiiba yar ee shakhsiyaadka quruxda badan ee nolosha ku nool

riyooyinkooda. Gaar ahaan, waxaad dareemeysaa farxad. Kaliya waxay bedeshaa aragtidaada...

Kacdoonku wuxuu noqon doonaa kacdoon, laakiin hadalkayga ha u qaadan, aamina dadka caanka ah

Kuwii korsaday hurdada aroortii hore, sida: Oprah Winfrey, Anthony

Robbins, Bill Gates, Howard Schultz, Deepak Chopra, Wayne Dyer Thomas

Jefferson Benjamin Franklin Albert Einstein, Aristotle iyo kuwo kale oo badan,

Ma jirto meel lagu wada sheego.

Qofna weligii nooma sheegin in marka aan la qabsanno rabitaanka (iyo xitaa farxad) inaan kacno subax kasta, waxaan awoodi doonnaa inaan beddelno nolosheena.

Haddii aad qaadato qiyaas dheeraad ah oo hurdo ah subax kasta, sug ilaa daqiiqada ugu dambeysa si aad u kacdo si aad u aado shaqada ama dugsiga ama aad daryeesho qoyskaaga, ka dibna u imow guriga si aad ugu nasato TV hortiisa hal daqiiqo,

Inaan seexanayo, tani waxay ahayd hawl-maalmeedkii aan jeclaa waagii hore, waa waajib

Waxaan jeclaan lahaa inaan ku weydiiyo dhowr su'aalood: Goorma ayaad noqon doontaa qofka saxda ah?

Si aad u gaarto heerka aad dhab ahaantii rabto oo aad u qalanto dhinaca caafimaadka Maal, farxad, guul iyo xorriyad? Goorma ayaad dhab ahaantii ku noolaan doontaa noloshaada?

Halkii aad wax u samayn lahayd si toos ah oo nacasnimo ah adigoo raadinaya fursad kasta oo aad ku baxsan karto

Xaqiiqda? Xaqiiqadaada - noloshaadu ma dhammaan kartaa?

Ma jiraan wax aad u xiisaynayso inaad u fiirsato?

Waa maxay xilliga ugu habboon ee maalinta lagu sagootiyo shaqsigii aan beri ahaan jirnay?

Aan qaabilno shaqsiga aan noqon karno oo aan uga gudubno nolosheenna hadda

Nolosha aan rabno? Ha raadin buug ka wanaagsan kan

In gacmahaaga si aan ku tuso sida shakhsigu u noqdo mid karti leh wakhtiga ugu yar ee suurtogalka ah

Si aad u gaadho, u abuurto una joogtayso nolosha aad waligaa rabtay.

**Immisa hurdo ah ayaan runtii u baahanahay?**

Waxa ugu horreeya ee khubaradu kuu sheegi doonaan inta hurdo ee aad u baahan tahay waa in aanay jirin tiro saacado ah oo sixir ah. Qofba qof bay ku kala duwan tahay. Waxay la xiriirtaa arrimo ay ka mid yihiin da'da, genetics, caafimaadka, iyo xaddiga jimicsiga jirka .... Waxaa laga yaabaa inaad u baahato todobo saacadood si aad u wanaagsanaato, halka qof kalena uu u baahan yahay inuu seexdo sagaal saacadood si uu ugu noolaado nolol farxad leh.

Oo midho dhal.

Sida laga soo xigtay National Sleep Foundation (1), cilmi-baaristu waxay muujisay in muddada dheer ee hurdada (gaar ahaan sagaal saacadood ama ka badan) ay la xiriirto kor u kaca cudurrada, jirrooyinka (shilalka), iyo xitaa dhimashada. maadaama buufiska uu si aad ah ugu xiran yahay hurdo dheer.

Marka la eego in ay jiraan tiro badan oo caddayn is burinaya oo laga soo qaatay daraasado iyo waayo-aragnimo aan la tirin karin, iyo maadaama qaddarka hurdada lagama maarmaanka ah ay ku kala duwan tahay qof ilaa qof, iskuma dayi doono inaan u doodo hab ku habboon.

Waxay ka dhigan tahay xaqiiqo buuxda. Waxa aan si fudud idiinkula wadaagi doonaa wixii aan noloshayda ku arkay, aniga oo ka duulaya waayo-aragnimadayda iyo daraasaynta hab-dhaqanka hurdada ee dadka caanka ka ah taariikhda aadamaha. Waxaan kaaga digayaa, arrimaha qaar ayaa muran ka taagan yahay

Muran badan.

**Sidee ku toostaa adiga oo tamar badan leh?**

**(Inkasta oo aad hurdo yar seexatay)?**

Markaan tijaabiyey waqtiyo kala duwan oo hurdo ah, iyo sidoo kale helitaanka muddada ay jiraan tiro ka mid ah taageerayaasha Subaxdii Mucjisada oo tijaabiyey aragtidan, waxaan ogaaday in saameynta hurdada ee jirkeena ay inta badan ku xiran tahay rumaysnaantayada shakhsi ahaaneed ee ku saabsan inta saacadood ee aan u baahanahay. . Si kale haddii loo dhigo, sida aan dareemeyno markaan soo kacno, tani waa kala duwanaansho aad u muhiim ah, kuma xirna oo kaliya tirada saacadaha hurdada, laakiin sidoo kale waxay ku xiran tahay sida aan u saadaalino xaaladda hurdada.

Baraarugayaga mustaqbalka.

Tusaale ahaan, haddii aad ku qanacsan tahay inaad u baahan tahay siddeed saacadood oo hurdo ah si aad u dareento nasasho, laakiin aad seexatid saqda dhexe oo ay tahay inaad soo kacdo lix, waxaad u badan tahay inaad sirtaada ku tidhaahdo: "Damn, waxaan kaliya hurdo lix saacadood, waxaanan u baahanahay siddeed saacadood." "Waan daali doonaa berri subax." Ka dibna, maxaa dhacaya marka alaarmiga dami oo aad indhahaaga furto oo aad ogaato inay tahay waqtigii aad kici lahayd? Waa maxay fikradaada koowaad? Hagaag, hubaal waa fikradda maskaxdaada ku soo dhacday ka hor intaadan seexan! "Nacalad, sabab

Waxaan seexdaa lix saacadood oo keliya. "Waxaan dareemayaa daal." Waa wax is-sheegid oo wax walba dumiya. Haddaad sirtaada ku tidhaahdo waxaad dareemaysaa daal subaxdii, waxaad dareemi doontaa daal. Haddii aad ku qanacsan tahay inaad u baahan tahay siddeed saacadood oo hurdo ah si aad u raaxaysato, ma dareemi doontid nasasho haddii aad seexato wax ka yar siddeed saacadood.

saacadood. Maxaa dhacaya haddii aad beddesho waxa aad aaminsan tahay?

Xidhiidhka maskaxda iyo jidhka waa mid cajiib ah waxaanan ku qanacsanahay in aan qaadano mas'uuliyadda dhinac kasta oo nolosheena ah, oo ay ku jirto awoodda aan u soo kacno maalin kasta adigoo dareemaya tamar, iyada oo aan loo eegin inta ay le'eg tahay

Saacado hurdo ururSan.

Waxaan isku dayay hurdo kala duwan afar saacadood ilaa sagaal. Tijaabadayda waxa ka mid ahaa doorsoome kale: Waxaan naftayda u sheegay hab lagu qanci karo sida aan dareemi doono subaxda xigta, iyada oo ku saleysan tirada saacadaha dhabta ah ee hurdada. Markii hore waxaan isku dayay had iyo jeer, anigoo si qarsoodi ah naftayda ugu sheegay intaanan seexan inaanan helin hurdo igu filan oo aan daal dareemo markaan hurdada ka kaco.

Afar saacadood oo hurdo ah ka dib, waxaan toosay anigoo daalan.

Shan saacadood oo hurdo ah ka dib, waxaan toosay anigoo daalan.

Lix saacadood oo hurdo ah ka dib, waxaan toosay anigoo daalan. Todoba saacadood... siddeed saacadood... sagaal saacadood... inta saacadood ee aan seexday waxba kama beddelin kiiskayga markii qaylo-dhaantu garaacday. Oo markii aan sirteyda ka sheegi jiray intaanan seexan inaan sacado hurdo ah helin oo aan daalan soo tooso.

Tani waa dhab ahaan waxa dhacayay.

Kadibna waxaan sii waday tijaabadii aniga oo isku mid ah sagaal saacadood ilaa afar saacadood), laakiin markan waxaan bilaabay inaan akhriyo ka hor intaanan seexan caddayn ah inaan subaxdii soo kici doono tamar: Waad ku mahadsan tahay inaad i siisay shan saacadood oo hurdo ah caawa. Waxaan si gaar ah ugu baahanahay shan saacadood oo hurdo ah si aan u dareemo nasasho iyo tamar subaxdii. Jidhkaygu waxa uu samayn karaa mucjisooyin, gaar ahaan waxa uu xoraynayaa tamar aad u badan aniga oo shan saacadood hurdo ah. Waxaan ku kalsoonahay in sida aan u noolahay aan abuuro xaqiiqo. Waxaan doortay inaan kaco berrito anigoo tamar leh oo ku faraxsan fikradda ah inaan bilaabo maalintayda

"Waxaan dareemayaa mahadnaq."

Waxaan ogaaday in markii aan seexday sagaal, siddeed, toddoba, lix, shan, ama xitaa afar saacadood, waxaan si buuxda uga faa'iidaysanayay qaddarka ugu habboon ee hurdada tan iyo markii aan si ula kac ah u go'aansaday sariirta ka hor. Markii aan ku nuuxnuuxsaday in saacadahan hurdadu ay jidhkayga siin doonaan tamar iyo firfircooni si ay timahaygu u dareemaan subaxdii, mar walba waxaan soo toosay anigoo dareemaya si ka wanaagsan sidii hore. Laakiin hadalkayga ha u qaadan. Waxaan kugu martiqaadayaa inaad isku daydo naftaada. Haddaba, imisa saacadood oo hurdo ah ayaad runtii u baahan tahay? Sideen ku garanayaa? Hadda, haddii aad runtii la ildaran tahay dhibaatooyinka hurdada ama hurdada, iyo haddii aad si dhab ah u wajaheyso dhibaatadan, waxaan kugula talinayaa inaad si taxadar leh u akhrido shaqada qoraaga Maraykanka Shawn Stevenson, cinwaankiisuna yahay Sleep Smarter: Kow iyo labaatan Talooyin loogu talagalay Going Si aad u seexato oo aad u kacdo si caqli leh. Kani waa mid ka mid ah buugaagta iyo dukumeentiyadii ugu fiicnaa ee aan weligay ka akhriyey hurdada.

**Sirta in subax walba loo**

**beddelo subax wanaagsan**

Dib uga fikir wakhti aad u xiisay inaad subaxdii soo toosto. Waxaa laga yaabaa in maalin aad diyaaradda hore u raacayso fasax aad bilo badan sugaysay, maalinta ugu horreysa ee shaqadaada cusub, maalinta ugu horreysa ee dugsiga, maalinta arooska ama maalinta ugu dambaysa. dhalashadiisa? Shakhsi ahaan, weligay uma xiisayn inaan tooso - iyada oo aan loo eegin inta aan seexday - sidii aan samayn jiray subax kasta oo Kirismaska markii aan yaraa. Tani ma ku khusaysaa?

Sideed dareemaysay subaxdii xigtay? Ma haysaa sabab aad sariirta uga soo kacdo? Waxaan u malaynayaa xaaladahaas, waxaad u dhimanaysaa inaad toosto! Waqtiga saxda ah, waxaan dareemeynaa tamar badan waxaanan ku dhownahay inaan u duulno farxad. Si deg deg ah ayay kor u qaadaysaa daboolka, waxaanan ka boodnay sariirta, diyaarna u ah inaan bilowno maalintayada! Bal qiyaas haddii ay sidan u dhacday maalin kasta oo noloshaada ah. Iyo sababta

maya?

Subaxdii mucjisadu waxay ku salaysan tahay dib u abuurista waayo-aragnimadan hurdada

Xamaasad iyo firfircooni, subax kasta oo noloshaada ah ayaa ku beegan

Adiga oo sariirta uga tagay ujeedo, maaha sababtoo ah waa inaad, laakiin sababtoo ah waxaad samaynaysaa

Si daacad ah ayaad u rabtaa oo waxay ku saabsan tahay inaad maalin kasta waqti u samayso si aad u koraan shakhsi ahaan

Waxaad awoodi doontaa inaad abuurto oo qaabayso nolol qurux badan, barwaaqo iyo maal leh Yaad u malaynaysaa? Tani waa waxa Miracle Morning ay hadda siiso kumanaan qof Adduunka oo dhan, dadka kula mid ah.

# 5. Xeeladda lagu dhimo xilliga hurdada shan marxaladood

Dhammaan kuwa caadaystay badhanka "dib-u-qeybiyaha" ee saacadda alaarmiga

Kaalay si aad uga fikirto, adigoo
riixaya badhanka "reset" ee digniintaada
subax kasta macno ma samaynayso. Waxay
la macno tahay: "Waan necbahay inaan
subaxdii kaco, haddana waan sii

**Dimitri Martin**

Waan ku farxi lahaa haddii subaxdu
u soo daahdo intii suurtagal ah.

Aan marka hore idhaahdo haddaanan ku ogaan lahayn xeeladdan, subax kasta waan seexan lahaa ama aan sii riixi lahaa badhanka dib u dejinta ee saacaddayda alaarmiga, ama ka sii darane, waan seexan lahaa.

Ku dheggan caqiidadaydii hore, ee duugowday: Ma ihi qof subaxnimo ah.

Waxaa la sheegaa in uusan qofna jeclayn in uu goor hore soo tooso, laakiin qof kastaa waxa uu jecel yahay in uu goor hore kaco. Waxay la mid tahay jimicsiga jirka oo kale. Qaar badan oo naga mid ah way ku adag tahay inay aado jimicsiga, laakiin qof kastaa wuxuu jecel yahay inuu dareemo dareenka fadhiga ka dib, kac goor hore, gaar ahaan hadafka maskaxda, wuxuu kaa dhigayaa inaad bilowdo maalinta oo buuxda.

Nool.

**Kor u qaad heerka dhiirigelinta toosinta (Mh. 1)**

Marka alaarmiga uu dhaco subax kasta, dadka intooda badan waxay ka kacaan hurdo qoto dheer oo ka soo kabashada sariir raaxo leh maaha wax lagu farxo. Haddii aan qiimeynay heerka dhiirigelinta hurdada MH (1) marka gambaleelka si joogto ah u garaaco, miisaanka 1 ilaa 10, lambarka 10 wuxuu ka dhigan yahay inaan diyaar u nahay inaan toosno oo aan qaadno hindisaha isla markiiba, iyo lambarka 1 macnaheedu waa in aan rabno hal shay oo keliya, in aan dib u seexdo, hurdada, dadka intooda badan waxay dejin lahaayeen heerkan 1 ama 2. Waa wax iska caadi ah in marka qofku ku jiro dhererkiisa, uu rabo inuu riixo " dib u soo toos" furaha oo ku soo noqo hurdo.

Si qoto dheer u seexo.

Dhibaatadu waxay tahay inaad hesho dhiirigelinta lagama maarmaanka ah ee aad goor hore soo toosto oo aad naftaada siiso maalin gaar ah haddii heerka dhiirigelinta toosigu uu yahay 1.

Ama 2 marka gambaleelka garaaco. Haddaba maxaa la sameeyaa?

Jawaabtu waa sahlan tahay, talaabo talaabo. Kuwani waa shan marxaladood oo lagu dhimo caadada hurdada oo u sahlaysa sidii hore in aad hore u kacdo

Tagay

**Marxaladda 1 U deji yoolalka hurdada ka hor**

Furaha ugu horreeya ee toosinta ee ay tahay inaadan lumin indhahaaga waa kan, fikirkaaga ugu horreeya ee subaxda guud ahaan waa fikirkaaga ugu dambeeya hurdada ka hor. Tusaale ahaan, dhammaanteen waxaan ku dhibtoonnay inaan seexanno sababtoo ah waxaan rabnaa inaan kacno maalinta xigta. Hadday tahay Christmas-ka, dhalashadaada, maalintaada koowaad ee dugsiga, fasaxa, la wareegidda booskaaga cusub, marka alaarmigaagu soo dhaco, waxaad indhahaaga u kala qaadaysaa farxad oo degdeg u bax.

Ka kac sariirta oo bilow maalin cusub

Dhanka kale, haddii fikirkaagii ugu dambeeyay uu ahaa wax u eg: "Ma awoodo

Soo toosida lix saac. Berri subaxa waan daali doonaa," ayuu yidhi

Fikirkaada ugu horreeya markaad toosto waxay u badan tahay inay noqoto, "Ilaahayow, waa sidaas."

Lix saac hadda? Waxaan dareemayaa hal rabitaan, inaan dib u laabto

hurdo!".

Haddaba, waxa muhiimka ahi waa inaan si ula kac ah u abuurno aragti wanaagsan fiid kasta

Haa subaxda xigta (1).

**Heerka 2 Dhig saacada alaarmiga**

**dhinaca kale ee qolka**

Haddii aanad hore u samayn, digniintaada dhig meel ka fog sariirtaada intii suurtogal ah. Tani waxay kugu qasbi doontaa inaad kacdo oo aad dhaqaaqdo jirkaaga. Dhaqdhaqaaqa wuxuu dhaliyaa tamar. Inaad si dabiici ah u kacdo ayaa ku caawinaysa Soo toosida.

Haddii aad sariirtaada agteeda ku hayso saacada digniinta, aad ayaad u hurudaysaa markaad maqasho guuxa. Markaa waxa ugu adag ayaa noqon doona in aad hurdada ka baxdo. Waxaan hubaa inaad waligaa sariirta ku rogmatay, adigoo weli hurudsan, ka dibna aad damisay qaylo-dhaanta adigoon ogayn inuu damay. Marar badan ayay igu dhacday

Oo haddana, waxaan u maleeyay in gambaleelka alaarmiga uu qayb ka ahaa riyadayda.

Kaliya inaad sariirta ka soo degto si aad u damiso alaarmiga waxay isla markiiba kor u qaadaysaa heerka rabitaanka hurdadaada min 1 ilaa 2. Si kastaba ha ahaatee, waxaad u badan tahay inaad huruddo halkii aad toosi lahayd. Markaa....

**Marxaladda 3: cadayashada ilkahaaga**

Waan ogahay, waan ogahay. Laakin, Hal, ma waxaad ii sheegtay inaan cadaydo? Haa, u samaynta hawlaha si aan kala sooc lahayn dhowrka daqiiqo ee ugu horeeya waxay jidhkaaga u ogolaanaysaa wakhti uu ku tooso. Markaa, ka dib markaad aamusiso alaarmigaaga, toos u gal musqusha, caday ilkahaaga oo ku saydhay wejigaaga biyo kulul ama qabow. Dhaqdhaqaaqan fudud wuxuu sare u qaadi doonaa heerka dhiirigelinta toosintaada 2 ilaa 3 ama 4. Hadda oo neeftaadu soo cusboonaatay, daqiiqadda xigta waa….

**Marxaladda 4: Cab koob weyn oo biyo ah**

Waa muhiim in subax kasta la bilaabo adoo jidhkaaga fuuqaynaya. Ka dib markaad tagto lix ilaa siddeed saacadood adigoon wax cabbin, waa caadi inaad dareento fuuqbax yar. Fuuqbaxa badanaa wuxuu keenaa daal, iyo marka dadku dareemaan daal - wakhti kasta oo maalinta ah - waxay u baahan yihiin wax badan.

Biyo iyo hurdo la'aan.

Ku billow cabbitaanka koob biyo ah, ama sidayda oo kale samee: koob weyn oo biyo ah fiidkii ka buuxi, subaxdiina meel kuu dhow ku qabo, oo cab xawligaaga. Hadafku waa in jidhkaaga iyo maskaxdaada lagu fuuqeeyo sida ugu dhakhsaha badan ee suurtogalka ah.

Si aad u magdhabiso biyihii lagaa jaray intii aad seexanaysay.

Markaad cabto koob biyo ah, heerka dhiirigelinta toosintaagu wuxuu ka korayaa 3 ilaa 4 ama 5.

**Marxaladda 5: Xidhashada dharka ciyaaraha**

Ugu dambayn, laakiin ugu yaraan, xidho dharkaaga ciyaaraha si aad isla markiiba u bilowdo mucjisadaada subaxnimo. Dadka qaarkiis waxay door bidaan inay maalinta ku bilaabaan qubays degdeg ah, laakiin waxaan filayaa in qubaysku wali fiican yahay

Dhidid badan!

Jimicsiga subaxda ayaa lagama maarmaan u ah sida ugu wanaagsan ee looga faa'iidaysan karo kartidaada sababtoo ah waxay ku gelinayaan xaalad maskaxeed, jireed iyo shucuureed oo ku habboon oo ku siin doonta maalin guul leh. Waxaan si faahfaahsan uga hadli doonaa jimicsiga jirka

Cutubka Xiga.

Buuxinta shantan tallaabo ee fudud waxay qaadanaysaa shan daqiiqo oo keliya. Intaa ka dib, heerka dhiirigelinta toosintaada waa in uu caadi ahaan ahaadaa inta u dhaxaysa 5 iyo 6. Waqtigan xaadirka ah, uma baahna edbin badan inaad soo jeeddo oo aad gaadho mucjisada subaxda. Oo haddii ay ahayd inaad tan samayso markii alaarmigaagu kaa baxay - markii heerka dhiirigelinta toosintaadu ahayd 1 -

Runtii way ka sii adkaan lahayd.

Tani waa soo koobid yaraynta waqtiyada hurdada ee shan marxaladood, taasoo kuu ogolaanaysa inaad kacdo oo aad soo jeedo sida ugu fudud:

**1. Samee niyadaada fiidkii ka hor intaadan seexan. kuwani waa**

Marxaladda ugu muhiimsan. Ha iloobin: Fikirkaagii ugu horreeyay ee subaxdii wuxuu guud ahaan la mid yahay fikirkii maskaxdaada ku soo dhacay ka hor intaadan seexan. Markaa way isku dayeen

Fiid kasta, abuur xamaasad dhab ah fikradda toosinta subaxdii

Maalinta xigta.

**2. Dhig saacada alaarmiga dhinaca kale ee qolka.** Ha iloobin dhaqdhaqaaqa ayaa abuura tamarta

**3. Ilkaha cadayo.**

**4. Cab koob weyn** oo biyo ah. Sida ugu dhakhsaha badan u sakhraan.

**5. Xidho dharkaaga ciyaaraha.** Qubeyska subaxda si fiican ayaa loo qalmaa!

**Dhawr tabo oo dheeri ah oo loogu talagalay wicitaankaaga toosinta**

Maskaxda ku hay in shantan marxaladood, xitaa haddii istaraatiijiyadani ay u shaqeysay kumanaan qof, maahan habka kaliya ee subaxdii si fudud loo tooso. Waa kuwan dhawr talo oo kale oo uu i siiyay

Taageerayaasha kale ee subaxii mucjisada.

- Xaqiijinta hurdada: Haddii aadan weli diyaarin, qaado hal daqiiqo oo tag oo soo deji http://MiracleMorning.com si bilaash ah mareegta xaqiijinta wakhtiga sariirta ee shabakada Miracle Morning.
- Ku diyaari iftiiminta laambadda qolka adiga oo dejinaya xubin ka tirsan ururka
  Mucjisada Subaxdu waa hab lagu shido laambada qolka ku jirta marka uu damo
  saacada alaarmiga Waa maxay fikradda caqli-galnimada ah. Aad bay uga fududahay in dib loo sameeyo
  Hurdada marka ay gebi ahaanba madow tahay. Taa beddelkeeda, laambaddu waxay tilmaamaysaa
  Maskaxdaada iyo jidhkaaga, saacaddii toosintaadu way timid. Oo xataa haddaysan ahayn Waxaad haysataa nidaamkan otomaatiga ah, hubi inaad adigu shid lambada Marka alaarmigaagu dhawaaqo.
- Barnaamij lagu kordhinayo heerkulka qolka: Mid kale oo taageere u ahayd Mujazaat al-Sabaax ayaa tilmaantay in ay xilliga jiilaalka u diyaariso kulaylka si ay u shaqeyso shan iyo toban daqiiqo ka hor inta aanay toosin, habeenkii ayay damin jirtay, balse kulaylka ayaa ka dhex wareegaya iyada. qolka markay kacdo. Sidaa

darteed, iyadu ma bixin karto jirrabaadda ah inay ku sii jirto duvetka, taas oo ah waxa dhacaya marka uu joogo Jawiga qolka waa qabow. Tani waxay beddeshaa waxyaabo badan, fikirkeeda.

Hadafku waa in la helo istaraatiijiyad si tartiib tartiib ah wax ku ool ah oo si cad loo qeexay taas oo kuu ogolaaneysa inaad kordhiso heerka dhiirigelinta si aad u toosto. Ha sugin! Laga bilaabo fiidkan, isku day inaad samayso xaqiijintaada oo dhig saacadaada digniinta dhinaca kale ee qolka, iyo koob weyn oo biyo ah miiskaaga sariirtaada dhinaciisa, oo ballan qaad inaad sameyso...

Labada marxaladood ee soo hadhay subax kasta.

# 6. Badbaadiyayaal Nololeed (life savers)

Lix caado oo aad iska ilaaliso inaad noolaato adigoon maal galin awoodaada

Guushu waa waxa aad soo jiidato
iyo waxa aad noqon karto.

**Jim Rohn**

Nolol aan caadi ahayn waa
horumarka maalinlaha
ah ee meelaha ugu muhiimsan.

**Robin Sharma**

Welwel daallan. niyad jabsan.

xanaaqsan. Kuwani waa qaar ka mid ah ereyo dhibsado oo nasiib darro si cad ugu qeexaya

Inta badan, xaaladda maskaxda ee qofka noloshiisa. Aniga iyo adiga

waxaa hubaal ah in aan ku noolnahay mid ka mid ah waayihii ugu barwaaqada iyo horumarka badnaa

Taariikhda aadamaha, kartida iyo kheyraadka weligood may badnayn. Si kastaba ha ahaatee, dadka intooda badani kama faa'iidaystaan awoodda aan xadidnayn ee qof kastaa ku dhex leeyahay. I xanaaqsa

Miyaan arrinku ku dhibin?

**Khilaafka, farqiga u dhexeeya noloshaada**

**iyo nolosha aad ku riyoonayso**

Marmar ma dareentay in nolosha aad rabtid iyo qofka aad noqon karto ay qarka u saaran yihiin? Weligaa ma dareentay in aad eryanayso kartidaada aad dareemayso in ay jirto oo aad arki karto adiga oo aan la qabsan karin? Oo markaad aragto dad meel sare ka gaadhay oo aanad garanayn, ma waxaad dareemaysaa inay wax walba fahmayaan, sidii inay garanayaan wax aanad garanayn oo haddii aad ka warqabtona aad ogaan lahaydeen.

Qurux badan iyaga oo kale goobtan?

Inteena badan waxaynu ku noolnahay dhinac qaldan oo ah khilaaf qoto dheer oo awoodeena laba u kala qaybiya oo kala saara jiritaanka aynu nahay iyo mid aynu noqon karno, inta badan waxa aynu ka gudubnaa niyad jab nafteena ah, iyo...

Daciifnimada joogtada ah ee dhiirigelinta, dadaalka iyo natiijooyinka hal ama dhowr meelood. Waxaan waqti badan ku bixinaa ka fikirida waxyaabaha ay tahay inaan sameyno, laakiin marnaba uma dhaqaaqno ficil. Dhammaanteen waan ognahay waxaan samayno, laakiin mar walba ma samayno. ilaa

Tani miyay macno kuu leedahay?

Baaxadda farqigani wuu kala duwan yahay iyadoo ku xidhan qofka. Waxaa laga yaabaa inaad tixgeliso inaad aad ugu dhowdahay awoodahaaga hadda oo aad dareento inaad wax ka beddeli karto adiga oo isbeddello yaryar ku samaynayo. Kiis ka soo horjeeda: aad ayaad uga fog tahay in aad dadaalkaaga oo dhan samayso oo aanad garanayn meel aad ka bilowdo. Xaalad kasta oo aad ku sugan tahay, ogow in aad gaadhi karto himiladaada ah in aad dhinaca ku noolaato

Dabo dildilaaca oo noqo qofka saxda ah.

Haddii aad fadhido dhinaca xun ee Grand Canyon, oo aad la yaabban tahay sida loo tago dhinaca kale, ama horumarkaaga waxaa hakiyay dhagax weyn, oo kaa ilaalinaya inaad ka gudubto marinka, cutubkani wuxuu ku siinayaa lix qalab. Waxay kuu ogolaaneysaa inaad ka baxdo xaaladaada hadda oo aadan qabaneynin waxaad qaban karto)

Si aad u noqoto qofka aad awood u leedahay inaad noqoto.

**Noloshaadu maaha nolosha aad u malaynayso inay tahay**

Dadka intooda badan waxay ku mashquulsan yihiin maaraynta iyo ilaalinta xaaladdooda, iyagoo sii wadaya inay si fudud u noolaadaan iyagoon waqti u helin inay diiradda saaraan waxa ugu muhiimsan: noloshooda. waa maxay farqiga u dhexeeya? Xaaladeenu waa duruufaha, dhacdooyinka iyo dadka

Iyo meelaha inagu xeeran. Kuma eka qofka aan nahay. Waan ka badan nahay

Laga soo bilaabo xaaladeena.

Noloshaadu waa shakhsiga kugu jira heerka ugu hooseeya. Noloshaadu waxay ka kooban tahay xubno, xaalado, iyo xaalad maskaxeed oo ku siinaya kartida aad wax kaga beddeli karto

Oo hagaaji ama beddel xaaladdaada daqiiqad kasta.

Noloshaadu waxay leedahay cabbir jireed, maskaxeed, shucuureed, iyo ruuxeed (GFR) cabbirka jireed waxaa ku jira xubno sida jirka, caafimaadka, iyo tamarta; Dhanka cabbirka garaadka, waxa ku jira maskaxda, garaadka, iyo fikradaha, halka cabbirka shucuurtuna ay ka mid tahay shucuurta, shucuurta, iyo dabeecadaha, cabbirka ruuxiga ahna waxa ka mid ah kuwa aan ahayn-

Sida la taaban karo sida nafta iyo awoodda sare ee aan la arki karin oo habaysa dhammaan.

Noloshaadu waa awoodaada inaad ku abuurto dareen cusub, suurtogalnimo, caqiido, iyo xaalado gudahaaga gudaha ah, si aad u abuurto ama u bedesho duruufaha, xidhiidhada, iyo natiijooyinka... dhexda boqortooyada dibadda ee xaaladaada qaabeeya. Sida aan ka baranay rag badan oo xikmad ah: Dunideenna dibadda waa mid ka tarjumaysa adduunkeenna gudaha. Marka aad maalin kasta waqti geliso oo aad ku dadaasho horumarinta cabbirka noloshaada, iyo marka aad ku adkaysato inaad noqoto nooca ugu wanaagsan naftaada, xaaladdaadu si lama huraan ah ayay u fiicnaan doontaa, si toos ah.

Waxaan kuu xaqiijinayaa, iyadoo la eegayo isbeddelada igu dhacay - laga soo bilaabo gunta hoose ee dhexdhexaadnimada ah inaan marmarsiiyo u sameeyo si aan nafteyda u caddeeyo oo aan u sii joogo meel u dhaxaysa heerarka hoose iyo kuwa dhexdhexaadka ah ee inta badan si loo gaaro yoolalka ii muuqda inaan la gaari karin - ballanqaadkaaga shaqeeya maalin kasta si loo gaaro...

Naftaadu waxay u noqon doontaa mid muhiim u ah isbeddelkaaga si la mid ah middayda.

**Waqti si aad u badbaadiso noloshaada,**

**nolosha aad u qalanto inaad ku noolaato**

Dad badan, noloshii fanka, barwaaqada, cajiibka ahayd ee ay si dhab ah u haminayeen - oo u dhiganta 10 - ayaa weli ah mid aan la gaadhi karin, sababtoo ah waxay ku milmeen nolol maalmeedkooda, xaaladdoodu waa wakhti lumis oo aan dan ka lahayn noloshooda waxa ugu muhiimsan iyaga.

Si aanad u dayacin noloshaada u dhiganta darajada 10-aad oo aanad ku koobin shuruudaha nolol maalmeedkaaga, taas oo dhalinaysa qoomamo iyo tamar lumis oo xataa dhalinaysa dhexdhexaadnimo iyo xaalad xun, waa in aad dejiso waxyaabaha mudnaanta leh oo aad u hurto wakhti kasta wakhti kasta. maalin si ay isu gartaan. Soo hel mucjisooyin naf-badbaadiyayaal ah

Subax: Lix jimicsi oo fudud si aad xaaladaada u wanaajiso noloshaadana wax uga badasho

Waxaad fulisaa maalin kasta, mid walbana wuxuu horumariyaa hal ama in ka badan

Noloshaada jireed, maskaxeed, shucuur iyo ruuxeed, si aad u noqoto qof

Wuxuu abuuri karaa nolosha uu rabo.

Ha iloobin: Markaad bedesho adduunkaaga gudaha - yacni, noloshaada, adduunkaaga dibadda - taas oo ah, xaaladdaada - way fiicnaan doontaa isku mar.

**Badbaadinta nolosha tooska ah**

Waan ka xumahay. Waxaan si fiican u ogahay in dad badani ay jecel yihiin in ay guul gaadhaan iyagoo hurda, taasina waa wax aan macquul ahayn, haddii aanay ku jirin xaalad hurdo ah

Waxay sugayaan inay ka faa'iidaystaan  dhaxal weyn oo ay ka toosaan hurdadooda. waa maxay

Sidan ayaa geela loo bixiyaa.

Kuwani waa lix layli oo horumarineed oo la xaqiijiyay, oo loo yaqaanno( Life SAVERS,) oo aad isticmaali doonto si aad u hesho awoodo awood leh oo aad hore u leedahay oo kuu oggolaanaya inaad beddesho ama beddesho aag kasta oo noloshaada ah. Aan mid mid u soo marno oo aan aragno sida mid kastaa uu kuugu caawin doono inaad noqoto qofka aad u baahan tahay inaad soo jiidato, abuurto, oo aad noolaato.

Si fudud nolosha ugu yaabka badan ee aad qiyaasi karto.

**Badbaadiyayaal nafeed**

# 1

M: Farshaxanada aamusnaanta

(S waxaa loogu talagalay aamusnaanta)

Aamusnaanta, naftu waxay

helaysaa waddo ay u gasho iftiin ifaya

oo waxa aan la qarin

karin iyo marin habaabinta ay milmaan

In daahfurnaanta crystal.

**Mahatma Gandhi**

Aamusnaanta ayaa ah jimicsiga ugu horeeya ee badbaadinta nolosha iyo laga yaabee goobta ay ka dhici doonaan horumarka ugu muhiimsan marka loo eego qaab nololeedkeena buuqa iyo buuqa badan. Waxaan halkan ula jeedaa awoodda aamusnaanta dhammaystiran, oo macnaheedu yahay inaad si badheedh ah u gashay muddada aamusnaanta adiga oo maanka ku haya yool faa'iido leh. Sida Matthew Kelly uu si hufan ugu sheegay buugiisa laxanka nolosha, waxaad ku baran doontaa saacad gudaheed

"Aamusnaan ka badan inta aad ku baranayso sannad wax-akhris," waa oraah ku habboon

Waxaa ka yimid nin aad u caqli badan.

Waxaynu ka helaynaa faa'iidooyinka aamusnaanta qarniyadii oo dhan, Laga soo bilaabo awoodda salaadda ilaa sixirka fekerka, qaar ka mid ah maskaxda ugu waaweyn taariikhda ayaa ka faa'iidey aamusnaanta

Codsaday in uu dhaafo xadkiisa oo uu gaaro natiijooyin la taaban

karo. Si aad isla markaaba u yaraato heerka walaacaaga oo aad maalin walba ku bilawdo maskax degan, nadiif ah, oo nabad ah taas oo kuu ogolaanaysa inaad diirada saarto waxa ugu muhiimsan noloshaada, oo xitaa aad u hesho dhiirigelin, samee caksiga waxa dadka badankiisu sameeyaan. :

Subax kasta ku bilow adiga oo naftaada siinaya muddo aamusnaan buuxda ah.

**Sidee ayaad inta badan u bilawdaa maalmahaaga?**

Miyaad waqti ku bixisaa inaad diirada saarto naftaada oo aad abuurto xaalad maskaxeed oo ku hagi doonta maalinta oo dhan, mise waxaad toostaa oo kaliya marka aad haysato shaqo gaar ah oo aad qabato? Erayadu ma dejiyaan, nasteexo, ama nasteexo guud ahaan waxay qeexayaan subaxa hore? Hadday arrintu sidaas tahay,

Waan kugu hambalyeynayaa, runtii aad baad uga horraysaa kuwa kale.

Haddana badideenna waxay noqon lahaayeen weedho sida weylaha oo kale

Jahwareer, daal, iyo xitaa fowdo ayaa aad ugu habboon in lagu qeexo subaxda caadiga ah. Kuwa kale, gaabis, caajisnimo, iyo caajis ayaa noqon doona erayada runta ah ee lagu tilmaamo bilawga maalintooda. Doorashadan keebaa ku habboon xaaladdaada? Subaxnimadu dad badan bay guud ahaan ku mashquulaan. Waxaan u ordanaa si aanaan u daahin oo maskaxdeenna ay ku mashquulaan dhammaan noocyada fikradaha: maxaa la gudboon

Waxa aynu samaynayno, halkeenu u soconaa, cidda ay tahay in aynu aragno, waxa aynu hilmaamnay in aynu samayno, in aynu dib u dhacnay, khilaafkii u dambeeyay ee xaaska ama gacaliyaha.

qoyska.

"Inta badan way nagu adag tahay inaan aadno." Waxaan dareemeynaa caajisnimo, caajisnimo, iyo wax soo saar la'aan Inta badan kuwa dareema daalka, caajisnimada, ama caajisnimada, subaxda ayaa ah natiijada kadeedka. Oo gudaha

Si kastaba ha ahaatee, tani maaha habka ugu habboon ee lagu bilaabi karo maalinteena.

Aamusnaantu waa mid ka mid ah xalalka ugu fiican ee sida tooska ah walaaca looga dhimi karo adiga oo kordhinaya is-wacyigelintaada iyo helitaanka caddaynta lagama maarmaanka ah si aad diiradda u saarto yoolalkaaga, mudnaantaada, iyo waxa ugu muhiimsan noloshaada.

Waa wax faa'iido leh maalin kasta.

**Waa kuwan qaar ka mid ah waxqabadyada aan ugu jecelahay fowdada aamusnaantayda, oo ay ku xigto fikir aad u fudud oo aad isticmaali karto si aad u bilowdo:**

- ka fiirsashada
- ducada
- dadaal
- Neefsasho qoto dheer
- Mahadnaq

Subaxyada qaar, waxaan naftayda u huraa mid ka mid ah hawlahan, maalmaha kalena, mid mid ayaan sameeyaa. Dhammaan jimicsiyadani waxay dejiyaan maskaxda, dejiyaan jidhka waxayna kuu oggolaanayaan inaad joogtid

Oo diyaar u ah inuu ka faa'iidaysto faa'iidooyinka kale ee nolosha badbaadiya taas

Samee inta hadhay mucjisadaada subax.

Aad bay muhiim u tahay inaad sariirta ka soo kacdo, iyo xitaa qolkaaga, inaad tan ku tababarto

Jimicsiga ugu horeeya. Dhibaatadu waxay tahay, haddii aad sariirta jiifto iyo xitaa

Qolkaaga, taas oo ah, meesha sariirtaada raaxada leh ay ku taal beertaada aragga

Markaa aad bay u fududahay in laga guuro meel fadhida aamusnaan

Si aad u noqoto meel jilicsan, oo leh khatarta ah in hubaal ay dib u seexato. Aniga shaqsi ahaan

Had iyo jeer waxaan ku fadhiistaa fadhiga fadhiga, anigoo diyaarinaya wax kasta oo lagama maarmaanka u ah si aan u fuliyo mucjisadayda

Subaxdii. Xaqiijintayda, xusuus-qorkayga, CD-ga ciyaarahayga

Yoga, buugga aan hadda akhrinayo, dhammaan waa halkiisii  oo diyaar ah

maalin, si aan u bilaabo mucjisadayda subaxdii markaan soo tooso

Sariirta adigoon waxba raadin.

**Ka fiirsashada**

Maadaama ay jiraan buugaag, maqaallo, iyo shabakado badan oo ka hadlaya meditation-ka, anigu ma bixin doono faahfaahin ku saabsan faa'iidooyinka iyo hababka kala duwan. Waxaan sheegi doonaa oo kaliya kuwa ii muuqda inay bixiyaan faa'iidooyinka ugu fiican. Waxaan sidoo kale soo jeedin doonaa ka-fiirsasho tallaabo-tallaabo ah oo aad isla markiiba bilaabi karto.

Nuxurka ka fiirsigu waa in la aamuso ama maskaxda la saaro muddo. Waxaa laga yaabaa inaadan ka warqabin dhammaan faa'iidooyinka caafimaad ee aan caadiga ahayn ee fekerka. Daraasado badan ayaa soo jeedinaya in ka-fiirsashadu ay waxtar badan yeelan karto

Daawo. Waxay ku xidhaa dhaqanka joogtada ah ee ka fiirsashada hagaajinta dheef-shiid kiimikaadka, cadaadiska dhiigga, dhaqdhaqaaqa maskaxda, iyo hawlaha kale ee jidhka. Dareenku wuxuu yarayn karaa welwelka iyo xanuunka, caawinta hurdada, hagaajinta feejignaanta iyo xitaa kordhinta rajada nolosha. Waxay sidoo kale u baahan tahay waqti aad u yar. Waxaad ka faa'iidaysan kartaa faa'iidooyinka fekerka adiga oo u hibeynaya dhawr daqiiqadood oo ku celcelinta maalin kasta.

Dadka caanka ah, agaasimayaasha guud, iyo shakhsiyaadka kale ee guulaysta sida Jerry Seinfeld, Sting iyo Russell Simmons, Oprah Winfrey, iyo kuwa kale ayaa si cad u sheegay in ku dhaqanka meditationka joogtada ah (badanaa maalin kasta) uu noqday qayb muhiim ah oo noloshooda ka mid ah. Rick Goings, oo ah maamulaha guud ee Tupperware, ayaa u sheegay Financial Times in uu isku dayay in uu ka fikiro ugu yaraan 20 daqiiqo maalintii: "Aniga ahaan, hawshani kama saarayso welwelka oo kaliya, laakiin sidoo kale waxay i siinaysaa aragti cusub oo ku saabsan caddaynta xaaladaha iyo soo saarista waxa. runtii waa muhiim.” Oprah waxay u xaqiijisay Dr. Oz (1) in ka-fiirsashadu ay ka caawisay inay ku xidho waxa loogu yeero Ilaah, "sida uu sheegay.

Shabakadda wararka ee Huffington Post.

"Waxaa jira noocyo badan oo ka-fiirsasho ah, laakiin guud ahaan waxaad u qaybin kartaa laba qaybood: 'hagajinta' fekerka iyo fekerka shakhsi ahaaneed." Fikirka la hagayo waa ka-fiirsasho aad ku sifayso qof ku siinaya tilmaamo aad ku hagayso fikradahaaga

Diiradaada iyo garashadaada. Dhanka fikirka shaqsiga ah, waxaad ku tababartaa kaligaa adiga oo aan caawin qof kale helin.

**Bal u fiirsada mucjisada subaxa**

Tani waa ka-fiirsasho shaqsiyeed fudud oo qeexaysa tallaabo tallaabo waxa aad qaban karto

Haa, subixii mucjisadaada, xataa haddii aanad waligaa hore uga fikirin.

- Kahor intaadan bilaabin ka fiirsashadaada, waxaa muhiim ah inaad maskax ahaan isu diyaariso oo aad dejiso yoolalkaaga. Inta lagu jiro kalfadhigan, waxaad dejin doontaa maskaxdaada oo aad ka tagi doontaa baahida qasabka ah ee ah inaad si joogto ah uga fikirto shay, sida inaad xasuusato wixii tagay iyo walbahaarka ama welwelka mustaqbalka, iskana daaya dareenkaaga inaad iska ilaaliso inaad ku noolaato xilligan xaadirka ah dhammaanteeda. buuxnaan. Waa markii aad iska dayn lahayd walbahaarkaaga, aad joojin lahayd ka werwerka dhibaatooyinkaaga, oo aad si buuxda isu dhex geli lahayd wakhtigan xaadirka ah. Markaa waxaad gaadhi doontaa udub dhexaadka aqoonsigaaga dhabta ah - oo dhaafsiisan waxaad haysatid, waxaad qabato ama sumadaha aad aqbashay shakhsi ahaan - taas oo aanay dadka badankiisu waligood isku dayin. Helitaanka nuxurka aqoonsigaaga dhabta ah waa "kaliya," adigoon ka fikirin ama samaynin wax. Haddi ay tani kula noqoto mid qariib ah ama buunbuuninta dhaqdhaqaaqa Age Cusub, taasi dhib maaha. Aniga, sidoo kale, waxaan lahaa dareenkan. Waxay u badan tahay sababtoo ah arrintani adiga kuma garanayso. Laakin waxaad ku dhowdahay inaad ogaato meditation.
- Raadso meel xasilloon oo raaxo leh oo aad fadhiiso. Fadhiiso lugaha isdhaafsan, dhabarkaaga toosan, fadhiga fadhiga, kursi, ama xitaa dhulka, adoo isticmaalaya barkin raaxo dheeri ah, haddii aad rabto. Waxaad xiri kartaa indhahaaga ama fiirin kartaa dhulka, qiyaastii konton sentimitir ayaa kaa horreeya.
- Wax walba diiradda saar neefsashadaada. Si tartiib ah oo qoto dheer u neefso, ka neefso sanka oo ka sii neefso afka. Hubi inaad ka neefsato caloosha oo ha ka neefsan laabta. Neefsashada ugu waxtarka badan waa in aad caloosha ku barato (ma aha laabtaada) markaad neefsato.

- Hadda bilow tirinta Si tartiib ah u neefso saddex ilbiriqsi... neefta qabo saddex ilbiriqsi...kadib si tartiib ah u neefso saddex ilbiriqsi. Markaad diirada saarto neefsashadaada, fikradahaaga iyo shucuurtaadu way degayaan. Waa in aad ogaataa in marka aad isku daydo in aad maskaxdaada dejiso, ay fikraduhu kugu soo laabanayaan. U fiirso joogitaankeeda, ka dibna ha baaba'o, oo had iyo jeer hubi inaad mar kale diiradda saarto Neefsashadaada
- Ha iloobin, waa waqtigii aad ka takhalusi lahayd baahidaada qasabka ah ee aad u malaynayso Ku sii wadida shay, kadeedkaaga, oo si ku meel gaar ah u jooji walwalka Dhibaatooyinkaaga. Waa fursadda aad xilligan ugu noolaan karto si buuxda. Tan Waxay si fudud uga dhigan tahay inaadan ka fikirayn ama samaynayn. Raac La soco neefsashadaada oo qiyaas in aad neefsato tamar wanaagsan, Dejinta iyo jacaylka ka buuxo, waxaad neefsataa dhammaan walbahaarka iyo welwelka. Ku raaxayso aamusnaanta, ka faa'iidayso wakhtiga la joogo. Si fudud u neefso. Kaliya noqo.
- Haddi ay fikirradu joojin waayaan qulqulka, waxa ku caawin karta in aad diirada saarto kelmad ama odhaah oo aad maskax ahaan ku celceliso marar badan, marka aad neefsato oo aad neefsato. Tusaale ahaan, waxaad isku dayi kartaa odhaahdan: ( On the Neefsiga ) Nabad baan ku neefsadaa...” ..” ( neefso)... Waxaad isticmaali kartaa erayo kale oo aan ahayn nabad iyo jacayl sida aad noloshaada ugu baahan tahay: aaminaadda, iimaanka, tamarta, hanuuninta...iyo hadba waxa aad doonayso inaad dadka u gudbiso.

Meditation waa hadiyad cajiib ah oo aad naftaada siin karto maalin kasta. Kalfadhiga fekerkaygu wuxuu noqday mid ka mid ah wakhtiyada aan jeclaa maalinta. Waa fursad aad ku hesho nabad, aad ku dareento mahadnaq kana xorowdo walbahaarka iyo werwerka maalinlaha ah. Midka dambe weli wuu jirayaa marka fadhigaga ka-fiirsashadu dhamaado, laakiin waxa aad ogaan doontaa in aad diiradda saartay oo aad si fiican ugu qalabaysan tahay xallinteeda.

**Fikradaha ugu dambeeya ee aamusnaanta**

Ma jirto cid iyo dariiq keliya oo waqti lagu qaadan karo aamusnaan. Waad tukan kartaa, ka fikiri kartaa, diiradda saari kartaa shayga aqoontaada, iyo xitaa...

Si qoto dheer uga fikir. Xaaladeyda, fadhiga aamusnaanta - gaar ahaan ka-fiirsashada - ayaa aad u adkeyd xilliga ugu horreeya, laga yaabee sababtoo ah dhakhaatiirtu waxay igu ogaadeen cillad la'aanta feejignaanta. "Ma hubo inaan ku raacsanahay ogaanshaha cudurkan, iyo 'Dhexe kasta oo feejignaan la'aan ah (ADHD) laguma tilmaami karo cillad' (taasi waa sheeko kale, laakiin waxaan xaqiijin karaa inay runtii igu adag tahay inaan iska fadhiisto oo aan sii hayo). Maskaxdaydu way xasilloon tahay Calaansho, daalin.

Xataa markaan aamusnaan fadhiyo, fikirradu ma joojin inay madaxayga ku yaacaan. Dhibaatadan fadhida fadhida iyo faaruqinta maskaxdayda ayaa ah sababta ay iiga go'an tahay in aan tan qabsado. Waxay qaadatay saddex ama afar toddobaad oo maalinle ah oo aamusnaan ah si aad u noqoto mid xirfad u leh aaggan. Waxaan helay meel aan u ogolaado in fikradaha ay maskaxdayda soo galaan. Si aamusan ayaan u duubaa, ka dibna u daa inay si nabad ah u libdhiso adoon la qasin. Haddaba, ha niyad jabin haddii aad la kulanto...

Markii hore, dhib ku qaadashada wakhtiga aamusnaanta ama fikirka.

Inta ay soconayso aamusnaanta, waxaan kugula talinayaa inaad ku bilawdo shan daqiiqo, xitaa haddii aan ku baro cutubka xiga inaad ka faa'iideysato faa'iidooyinka aamusnaanta qadar dhan lixdan ilbiriqsi oo keliya maalintii, markii aan bilaabay hirgelinta layligan. Waxaan isku dayay aamusnaan, degganaan iyo dabacsanaan, ducada akhrinayay, ka fikirayay, oo ka fikirayay hadafka ... Aqoontayda iyo neefsashada qoto dheer, dhammaan shan daqiiqo gudahood. Runtii waa hab aad u fiican oo lagu bilaabo maalin kasta si degan.

# Badbaadiyayaal nafeed

# 2

Nimcada duhurnimada xaqiijinta

(A waa xaqiijin)

Ku celcelinta macluumaadka waxay
keentaa rumayn. Marka caqiidadani
isu beddesho xukun adag
Arrimuhu waxay bilaabaan inay run noqdaan.

**Maxamed Cali Klay**

Waad fashilmi doontaa ilaa aad maskaxdaada ka garto
Si miyir la'aan ah u muuji waxaad aaminsan
tahay guusha. Si taas loo sameeyo, samee xaqiijinta,
Wuuna guulaysan doonaa.

**Florence Scoville Sheen**

"Aniga ayaa ugu weyn!" Muxammad Cali ayaa ku celceliyay odhaahdan wuuna ku dhamaaday si fiican. Xaqiijinta waa mid ka mid ah aaladaha aadka wax ku oolka ah si aad dhaqso u noqotid qof ku guuleysan kara wax kasta oo aad nolosha ka rabto. Waxay kuu ogolaanaysaa inaad horumariso xaaladdaada maskaxda (fikradaha, caqiidada, diiradda)

lagama maarmaanka u ah in laga gudbo marinka garoon kasta.

Wax nasiib ah maaha in qaar ka mid ah shakhsiyaadka ugu iftiimaya bulshadeena - dadka caanka ah sida Will Smith, Jim Carrey, Suze Orman, Muhammad Ali, Oprah Winfrey, iyo kuwa kale waxay had iyo jeer muujiyaan aaminsan yihiin in fikirka wanaagsan iyo xaqiijinta ay ku caawiyeen jidka.

Guul iyo hanti.

Haddi aad ogaato ama aanad ogayn, wada hadalka joogtada ahi kuma koobna dadka waalan ee dadka oo dhan ayaa isticmaala. Inta badan, waa miyir-beel, taas oo ah, ma si ula kac ah u dooran nooca wada hadalkan. Runtii, waaya-aragnimadeenii hore – wanaag iyo xumaanba – si joogto ah ayay u soo socdaan una socdaan. Tani ma aha oo kaliya mid iska caadi ah, laakiin sidoo kale waa mid ka mid ah hababka ugu muhiimsan ee iibsiga

Iyo hanashada. Si kastaba ha ahaatee, dad aad u tiro yar ayaa qaata mas'uuliyadda doorashada fikirka togan iyo fikradaha firfircoon ee kobciya noloshooda.

Waxaan dhawaan akhriyay tirokoob sheegaya in 80% dumarku ay yareeyaan muuqaalkooda jireed, shahaadooyinkooda xirfadeed, iyo ra'yiga dadka kale ee iyaga ah ... Waan hubaa in raggu ay sameeyaan wax la mid ah, laakiin laga yaabee ilaa xad.

Wada hadalkaaga gudaha waxa uu saameyn la yaab leh ku leeyahay guushaada dhan walba: kalsoonida, caafimaadka, farxadda, maalka, nolosha guurka... Xaqiijintaada waa faa'iido ama waxyeello iyadoo ku xiran habka aad u isticmaasho. Haddii aanad hal-abuur lahayn oo aanad ula kac ahayn doorashada xaqiijintaada, waxa laga yaabaa inaad soo celiso oo aad soo noolayso cabsida, khataraha, iyo caqabadaha. Tagtaadii.

Si kastaba ha ahaatee, marka aad si firfircoon u abuurto xaqiijinta ku habboon waxa aad rajaynayso inaad qabato iyo qofka aad u baahan tahay inaad noqoto - oo aad ballan ku qaaddo inaad ku celiso maalin kasta cod dheer, si fiican, waxay si toos ah u soo wacayaan maskaxdaada miyir-qabka ah. Markaa. Xaqiijintaada waxay u shaqeysaa inay beddelaan fikradahaaga iyo dareenkaaga si ay uga gudbaan caqiidooyinkaaga iyo falalkaaga waxyeelada leh oo ay ugu beddelaan caqiidooyinka iyo ficillada togan.

Guusha lagama maarmaanka u ah.

**Sidee xaqiijintu noloshayda u beddeshay**

Markii ugu horeysay ee aan awooday inaan xaqiijiyo awooda xaqiijinta waxay ahayd markii aan la noolaa saaxiibkii gaaray guulo la taaban karo, Matt Ricor. waan dhageysanayay

Matt wuxuu ku qayliyaa qolka qubeyska hoostiisa maalin kasta. Waxaan u maleeyay inuu ila hadlayo, markaas waxaan u dhawaaday albaabka qolkiisa, laakiin waxaan hubay inuu igu leeyahay, tusaale ahaan: "Aniga ayaa maamula masiirkayga, waxaan u qalmaa guul, waxaan ballan qaadayaa inaan sameeyo waxa igu waajib ah."

Maanta si aan u gaaro yoolalkayga oo aan u noolaado nolosha riyadayda!” Waxaan u maleeyay inuu waalan yahay.

Intaa ka hor, marka kaliya ee aan maqlo sheegashooyinkan oo kale waxay ahayd 1990-meeyadii, oo aan ku dhexjiray bandhig faneedka.

Bandhiga telefishanka caanka ah ee Sabtida Habeenka Live (waxaa sameeyay oo agaasimay Al Franken). Waxa uu bilaabay in uu ku celceliyo muraayada horteeda: "Anigu waxaan ahay cajiib, waan caqli badanahay, waa kuwa caqli badan, waa dad aniga ila mid ah. Natiijo ahaan, waxaan u qaatay sheegashooyinkan kaftan." Saaxiibkay Matt ayaa xog dheeraad ah ka helay. Isagu waa arday Anthony Robbins, wuxuuna isticmaalayey xaqiijinta iyo mantras sanado badan si uu guul aan caadi ahayn u gaaro. Si kastaba ha ahaatee, waxa ay ahayd in aan ogaado in Matt, milkiilaha shan guri oo ka mid ah injineerada shabakadaha ugu sareeya ee Maraykanka, oo dhan da'doodu ka yar tahay 25 jir, uu ogaa waxa uu samaynayo. Si kastaba ha ahaatee, waxaan ahaa kii kiraystay qol gurigiisa. Nasiib darro, waxay igu qaadatay dhowr sano oo dheeraad ah si aan u ogaado in xaqiijintu ay tahay mid ka mid ah qalabka ugu waxtarka badan

Si uu noloshiisa wax uga bedelo.

Waxaan isticmaalay caddayn markii ugu horreysay markii aan akhriyay buugga caanka ah ee Napoleon Hill Think and Grow Rich, iyo jidka, waxaan kugula talinayaa inaad akhrido. Halkii aan ka shakin lahaa fikradda ah in ku celcelinta xaqiijintu ay saameyn la taaban karo ku yeelan karto noloshayda, waxaan si qarsoodi ah u sheegay inaan isku dayi doono. Haddii ay u shaqaynaysay Matt, maxay ii shaqayn wayday? Waxaan doortay inaan diirada saaro aaminsanaanta xaddidan ee aan ku nadiifiyay dhaawaca maskaxda

Shil baabuur oo aad u daran ayaa igu dhaliyay in aan idhaahdo xusuusta ayaa xun.

Haddii aad akhrido buuggeyga ugu horreeya, Face to Face with Life, waxaad ogaan lahayd in xusuustayda gaaban ay ku dhowdahay inay gebi ahaanba lumiso shilka baabuur ka dib. Tani waxay runtii abuurtay xaalado aad u majaajillo ah, laakiin xusuustaydu waxay ahayd mid aad u xun oo ...

Asxaabta iyo qaraabadu waxay saacado agtayda joogi jireen qolka cisbitaalka, ka dibna qado ayay geli jireen oo soo noqon jireen, ka dibna, waxaan u qaabili jiray sidii qof.

Sanado badan ma arag iyaga!

Sababta oo ah naafanimadan ay sababtay dhaawaca madaxa, waxaan si joogto ah u xoojiyay rumaynta in aan xasuus xun leeyahay. Marka qof iga codsado inaan xasuusto ama xasuusiyo wax, waxaan had iyo jeer ku jawaabi jiray: "Waan jeclaan lahaa, laakiin macquul maaha;

"Maskaxdaydu way dhaawacantay, xasuustuna way xun tahay."

Shilka baabuurku wuxuu dib u socdaa todoba sano, iyo haddii rumaysashadani ay ku saleysan tahay xaaladdeyda waqtigaas, waa waqtigii aan iska deyn lahaa. Waxaa laga yaabaa in xusuustaydu ay qayb ahaan xumayd sababtoo ah iskuma dadaalin inaan ku fekero inay ka fiicnaan karto. Sida Henry Ford u yiri: "Haddii aad u maleyneyso inaad awooddo ama aadan awoodin, waxaad tahay

Waa sax labada dhinacba."

Haddii sheegashadu ay bedeli karto waxa, aragtidayda, si adag loo xaqiray aaminsanaanta, markaas waxay u badan tahay inay isbeddel kasta samayn karaan. Markaa waan diyaariyey Sheegashadayda ugu horreysa: Waxaan oggolaadaa aaminaadda xaddidan ee ah in aan xasuusto in ay meesha ka baxdo Xun. Maskaxdaydu waa noole nool oo is daryeeli kara xusuustayduna way awoodi kartaa Way fiicnaanaysaa, laakiin kaliya ilaa heerka rumaystaydu awooddeeda inay horumariso. Haddaba, Laga bilaabo maanta, waxaan si adag u aaminsanahay in xusuustaydu ay aad u fiican tahay Oo maalinba maalinta ka dambaysa way sii wanaajinaysaa.

Waxaan markaas akhriyay xaqiijintan maalin kasta subaxii mucjisadayda. Mar haddii caqiidadii hore ay weli madaxayga ku dheggan tahay, maan hubin inay rumoobayso. Kadib laba bilood ka dib waxaa igu dhacay wax aan dhicin tan iyo markaas

In ka badan todoba sano. Saaxiib ayaa iga codsaday inaanan iloobin inaan waco maalinta xigta, waxaanan ugu jawaabay: "Hubaal, ha welwelin." Markay ereyadu afkayga ka sii baxayeen, ayaan fiirsaday, anigoo aad ugu faraxsan in rumaysnaantayda xaddidan ee xusuustayda xun ay saamaynteeda luminayso. Waan bedelay oo dib u habeeyey miyirkayga

Iyadoo rumaysad cusub leh, mahadsanid xaqiijintayda.

Laga soo bilaabo wakhtigaas, ka dib markii aan sidoo kale ku daray aaminsanaanta in xaqiijinta dhabta ah ay shaqeyso, kaliya ma ahan xusuustaydu inay sii wanaajiso, laakiin sidoo kale waxaan abuuray xaqiijinno meel kasta oo noloshayda ah oo aan rabo inaan hagaajiyo. Waxaan bilaabay isticmaalka xaqiijinta si aan u hagaajiyo caafimaadkayga, dhaqaalahayga, xidhiidhadayda, farxadda, iyo kalsoonida nafteyda, iyo sidoo kale dhammaan xaaladaha maskaxda, caqiidooyinka, iyo caadooyinka u baahan in la xoojiyo. Wax aan macquul aheyn ma jiraan. Mana jirto

Xuduud

**Sidee laguu diyaariyey?**

Dhammaanteen waxaa naloo diyaariyey heerka maskaxdeenna miyir-qabka ah, si aan u fakarno, u rumayno, una dhaqanno sida aan sameyno. dhammaan waayaha aynu soo marnay ilaa hadda, xumaan iyo samaanba. Qaar ka mid ah, barnaamijyadu waxay u fududeeyaan helitaanka farxadda iyo guusha, halka kuwa kale - malaha badi - ma fududa nolosha.

Haddaba, warka xun ayaa ah in haddii aynaan si badheedh ah wax uga beddelin barnaamijkeenna, in awooddeenna ay cidhiidhi geli doonto, nolosheennana ay caqabad ku noqon doonto cabsidii, khatartii iyo xadkii ay nagu soo rogeen wixii ina soo maray. waxa aan khaladno, in aan nafteena ku adkeyno marka aan qalad sameyno, iyo marka aan dareemeyno... Dambi iyo in aynaan u qalmin una qalmin guusha aan dhab ahaantii hiigsaneyno.

Warka fiicani waa in barnaamijyadeena la bedeli karo ama la hagaajin karo wakhti kasta. Waxaan dib u habeyn ku sameyn karnaa nafteena si aan uga gudubno cabsida, khatarta, caadooyinka xun, caqiidooyinka iyo dabeecadaha carqaladeeya

Si aan u gaadhno kartideena oo aan u gaadhno guusha aan ka rabno goobta aan doorano.

Waxaad u isticmaali kartaa xaqiijinta si aad naftaada u qorsheyso, u hesho kalsooni, oo aad u gaadho guul wax kasta oo aad qabato, si fudud adiga oo si joogto ah ugu celcelinaya waxa aad rajaynayso inaad gaadho, waxaad rabto inaad gaadho, iyo sidaad u fulin lahayd. Marka aad ku celceliso xaqiiqooyinkan inta badan ku filan, maskaxdaada miyir-qabka ah waxay bilaabi doontaa inay rumaysato waxaad u sheegayso, oo u dhaqanto si waafaqsan waxayna ku dambayn doontaa...

U muuji si dhab ah noloshaada.

Diyaarinta xaqiijintaada qoraal waxay kuu ogolaaneysaa inaad go'aansato barnaamijkaaga cusub oo aad u wajahdo xaaladda ku habboon ee maskaxda ama xaaladda, taas oo ah, waxaad si joogto ah ula xiriiri kartaa. Si joogto ah ugu celi xaqiijinta ay maskaxdaadu aqbasho oo isbeddel ku abuurta fikradahaaga, caqiidadaada iyo ficilladaada. Markaad doorato oo aad abuurto xaqiijintaada, waad beddeli kartaa oo go'aamin kartaa fikradahaaga, waxaad aaminsan tahay, iyo ficilladaada

Loo baahan yahay loona baahan yahay guusha.

**Nidaam shan tallaabo ah oo aad u fudud oo lagu abuurayo xaqiijintaada**

Waa kuwan shan tillaabo oo aad u fudud oo kuu oggolaan doona inaad abuurto xaqiijintaada koowaad:

**Marxaladda 1: Maxaad runtii rabtaa?**

Xaqiijinta qoran waxay ujeeddadeedu tahay in la rumeeyo barnaamijka iyo dabeecadaha

Iyo dabeecadaha aasaasiga ah iyo caadooyinka maskaxdaada si aad u awooddo

Soo jiidasho, abuur, oo ilaali guushaada ku habboon - oo u dhiganta darajada tobnaad

Meel kasta oo noloshaada ah. Sidaa darteed, xaqiijintaada waa in la muujiyaa

Marka hore, si cad oo saxan u sheeg hadafkaaga. Waxaad xaqiijin kartaa abaabuli kartaa:

Aagagga aad rabto inaad ku guulaysato: Caafimaadka/Jimicsiga, Xaalada

Dareen maskaxeed, dhaqaale, jacayl, xaalad ruuxi ah...).

Ku bilow inaad tan si qoraal ah ugu sharaxdo warqad ku qor aragtida ku habboon naftaada

Iyo noloshaada goob kasta.

**Marxaladda 2: Waa maxay sababta aad tan u rabto?**

Sida saaxiibkay wanaagsan Adam Stock, agaasime, mar ii sheegay Shirkadda: "Ninka caqliga leh wuxuu ku bilaabaa inuu weydiiyo sababta." Dadka oo dhan waxay rabaan inay noqdaan Farxad, caafimaad iyo guul, laakiin kuma filna inaad rabto inaad gaadho. Kuwaas Kuwaas oo aan u dhiibin jirrabaadda kuwa caadiga ah oo helaan wax kasta oo ay rabaan Nolosha waxaa wada sabab aad u adag. Waxay isu dhigeen hadaf cad Noloshu way ka xoog badan tahay marka la isu geeyo dhibaatooyinkooda yaryar iyo caqabadaha badan ee...

Waa hubaal inay wajihi doonaan. Markay maalin kasta kacaan, waxay raadiyaan inay ka shaqeeyaan macnaha ay siiyeen jiritaankooda. Is weydii, hoos, sababta dhammaan waxyaabaha aad rabto ay muhiim kuugu yihiin. Marka aragtidaada sababahaaga qotodheer ay caddaato, macnaha noloshaada la siiyay waxay noqon doontaa mid aan laga adkaan karin.

**Marxaladda 3aad Yaad**

**ka go'an tahay inaad noqoto midkan?**

Tababarahaygii ugu horreeyay, Jeff Sway, wuxuu odhan jiray, "Tani waa xilliga runta." Si kale haddii loo dhigo, noloshaadu way fiicnaanaysaa marka aad fiicnaato, maaha ka hor. Dunidaada dibadda kaliya ayaa horumarisa haddii aad saacado iyo saacado ku bixiso horumarinta naftaada. Inaad noqoto qofka saxda ah iyo samaynta (waxa loo baahan yahay) waa laba shuruudood si aad u hesho waxa aad rabto, si cad u ogow qofka ay tahay inaad noqoto una go'aansato inaad isaga noqoto si aad u horumariso tillaabo noloshaada ah, hadday tahay mashruuc, caafimaad, ama guur....

**Marxaladda 4: Maxaad ka go'an tahay inaad qabato?**

**Si aad tan u hesho?**

Waa maxay tallaabooyinka soo noqnoqda ee ay tahay inaad samayso si aad u rumowdo aragtidaada nolosha ku habboon? Ma rabtaa in aad lumiso miisaanka? Xaqiijintaada waxay u dhici kartaa sidatan: Waxaan ballan qaadayaa inaan aado jimicsiga shan jeer

Toddobaadkii waxaan ku ordayaa ugu yaraan labaatan daqiiqo mashiinka treadmill. Haddii aad tahay ganacsade, waxaad odhan kartaa: Waxaan ballan qaadayaa inaan sameeyo labaatan telefoon oo sahamin ah inta u dhaxaysa siddeed iyo sagaalka subaxnimo. Mar kasta oo tillaabooyinkaagu aad u gaar yihiin, way sii fiicnaanaysaa. Hubi inaad bixiso inta jeer iyo tirada, iyo inaad dejiso waqtiyo (marka hawlahaagu bilaabmaan iyo dhammaadka). Waxa kale oo muhiim ah in si xishood leh loo bilaabo. Haddi aanad waligaa tagin goobta jimicsiga, labaatanka daqiiqo oo aad shan maalmood ku socoto todobaadkii waxa ay samayn doontaa farqi weyn. Horumarku waa inuu noqdaa mid macquul ah. U dabbaaldeg guulaha yaryar ee jidka si ay kaaga caawiyaan inaad dareento wanaag oo aanad ku niyad jabin rajooyinka xad-dhaafka ah. Qorshayso horumarkaaga ku wajahan yoolkaaga qumman. Ku bilow qorista yoolka maalinlaha ah ama toddobaadlaha ah, ka dibna ogow goorta la kordhinayo. Markii dhowr toddobaad ka dib aad ku guulaysato inaad ku dhegto fadhi labaatan daqiiqo ah laba jeer toddobaadkii, u guurto ilaa saddex jeer, iyo wixii la mid ah

Xididada varicose.

**Marxaladda 5: Ku dar xigashooyin iyo falsafado kugu dhiirigeliya**

Waxaan si joogto ah u raadinaya xigashooyin iyo falsafado aan ku dari karo xaqiijintayda. Tusaale ahaan, mid ka mid ah sheegashadayda waxa ay ka timid buugga Marshal Goldsmith ee waxa ku helay halkan kuma heli doono: "Tayada ugu horeysa ee dadka saamaynta leh waa in ay tixgeliyaan shakhsiyadooda marka la eego kuwa kale inay yihiin waxa ugu muhiimsan aduunka. Tani waa mid ka mid ah xirfadaha ay heleen Bill Clinton, Oprah Winfrey, iyo Bruce

Goodman si uu u noqdo kan ugu wanaagsan beertooda, sidaas ayaan hadda ka dib ula dhaqmi doonaa qof kasta oo aan la kulmo.

Xaqiijin kale: "Raac talada Tim Ferriss: in la kordhiyo Si loo kordhiyo wax soo saarkaaga, jadwal u samee saddex ilaa shan wakhti Saacado ama maalin badhkeed, oo loogu talagalay hal mashruuc ama hawl, waa gunno Isku day inaad beddesho hawsha lixdankii daqiiqoba mar."

Markaad aragto ama maqasho oraah dhiirigelin leh ama aad la kulanto falsafad ama xeelad saameyn leh oo aad u maleyneyso, "Tani waxaa laga yaabaa in aan horay u sii wado!", ku dar xaqiijintaada. Markaad diiradda saarto dhinacan maalin kasta, waxaad bilaabi doontaa inaad ku biirto qaab nololeedka iyo fikirka falsafadahan iyo xeeladaha kuwaas oo kaa dhigi doona mid xooggan. Waxaad markaas goosan doontaa natiijada ugu fiican oo waxaad hagaajin doontaa tayada noloshaada.

**Fikradaha ugu dambeeya ee xaqiijinta**

- Si cadeyntaadu u noqoto mid waxtar leh, waxaa muhiim ah inaad xakamayso shucuurtaada markaad akhrinayso. Odhaahda ku celi si aan xad lahayn adigoon ka fikirin, adigoon dareemin xaqiiqada ka soo baxaysa, saamayn kooban ayay kugu yeelanaysaa. Waa inaad bilowdaa abuurista dareen daacad ah oo dhab ah xaqiijin kasta oo aad ku celiso oo aad ku raaxaysato samaynta sidaas. Haddii xaqiijin ku dhaqaaqdo, ku heesida meel fagaare ah dhib ma keenayso.
- Waxa kale oo laga yaabaa inay ku caawiso inaad soo bandhigto physiology, tusaale ahaan adoo akhrinaya xaqiijintaada markaad toosan tahay, markaad si qoto dheer u neefsato, markaad feerka ku qabato ama sameyso jimicsi. Isku xirka dhaqdhaqaaqa jirka iyo xaqiijinta waa hab weyn oo looga faa'iidaysto awooda isku xirka jirka Maskaxda.
- Maskaxda ku hay in aanad waligaa gacanta ku haysan nooca ugu dambeeya ee xaqiijintaada sababtoo ah waa inaad mar walba cusboonaysiisaa. Markaad barato, korto oo aad horumarto, xaqiijintaadu waa inay sidaas oo kale sameeyaan. Markaad rabto inaad noloshaada ku biirto yool, caado ama falsafad cusub, ku dar walxahan xaqiijintaada. Markaad gaadho yool ama aad si buuxda u dhex gasho caado cusub, waxa laga yaabaa inaadan u

baahnayn inaad diirada saarto maalin kasta oo aad go'aansato inaad qariso Laga soo bilaabo xaqiijintaada.

- Hubi inaad akhrido xaqiijintaada maalin kasta. Haa, maalin kasta! Sheegidda xaqiijinta waqti ka waqti ayaa waxtar u leh sida jimicsiga mar kasta iyo ka dib. Ma guran doontid natiijooyin la taaban karo ilaa xaqiijintaasi ay yihiin qayb ka mid ah hawl maalmeedkaaga. Tani waa waxa ka dhigan qaybta ugu weyn ee waxa loola jeedo caqabada ah in nolosha lagu beddelo soddon maalmood gudahooda iyada oo ay ugu wacan tahay mucjisada subaxda (eeg cutubka 10), taas oo ah, beddelidda dhammaan Mid ka mid ah badbaadiyeyaasha nolosha waa in la sameeyo caado aan dadaal lahayn.
- Mid ka mid ah shay ugu dambeeya ee maskaxda lagu hayo waa akhrinta buuggan - ama buug kasta oo run ahaantii xaqiijin ah. Wax kasta oo aad akhrido waxay saameeyaan fikradahaaga. Marka aad akhrido buugaag togan iyo maqaallo ku saabsan horumarka nafta, waxa aad maskaxdaada ku diyaarinaysaa fikrado iyo waxa aad aaminsan tahay oo ku taageeraya si aad u gaadho guushaada.

Ugu dambeyntii, dadka ku hadla Ingiriisiga waxay booqan karaan http://MiracleMorning.com

- Waxay helayaan caawimo tafatirka iyo turxaan bixinta xaqiijintooda;
- Akhri muunad ka mid ah xaqiijintayda
- Dib u eeg oo soo deji xaqiijinta wax ku ool ah ee subixii mucjisooyinkooda mawduucyada oo dhan, laga bilaabo miisaanka luminta si ay uga gudbaan niyad-jabka, si ay u wanaajiyaan guurkooda, kordhiyaan tamartooda, kobcinta isku-kalsoonidooda, samaynta lacag badan, iyo wax ka badan.

# Badbaadiyayaal nafeed

# 3

Qaaf: Awooda mala-awaalka

(V waxaa loogu talagalay Aragtida)

Dadka caadiga ah waxay aaminsan yihiin oo kaliya suurtagalnimada. Dadka aan caadiga ahayn ma qiyaasaan waxa suurtagal ah ama suurtogal ah,
laakiin waxay qiyaasaan waxa aan macquul ahayn.
Marka ay qiyaasaan wax aan macquul ahayn, waxay bilaabaan inay tixgeliyaan inay suurtogal tahay.

**Sheri Carter-Scott**

U fiirso waxyaalaha sidaad rabto inaad u aragto, ee ha u eegin sida ay yihiin.

**Robert Collier**

Aragtida, oo sidoo kale loo yaqaano muuqaal hal abuur leh ama ku celcelinta maskaxeed, badanaa waxaa loola jeedaa ka soo saarida natiijooyin wax ku ool ah iyada oo loo marayo male. Midda dambe waxay caawisaa abuurista sawirro maskaxeed oo dabeecado cad ah iyo natiijooyinka laga helayo nolosha. Aragtida, oo ay ciyaartoydu inta badan isticmaalaan si ay u horumariyaan waxqabadkooda, waa nidaam ku salaysan si sax ah u sawirida waxaad rabto inaad qabato, ka dibna maskax ahaan ku celiso waxa loo baahan yahay in la sameeyo si loo gaaro.

Tiro dad ah oo guuleystay, oo ay ku jiraan kuwa caanka ah, ayaa ku taliyay in la isticmaalo, iyaga oo ku nuuxnuuxsaday in male-awaalku door muhiim ah ka ciyaaray guusha. Xiddigaha sida Bill Gates, Arnold Schwarzenegger, Anthony Robbins, Tiger Woods, Will Smith, Jim Carrey, iyo mar kale, mid ka mid ah oo kaliya Oprah Winfrey (si fiican ... waxaa jiri kara xiriir ka dhexeeya xaqiiqda ah in Oprah Winfrey waa mid ka mid ah kuwa ugu badan. haweenka ku guulaysta adduunka iyo xaqiiqda ah inay buuxisay inta badan mabaadi'da naf-badbaadiyeyaasha

Nolosha, laakiin dhammaan lixda mabda'a?).

Tiger Woods, gool-hayaha ugu weyn ee abid, ayaa loo yaqaanaa inuu maskax ahaan u arko mid kasta oo ka mid ah darbadiisa koorsada. Horyaalka golf-ka kale, Jack Nicklaus, ayaa leh: "Weligay ma tallaalin, xitaa koorsada golf-ka, adoon sawir cad madaxayga ku hayn."

Will Smith waxa uu sheegay in uu isticmaali jiray sawir-qaadista si uu uga gudbo dhibaatooyinka oo uu malaynayay in uu guulaysto sannado badan ka hor inta aanu noqon xiddig. Tusaale kale oo caan ah: Jilaaga Jim Carrey, oo naftiisa u qoray jeeg toban milyan oo doolar ah 1987, ayaa ka dhigay Thanksgiving 1995.

Wuxuu ku daray, isagoo faallo ka bixinaya: "Isaga oo ku beddelaya adeegyadiisa jilaa ahaan." Dabadeed waxa uu sameeyay hawl-qabad muddo sannado ah, 1994-kii, waxa la siiyay toban milyan oo dollar oo uu ku galay kaalintiisii.

Madaxweynaha ayaa ku jira filimka Dumb and Dumber.

**Maxaad u malaynaysaa?**

Inta badan dadka waxaa hor istaaga aragtida ay ka qabaan waayihii hore, sababtoo ah waxay si joogto ah u xusuustaan guuldarradoodii iyo murugadooda. Aragtida hal-abuurka ahi waxay kuu oggolaanaysaa inaad samaysato aragti maskaxdaada mashquulisa, una shaqeysa si mustaqbalkaagu kuu hantiyo - mustaqbal sixir, xiiso leh oo aan xad lahayn.

Tani waa soo koobid kooban oo ku saabsan farsamada isticmaalka aragga, oo ay ku xigto hannaan saddex-tallaabo ah oo aad u fudud oo aad u samaynayso hawl-maalmeedkaaga. Ka dib markaan akhriyay waxa aan xaqiijinayo, waxaan ku fadhiistaa sariirtayda toosan, indhahana isku xidhay, oo si tartiib ah oo qoto dheer u neefsanayaa marar badan. Waxaan ku qaataa shanta daqiiqo ee soo socota inaan ku qiyaaso naftayda inaan haysto maalin qumman, anigoo si fudud oo kalsooni leh u fulinaya hawlaha barnaamijka

Iyo madadaalo.

Tusaale ahaan, dhowr bilood gudahood markaan qoray buuggan (si fiican, yaa rumaysan lahaa? Waxay qaadatay dhowr sano ...), Waxaan bilaabay inaan qiyaaso inaan si fudud wax u qorayo, jeclahay habka hal-abuurka, iyada oo aan walwal, cabsi, ama cabsi lahayn. ee xaashida bannaan. Waxa kale oo aan bilaabay in aan qiyaaso natiijada kama dambaysta ah: dadka akhrinaya shaqadan, jecel, oo kala hadlaya saaxiibadood. Bal qiyaas hab lagu raaxaysto oo la fuliyay iyada oo aan walwal ama cabsi lahayn, taas oo kugu dhiirigelinaysa in aad horay u sii waddo shaqada

Oo ka adkaada dib u dhigistayda.

**Nidaam saddex marxaladood ah oo aad u fudud**

Isla markiiba ka dib markaad akhrido xaqiijintaada, marxaladda aad ku bixisay wakhtiga aad ku muujinayso hadafyadaada, iyo sidoo kale inaad diirada saarto qofka ay tahay inaad noqoto si aad uga gudubto marinka noloshaada, waa waqtigii aad qiyaasi lahayd inaad nooshahay. si waafaqsan sheegashadaada.

**Marxaladda 1: Isdiyaari**

Dadka qaarkiis waxay jecel yihiin inay dhegaystaan muusiga dejinaya, sida muusiga qadiimiga ah ama baroque-ga (tusaale, gabal uu sameeyay Bach), halka ay khiyaali u samaynayaan. Haddii aad rabto inaad isku daydo, ku hagaaji mugga heer ku habboon.

Intaa ka dib, ku fadhiiso jidhkaaga oo toosan oo ku yaal meel raaxo leh kursi ama fadhiga, ama xitaa dhulka ... si qoto dheer u neefso. Indhahaaga xidh, maskaxdaada faaruqi, oo u diyaargarow inaad billowdo wax-aragtida.

**Heerka 2: Bal qiyaas waxa aad runtii rabto**

Dad badan ayaan ku raaxaysnayn inay male-awaalayaan guusha, waxayna xitaa ka baqayaan inay ogaadaan. Qaarkood waxaa laga yaabaa inay la kulmaan iska caabin aaggan. Waxay xitaa dareemayaan dambi yar sababtoo ah waxay ka tageen 95% soo haray markii ay ku guuleysteen.

Oraahda caanka ah waxaa laga soo qaatay buugga ay qortay qoraaga Mareykanka ah ee Marianne Williamson, cinwaankeeduna yahay A Return to Love: Our cabsi qoto dheer ma aha in aan...

Karti la'aan, cabsida ugu qoto dheer ayaa ah in awoodeenu ay dhaafto dhammaan xuduudaha. In Iftiinkeena waa waxa ugu cabsida badan ee maaha mugdigeena, waxaynu is waydiinaynaa yaan ahay? Si aad u noqoto dhalaal, dhalaal, karti iyo yaab leh? Dhab ahaantii, kumaad tahay? Markaa ma ahaan lahayd? Waxaad tahay wiilka Ilaah is-hoosaysiintaada iyo is-xakamayntaada Wax faa'iido ah uma laha aduunka. Iftiinku maaha in la dhimo si looga fogaado khalkhalgelinta dadka kale. Waanu dhalanay Ilaa ay muujinayso waynida Eebe inagu qarsoon. Weynaantani waxay ku dhex jirtaa Mid kasta oo naga mid ah oo aan ahayn kaliya qaar ka mid ah ayaa safnaa, goorma Markaan oggolaanno in iftiinkeena uu iftiimo, waxaan si ikhtiyaari ah u siinaa kuwa kale ogolaansho ay sidaas ku sameeyaan Wax la mid ah. Markaan ka xorowno cabsidayada, joogitaankayagu wuxuu xoreeyaa kuwa kale si toos ah".

Hadiyada ugu weyn ee aan siin karno dadka aan jecelnahay waa inaan ku noolaano awoodeena buuxda. Maxaad runtii rabtaa? Iska ilow caqli-galnimada, xuduudaha iyo wax-ku-oolnimada. Haddii aad noqon lahayd, heli lahayd, oo aad samayn lahayd waxaad doonto, maxaad samayn lahayd?

Ma heli doontaa? Oo maxaad samayn lahayd? Kumaad noqon lahayd?

Bal qiyaas yoolalkaaga ugu waaweyn, rabitaankaaga qoto dheer iyo riyooyinkaaga duurjoogta ah, waxayna beddeli doontaa noloshaada. Arag, dareen, maqal, dhadhami oo dareen dhammaan tafaasiisha araggaaga. Isticmaal dhammaan dareenkaaga si aad kor ugu qaaddo waxtarka male-awaalkaaga. Hadba sida ay u caddahay aragtidaadu, waxa ay kugu dhiirigelinaysaa in aad tallaabo qaaddo

Tallaabooyinka lagama maarmaanka ah si ay u noqoto mid dhab ah.

Kadibna horay u soco waqtiga ilaa aad aragto naftaada oo gaadhay natiijooyinkii la rabay. Waxaad eegi kartaa mustaqbalka dhow - ilaa dhamaadka maalinta –

Amaba mustaqbalka, sidii aan yeelay markii aan qorayay buuggan, anigoo male-awaal ah inaad arki doontaan naftiinna oo gaadhay hadafkiina oo aad ku faraxsanaan doontaan dulqaadkiina.

Dadku way akhriyaan, jecel yihiin, oo waxay kula talinayaan asxaabtooda. Asal ahaan waa

Oo hadafkaaga gaadho.

**Heerka 3: Bal qiyaas qofka ay tahay inaad noqoto iyo**

**waxa aad samayn lahayd**

Kadib markaad sawir maskaxeed cad ka haysato waxaad rabto, qiyaas

Naftaadu u noolow sidii qof u dhaqmi kara sidaas oo kale

Aragtidaada u arag mid dhab ah, arag naftaada oo fulinaysa ficillo wanaagsan

Waxaa lagama maarmaan ah in aad maalin walba samayso jimicsi jireed, horumariso naftaada, oo aad shaqeyso

Waad qortaa, waxaad samaysaa telefoon, waxaad dirtaa iimaylo...

Gaar ahaan marka aad ku raaxaysato tillaabooyinka, dhoola cadeyn ayaa ka muuqaneysa dibnahaaga

Markaad ku ordo mashiinka treadmill, waxaad ku faantaa dadaalkaaga dulqaadka.

Bal qiyaas go'aanka wejigaaga marka aad tan sameyso

Wicitaanada telefoonka, wax ka beddel warbixintan ama tallaabo qaad, oo samee

Kani waa mashruuc aad diidday inaad hirgeliso muddo aad u dheer

Wuxuu ku guulaystaa, si daacad ah, isagoo ku hubaysan kalsooni weyn. Bal qiyaas asxaabtaada iyo macaamiishaada

Ehelkaaga, asxaabtaada, iyo xaasaskaagu waxay ka jawaabaan ficilladaada wanaagsan

Iyo muuqaalkaaga yididiilo leh.

**Fikradaha kama dambaysta ah ee aragtida**

Marka lagu daro akhrinta xaqiijintaada subax kasta, habka aadka u fudud ee aragga, kaas oo aad fuliso maalin kasta, waxay xoojin doontaa barnaamijkaaga miyir-qabka ah ee guusha. Waxaad bilaabi doontaa inaad ku noolaato iswaafajinta aragtidan habboon, taas oo...

Way run noqon doontaa.

Khubarada qaar ayaa aaminsan in marka aad sawirto riyadaada iyo yoolalkaaga, aad soo jiidan doonto aragtidaada noloshaada. Haddii aad aaminsan tahay sharciga soo jiidashada iyo haddii kaleba, muuqaalku waxa uu leeyahay codsiyo la taaban karo, marka aad qiyaasto waxa aad rabto, waxa aad kicisaa shucuurtaada oo soo afaysa niyaddaada oo kugu riixaysa aragtidaada.

Hadba sida ay u caddahay shayga rabitaanku waxa sii badanaya dareenka dareenka kaa xoog badan marka aad gaadho yoolkaaga wakhtigan xaadirka ah,waxana sii badanaya suurtogalnimada

Gaadhsii oo u rog xaqiiqada.

Markaad aragtid maalin kasta, waxaad toosisaa fikradahaaga iyo dareenkaaga

ku arkaya. Dhiirigelinta dulqaadka si fudud ayaa loo xoojiyaa. Aragtida waxay kaa caawin kartaa inaad ka gudubto caadooyinka caqabada ah, sida dib u dhigista, oo aad tallaabo qaado

lagama maarmaanka u ah si aad u gaarto yoolalkaaga.

Waxaan kugula talinayaa inaad ku bilawdo shan daqiiqo oo muuqaal ah, laakiin cutubka xiga, waxaan ku bari doonaa sida looga faa'iidaysto faa'iidooyinka aragga oo ah hal daqiiqo halkii ...

maanta.

**Samee loox muuqaal (ikhtiyaar)**

Rinjiyeynta quruxda badan ayaa noqotay mid caan ah iyada oo ay ugu wacan tahay guusha buugga iyo filimka The Secret. Kaliya waa sabuurad aad ku dhejiso sawirada waxaad rabto inaad haysato, waxaad rabto inaad noqoto, waxaad rabto inaad samayso, iyo meesha aad ku riyoonayso.

In aan ku noolaado.....

Abuuritaanka looxa khiyaaliga ah waa hawl madadaalo leh oo aad keligaa samayn karto, saaxiib, lammaanahaaga, ama xitaa carruurtaada. Waxa kale oo ay ku siinaysaa shay la taaban karo oo aad diirada saarto inta lagu jiro aragtidaada. Si aad u hesho tilmaamo faahfaahsan oo ku saabsan sida loo sameeyo rinjiyeynta, fiiri Christine Kane blogkeeda ugu fiican, Sideen u Abuuraa Guddiga Aragtida, iyo waliba buuggeeda elektaroonigga ah ee bilaashka ah.

Hagaha dhameystiran ee looxyada aragga (1).

Maskaxda ku hay in xitaa haddii abuurista looxa muuqaalku uu yahay mid madadaalo leh, waxba noloshaada ka mid ah ma beddelayo ilaa aad u dhaqaaqdo ficil. Waan ku raacsanahay dhakhtarka Maraykanka Neil Farber, kaas oo yiri: "Booraska mala-awaalka ah ayaa loo sameeyay si aad u riyoon karto, iyo guddiyo waxqabad ayaa la sameeyay si aad u guuleysato." Haddii aad eegto guddiga araggaaga maalin kasta waxay kor u qaadi kartaa dhiirigelintaada waxayna kaa caawin kartaa inaad diirada saarto yoolalkaaga, ogow inaadan heli doonin natiijooyin la taaban karo ilaa aad

Qaado talaabooyinka wax ku oolka ah ee lagama maarmaanka ah.

# Badbaadiyayaal nafeed

# 4

## Repertoire ee jimicsiga jirka

(E waxaa loogu talagalay Jimicsiga)

Haddii aadan waqti u helin jimicsiga,
waxaa laga yaabaa inaad sameyso
waqti aad ku daweyso naftaada.

**Robin Sharma**

Jimicsiga kaliya ee dadka badankiisu
sameeyaan waa inay ka
boodaan gabagabada, weeraraan
asxaabtooda, ka baxsadaan mas'uuliyadooda
iyo buunbuuninta.

Jimicsiga subaxda waa inuu noqdaa shay lagama maarmaan u ah caado maalmeedkaaga. Haddii aad dhaqaaqdo xitaa dhowr daqiiqo subax kasta, waxay ku siin doontaa tamar dheeraad ah, faa'iido u leh caafimaadkaaga, hagaajinta kalsoonidaada iyo fayoobaanta shucuureed waxayna kuu ogolaaneysaa inaad leedahay fikrado aad u cad oo aad diirada saarto waqti dheer. Miyaad aad ugu mashquulsan tahay jimicsiga? Cutubka soo socda, waxaan ku tusi doonaa sida loogu daro fadhiga lixdan iyo lixdan ee jimicsiga barnaamijkaaga maalinlaha ah.

Waxaan dhawaan arkay fiidiyoow heersare ah oo ku saabsan Eben Pagan, guru is-caawisa, ganacsade iskiis samaystay, iyo milyaneer, kaas oo uu waraystay qoraaga iibka badan Anthony Robbins. Anthony ayaa waydiiyay: "Eben, waa maxay furaha koowaad ee guusha?" Dabcan, aad ayaan ugu farxay markii Eben uu ku jawaabay: Waxaan maalin kasta ku bilaabaa caado guul shakhsi ah. Runtii tani waa furaha guusha.” Kadibna waxa uu taabtay muhiimada jimicsiga subaxnimo.

Waa inaad subax kasta kordhisaa garaaca wadnahaaga si aad u kiciso wareegga dhiigga oo aad sambabadaada uga buuxiso ogsijiin, waxaanu intaa ku daray: “Ha jimicsi samayn dhamaadka maalinta iyo badhtamaha. Xitaa haddii aad jeceshahay inaad wareegtid wakhtiyadaas maalinta ah, had iyo jeer ku bilow subaxdaada adigoo ku qaadanaya ugu yaraan toban ilaa labaatan daqiiqo oo ordaya ama samaynta jimicsi kale oo aerobic ah."

Faa'iidooyinka jimicsiga subaxda aad ayey u badan yihiin in la iska indho tiro. Laga soo bilaabo toosinta dhabta ah si aad u ilaaliso heerka tamarta sare

Maalinta oo dhan, oo leh caddayn maskaxeed oo xad dhaaf ah. Jimicsiga wakhti yar ka dib markaad toosto waxa laga yaabaa inay noloshaada siyaabo badan u horumariso.

Tagitaanka goobta jimicsiga abka fiidyaha ordaya ee jimicsiga: Adiga ayaa go'aaminaya waxa ku jira fadhigaaga, xataa haddii lagu siiyo

talooyinka qaar.

Shakhsi ahaan, haddii aan ku dhaqmo hal nooc oo jimicsi jireed inta ka dhiman noloshayda, hubaal waxaan dooran lahaa yoga. Waxaan bilaabay barashada yoga wax yar ka dib markii aan alifay Subaxdii Mucjisada, tan iyo markaas, si joogto ah ayaan ugu hawlanaa oo waan jeclaaday. Waa nooc caadi ah oo jimicsi jireed ah sababtoo ah waxay isku daraysaa dabacsanaan, xoog, dheelitirnaan iyo dhaqdhaqaaq neefsasho oo miyir leh, waxayna xitaa noqon kartaa nooc ka fiirsi.

**Soo ogow Dashama...kaliya**

Suurtagal maaha inaan ka hadlo yoga ama jimicsiga jirka ee nala xidhiidha aniga oo aan xusin saaxiibkay Dashama, kaas oo loo arko mid ka mid ah macalimiinta yoga ugu fiican adduunka. Mid ka mid ah ardaydeeda ayaa iga dhigay inaan ogaado shaqadeeda dhawr sano ka hor. Dashama waa macalinka yoga ugu dhabta ah, ruuxiga ah, wax ku oolka ah iyo saameynta leh ee aan waligey fursad u helay inaan la kulmo. Waxaan ka codsaday inay ii sheegto faa'iidooyinka yoga:

"Yoga waa saynis dhinacyo badan leh oo ka shaqeeya dhinacyada jidhka, maskaxda, dareenka, iyo ruuxiga ah ee nolosha. Markii Hal uu iga codsaday inaan u sameeyo yoga gaaban buugan, waxaan u maleeyay inuu ku haboon yahay

Iyadoo mucjisada subaxa. Waan ogahay waayo-aragnimada in yoga ay kaa caawin karto inaad abuurto mucjisooyin noloshaada. Waxaan taas ku xaqiijin karaa shakhsi ahaan noloshayda iyo nolosha dadka kale ee adduunka oo dhan ee raacay tilmaamahayga.

Waxaa muhiim ah in maskaxda lagu hayo in yoga ay qaadan karto qaabab badan. Haddi aad si aamusnaan ah ugu fikirto meel fadhi, ama aad neefsato si aad u kordhiso awooda neefsiga, ama aad samayso jimicsi dib si aad u furto wadnahaaga, waxa jira jimicsiyo kaa caawin kara meel kasta oo noloshaada ah. Dariiqa waa in si taxadar leh loo barto farsamooyinka lagu hirgeliyo markaad u baahan tahay daaweyn iyo inaad ka faa'iideysato si aad u gaarto dheelitirnaanta.

Ku dhaqanka yoga ee joogtada ah waxay noloshaada u wanaajin kartaa siyaabo badan. Waxay dib u soo celin kartaa wada noolaanshaha iyo isuduwidda, cusboonaysiiso socodka tamarta, waxayna abuurtaa meel bannaan si ay u kiciso wareegga dareeraha, dhiigga, iyo tamarta mar kale hab lagu qanco. Waxaan kugu dhiirigelinayaa inaad dhegaysato jirkaaga oo aad tijaabiso muuqaallo cusub markaad diyaar u tahay.

Salaan iyo jacayl, Dashama.

**Fikradaha ugu dambeeya ee jimicsiga jidhka**

Waxaad ogtahay in ay tahay in aad si joogto ah u jimicsato si aad u caafimaad qabtid oo aad u yeelato firfircooni badan. Tani waxay khusaysaa qof kasta, laakiin yaa

Aad bay u fududahay in la helo marmarsiiyo aadan jimicsi samayn, labada cudurdaar ee ugu badanna waa "Waqti ma haysto" iyo "aad baan u daalay." Kaydka cudur daarka waa ceel aan gunta lahayn. Mar kasta oo maskaxdaadu hal abuur leedahay, marmarsiinyo badan ayaad yeelan

doontaa, sax? Waxa ugu weyn ee ku saabsan in jimicsiga jirka lagu daro mucjisadaada subaxnimo waa in aad dhaqaaqdo ka hor intaysan maalintaadu ku jilba joogsan, ka hor inta aanad helin cudur daar cusub oo aad ku seegto fadhigaaga. Mucjisada Subaxnimadu runtii waa hab nacasnimo ah oo lagaga fogaan karo dhammaan marmarsiiyooyinkaas oo laga dhigo jimicsi jireed caado maalmeed. Waxaad wax badan ka baran doontaa hab aad u fudud oo lagu dhiso caadooyinka wanaagsan, sida jimicsiga jirka, cutubka 9: "Laga soo bilaabo kuwa aan la aqbali karin ilaa kuwa aan la adkeyn karin: sirta dhabta ah ee qaadashada caadooyinka kuwaas oo bedeli doona noloshaada soddon maalmood gudahood." Waxaad markaas arki doontaa tayada noloshaada oo soo hagaagaysa sanadaha soo socda.

Digniin: Inta badan uma baahni inaan kuu sheego, laakiin la tasho dhakhtarkaaga ka hor intaadan bilaabin barnaamijka jimicsiga jirka, gaar ahaan haddii ay jiraan xanuun, raaxo la'aan iyo naafo.... Waxaa laga yaabaa inaad bedesho caadooyinkaaga, ama waxaa laga yaabaa inaad ka fogaato. , iyadoo ku xiran baahidaada gaarka ah.

# Badbaadiyayaal nafeed

# 5

## J: Akhri

(R waxaa loogu talagalay Akhriska)

Qofka aan wax akhriyin waxba kama duwana qofka aan waxba garanayn.

**Mark Twain**

Wax akhriska waxa loo tiiriya maskaxda sababta oo ah waxa uu jimicsiga jidhku u yahay jidhka iyo waxa ay salaadu u tahay nafta. Waxaan noqonaynaa buugaagta aan akhrino.

**Matthew Kelly**

Akhriska, jimicsiga nolosha badbaadinta ee shanaad, waa xalka degdega ah ee lagu beddelayo qayb kasta oo noloshaada ah. Waa habka ugu dhaqsaha badan ee lagu kasban karo aqoonta, fikradaha iyo xeeladaha lagama maarmaanka u ah si loo gaaro guul weyn oo dhinac kasta ah

Laga soo bilaabo qaybaha noloshaada.

Muhiimadu waa in aad wax ka barato khabiirada - kuwa horey u gaaray waxa aad rajeyneyso inaad sameyso. Dib ha u curin giraanta. Sida ugu dhakhsiyaha badan ee aad ku gaadhi karto yoolalkaaga waa inaad dadka guulaysata ka dhigto tusaaleyaal lagu daydo. Waad ku mahadsan tahay buugaag aan tiro lahayn oo dhan walba ah, akhrisku wuxuu ku siin karaa aqoon

Aan xad lahayn.

Waxaan dhawaan maqlay qof ku leh hadal sarbeeb ah oo isla weyn: "Haa, dabcan, ma akhriyo buugaag is-horumarin," sida haddii buug noocan oo kale ah uusan ahayn heerkiisa. Ma garanayo in ay tahay isla wayni ama wacyi la'aan arrinku leeyahay, balse waxa uu iska dhega tiraa aqoon iyo fikrado aan la soo koobi karin oo ay u soo bandhigaan shakhsiyaad ka mid ah shakhsiyaadka ugu cad-cad dunida, kuwaas oo noloshiisa wax ka beddeli kara, horumarna gaadhsiin kara. . Ma jiraa qof madaxiisa ka guuxaya oo dooran kara in uu iska indho tiro horumarka naftiisa?

Wax kasta oo aad rabto in aad ku guulaysato noloshaada, waxa aad gacanta ku haysaa buugaag aan tiro lahayn oo kuu sheegaya sidaad u gaadhi lahayd.Ma rabtaa in aad noqoto milyaneer? Waxa jira buugaag badan oo ay qoreen dadka gaadhay heerka ugu sarreeya ee guusha dhaqaale kuwaas oo kuu sheegi doona sidaad hore ugu socon lahayd, waana kuwan qaar ka mid ah kuwa aan jeclahay:

- Jidka Milyaneerka, M. C. Demarco
- Ka fakar oo noqo taajir, Napoleon Hill
- Sirta Maskaxda Milyaneerka, ed. Harv Eker
- Isu geynta dhaqaalaha, Dave Ramsey

Ma doonaysaa in aad ka faa'iidaysato jacayl iyo nolol guur oo yaab leh oo ay ka buuxaan jacayl iyo iskaashi adag? Waxaa laga yaabaa inay jiraan buugag badan oo mawduucan ka hadlaya oo ay qaadanayso toban sano in la akhriyo. Waa kuwan qaar

Buugaagta aan doorbido:

- Shanta Luqadood ee Jacaylka, Gary Chapman
- Waayo-aragnimada saaxiibka Soul, Joe Dan
- Toddobada Mabaadi'da Aasaasiga ah ee Guurka Najaxa leh, John M. Gottman iyo Nan Silver

Haddii aad rabto in aad beddesho noloshaada guurka, kordhiso kalsoonidaada, wanaajiso xirfadahaaga isgaarsiineed ama awoodda aad u leedahay inaad wax ku qanciso, ama aad taajir noqoto ama aad horumar ka sameyso meel kasta oo noloshaada ah, u degdeg maktabadda kuugu dhow ee gurigaaga - ama tag sida aniga oo kale website-ka Amazon oo aad ka heli doontaa badan ... Buugaag. Kuwa doonaya inay yareeyaan kaydadka kaarboonka ama lacag kaydsadaan, waxaan sidoo kale kugula talinayaa inaad booqato maktabadda magaaladaada ama ka baadho internetka.

Si aad u hesho liis dhammaystiran oo ah buugaagta aan ugu jecelahay horumarinta nafta, kuwaas oo qaarkood ay si weyn uga qayb qaateen guushayda iyo farxaddayda, eeg:

Fiiri daaqada liiska buug ee Hal lagu taliyay ee http://MiracleMorning.com

**Ma nagu waajiba inaan wax badan akhrino?**

Waxaan kugula talinayaa inaad u heellan tahay inaad akhrido ugu yaraan toban bog maalintii, xitaa shan bog waa lambar wanaagsan bilawga, haddii aad si tartiib ah wax u akhrido ama haddii aadan jeclayn wax akhrinta ... hadda). Aynu samayno xisaabta degdega ah: Toban bog oo aad akhrido maalintii kuma dilayso ee way ku qaabayn doontaa. Waxaan halkan kaga hadlaynaa toban ilaa shan iyo toban daqiiqo oo akhris ah (shan iyo toban ilaa soddon daqiiqo haddii aad si tartiib ah wax u akhrido).

Bal aan xisaab ahaan u eegno su'aasha, ka soo qaad in aad akhrido toban bog maalintii, taasi waxay ka dhigaysaa wadarta sannadka 3,650 bog, oo u dhiganta ilaa siddeed iyo toban buug oo is-horumarineed, oo mid kastaaba ka kooban yahay laba boqol oo bog, aan is weydiiyo. Adiga: Haddii aad akhrido siddeed iyo toban buug inta lagu jiro laba iyo tobanka bilood, marka xigta, ma kula tahay inaad heli doonto aqoon dheeraad ah, aad noqon doonto karti iyo kalsooni, oo guud ahaan aad noqon doonto mid ka fiican naftaada?

Laftiina horumaray? hubaal!

**Fikradaha ugu dambeeya ee akhriska**

- Ka bilow hadaf maskaxda ku hay. Kahor intaadan bilaabin caadadaada akhriska maalinlaha ah, weydii naftaada sababta aad u akhrinayso buugan - maxaad ka filaysaa? -Haddaba hadafkan maskaxda ku hay. Ma waxaad tahay m Ma go'aansatay inaad dhammayso akhrinteeda? Gaar ahaan, ma waxaad ka go'an tahay inaad hirgeliso waxaad baratay oo aad qaaddo tillaabooyinka lagama maarmaanka ah, adigoo u qaadaya caqabada ah inaad nolosha ku beddesho soddon maalmood gudahooda oo ay ugu wacan tahay mucjiso? Subax (fiiri cutubka 10)?
- Tiro ka mid ah kuwa raacsan Subaxdii Mucjisada ayaa waqtigooda wax-akhrinta u isticmaala sidd ahaan Nusqaamadoodu waa dhanka diinta, sidaas darteed bay kutub diineed akhriyeen.
- Waxaan rajaynayaa inaad taladayda raaci doonto oo aad hoosta ka xariiqdo, goobaabi doonto, ama aad iftiimin doonto tuducyada buuggan, oo aad

boggaga rogi doonto oo aad qoraal ka samayn doonto geesaha. Si aan faa’iidada ugu badan uga helo buugaagta aan akhriyo oo aan dib ugu soo laabto nuxurkooda, waxaan hoosta ka xariiqaa ama ku wareegaa tuducyada i xiiseeya oo aan qoraallo ku qora cidhifyada si aan u xasuusto sababaha adkaynaya tuduc (marka laga reebo buugga. waa laga amaahday maktabadda dadweynaha, dabcan). Sharaxaadyadani waxay ii oggolaanayaan inaan si fudud u helo casharro, fikrado, iyo faa'iidooyin anigoon dib u akhrin buugga Gebi ahaanba

- Runtii waxaan kugula talinayaa inaad dib u akhrido buugaag wanaagsan oo is-horumarineed. Waa naadir in aan ka faa'iidaysan karno dhammaan macluumaadka muhiimka ah ee buugga hal akhrin ka dib oo aan gaadhno heerka xirfadda goob kasta oo u baahan ku celcelin: dib u eegista fikradaha qaar, xeeladaha ama farsamooyinka marar badan, ilaa ay ka xididaystaan miyir-qabkaaga. Maskaxda: Tusaale ahaan, haddii aad rabto inaad si fiican u maamusho ciyaarta karatee, ma ii sheegi doontid ka dib markaad ogaato

Farsamadeeda: Way fiicantahay, way fududahay. Maya, waad baran doontaa, isticmaal, ka dibna dib ugu laabo tababarahaaga oo aad mar kale barato, ka dibna ku celi habka boqolaal jeer si aad u barato hal farsamo. Isla sidaas oo kale ayaa khuseeysa tignoolajiyada loogu talagalay in lagu horumariyo noloshaada. Way ka faa'iido badan tahay inaad dib u akhrido buug aad taqaano xeeladahaaga inay hagaajin karaan noloshaada intii aad naftaada gelin lahayd buug cusub mar kasta. Marka aan akhriyo buug aan ogahay in uu saamayn ku yeelanayo noloshayda, waxa aan ballan qaadayaa in aan dib u akhriyo, ama ugu yaraan in aan dib u akhriyo qaybihii aan hoosta ka xarriiqay, goobaabin jiray, ama iftiimiyay isla markaaba marka aan dhammeeyo akhrinta koowaad. Mid ka mid ah shelfyada buugaagta, waxaa ku yaal meel loogu talagalay buugaagta aan rabo inaan dib u akhriyo. Tusaale ahaan, waxaan akhriyay buugaag ay ka mid yihiin: Ka fikir oo kori saddex jeer, inta badanna waan ku soo noqdaa sanadka oo dhan. Dib-u-akhrinta waxay u baahan tahay anshax-marin, sababtoo ah akhrinta buug markii ugu horreysay guud ahaan waa wax soo jiidasho badan. Ku celcelinta waxay u ekaan kartaa caajis ama daal (taasoo ah sababta ay dad aad u tiro yar u "ku fiicnaadaan" wax kasta), laakiin dib-u-akhrinta buuggu waxay lagama maarmaan u tahay sababo kala duwan, oo ay ku jiraan dhaqanka is-edbinta weyn. Maxaad u tijaabin weyday buuggan gacantaada ku jira? Ballanqaado inaad dib u akhrido isla marka aad dhammayso akhrinta koowaad, si aad u sii qotomiso fikradaha la helay oo aad naftaada siiso wakhti dheeraad ah si aad u barato mucjisada.

subaxii.

# Badbaadiyayaal nafeed

# 6

## T: Xusuusnow qorista

(S waxaa loogu talagalay Qorista)

Wax kasta oo aad qorto, ku dhejinta
ereyada warqad waa nooc
daawaynta ah, kharashna kuma aha.

**Diana rap**

Fikradaha ayaa ka soo baxa jiho kasta
iyo waqti kasta. Dhibaatada ka
haysata qoraallada maskax ahaan
waa in khadku si dhakhso ah u libdho.

**Rolf Smith**

**Qoraallada xusuusta**

Qaab qoraaleedka aan ugu jeclahay waa joornaalid. Waxaan u huraa shan ilaa toban daqiiqo maalin kasta inta lagu jiro mucjisadayda subaxnimo. Markaad qorto fikradaha maskaxdaada ku soo dhacaya, waxaad helaysaa macluumaad waxtar leh oo haddii kale kaa baxsan lahaa. Marxaladda qorista mucjisadaada subaxa waxay kuu ogolaanaysaa inaad raacdo horumarkaaga, fikradahaaga, iyo daahfurka, kicinta wacyigaaga, oo aad horumariso guushaada iyo macluumaadkaaga.

Iyo sidoo kale fursadaha iyo dulsaarka horumarkaaga ama horumarkaaga.

In kasta oo aan sannado badan aqaanay dhammaan faa'iidooyinka qorista xusuus-qorka, oo aan marar badan isku dayay, haddana weligay uma aan dhaqmin sidii caado joogto ah, sababtoo ah kamay mid ahayn hawl-maalmeedkayga. Inta badan waxa aan ku hayn jiray xusuus qor sariirtayda agteeda ah, marka aan soo noqdo goor dambe oo fiid ah, tobankiiba sagaal jeer waxa aan ku marmarsiyoon jiray in aanan buuxin karin daal dartii. Joornaaladaygu waxay ahaayeen kuwo cad cad. In kasta oo qaar badan oo ka mid ah buugaagta cusub ee ku dhowaa ay hore ugu jireen meesha ugu sarreysa khasnadda buugaagta, waxaan soo iibsan lahaa buug cusub, oo ka qaalisan kii hore, iskuna dayaya in aan naftayda ku qanciyo in haddii aan lacag badan ku bixiyo, aanan awoodin in aan caawiyo laakiin adeegso. Aragtidani waxay u muuqataa mid lagu qanci karo, miyaanay ahayn?

Nasiib darro waligeed ma shaqeynin, sannado badan, waxaan sii waday ururinta joornaalada qaaliga ah ee sii kordhaya ee faaruqa ah.

Tani waxay ahayd ka hor Subaxdii Mucjisada Laga bilaabo maalinta koowaad, Subaxdii Mucjisada waxay i siisay wakhti iyo anshax aan ku qoro joornaalkayga maalin kasta, waxayna si dhakhso ah u noqotay mid ka mid ah caadooyinka aan jeclahay. waan sheegi karaa

Maanta, qorista xusuus-qorku waa mid ka mid ah hawlaha ugu qanisan uguna dhammaystiran Nolosheyda. Ma aha oo kaliya inaan ku raaxaysto inaan fikradahayga ku qoro qoraal, laakiin waxaa ka sii muhiimsan... Sidaa darteed, dib-u-akhrinta xusuus-qorkayga dambe waxay ii keentaa faa'iidooyin aad u weyn, gaar ahaan dhammaadka sannadka. Way adag tahay in erayo lagu muujiyo cabbirka togan ee soo celinta Akhri xusuus qorkan. Laakiin waxaan ku dadaali doonaa inaan sharaxo.

**Markii ugu horeysay ee aan dib u akhriyo xusuus-qorkayga**

Diseembar 31, ka dib markii aan dhammeeyey sannadkii ugu horreeyay ee subaxdii mucjisadayda oo aan qoray xusuus-qorkayga, waxaan bilaabay inaan dib u akhriyo bogaggeedii ugu horreeyay. Maalinba maalinta ka dambaysa, waxaan dib u eegay oo dhab ahaantii dib u soo nooleeyay sanadka oo dhan. Sidan ayaan awooday inaan dib u eego xaalada maskaxdayda maalin kasta oo aan eego horumarkayga sanadka oo dhan. Waxaan dib u eegay ficiladeydii, dhaqdhaqaaqyadaydii iyo horumarkaygii, taas oo ii ogolaatay inaan si dheeraad ah u ogaado wixii aan qabtay laba iyo tobankii bilood ee la soo dhaafay. Waxaan si gaar ah ugu soo noqday casharadii aan bartay oo qaar badan oo ka mid ah aan ilaaway

Waxaa ka mid ah muddada bilaha ah.

Mahad-naq - Waxaan sidoo kale dareemay mahadnaq, ilaa heer aanan garanayn, iyo laba heer oo wadajir ah. Tani waa waxa aan ugu yeero maanta dib-u-noqoshada mustaqbalka. Isku day inaad i raacdo oo ha ka waaban inaad igu aragto sawirka Marty McFly, jilaa khayaali ah oo ku jira filimka Back to the Future, markii uu ka soo degay baabuurkii DeLorean ee 1985. Markaan dib u akhriyo xusuus qorkayga, hadiyaddayda naftayda, oo sidoo kale ahayd nafteyda mustaqbalka markii aan qoray buug-yarahaan, waxay soo baxday nolosha, anigoo tixraacaya dhammaan dadka iyo khibradaha.

Taas oo aan qoraal ahaan ugu qoray yoolka aqoontayda sannad gudihii. Markaan dib u soo nooleeyo mahadnaqa aan dareemay waayihii hore, waxaan sidoo kale ku faraxsanahay xilligan xaadirka ah wadada aan imid. Waxay ahayd waayo-aragnimo cajiib ah oo dhab ah

Ilaa xad.

Horumar la dedejiyey - ka dibna waxaan bilaabay inaan ka faa'iidaysto dhammaan faa'iidooyinka dib-u-akhrinta xusuus-qorkayga. Waxay soo saartay warqad maran, oo sawirtay xariiq toosan, waxayna ku taxday laba ciwaan xagga sare: Duruusta la bartay iyo Ballanqaadyada Cusub. Markii aan si degdeg ah u baadhayay boqollaal bog oo xusuus-qorkayga ah, waxaan awooday inaan helo daraasiin

Casharo qiimo leh.

Waxa ugu badan ee iga caawiyay inaan koro waa inaan dib ugu laabto casharadii aan bartay oo aan u gudbo ballanqaadyo cusub si aan u horumariyo casharadan.

cudurdaar.

inkasta oo ay jiraan faa'iidooyin badan oo ku saabsan qorista xusuus-qorka maalinlaha ah, kuwaas oo qaar ka mid ah aan horay u soo sheegay, halkan waa faa'iidooyinka aan ugu jeclahay iyaga:

- **Hel caddayn** - Habka qorista ayaa nagu qasbaya inaan fikirno oo fahanno Fikrad: Qorista xusuus-qorku waxay kuu oggolaanaysaa inaad fikrado hesho Cadee, falanqee oo xalli dhibaatooyinkaaga.
- **Ilaalinta Fikradaha** - Qorista xusuus-qorku waxba ma horumariso fikradahaaga Ma aha oo kaliya inay kaa horjoogsato inaad illowdo fikradaha aad rabto Codsiga mustaqbalka.
- **Dib u eegista casharka** - waxay kuu ogolaaneysaa inaad dib u eegto dhammaan casharrada iyo casharrada La soo saaray
- **La soco horumarkaaga** - Way fiican tahay inaad hayso diiwaan-qoraal oo sannad-sannad ah oo aad qiimeyso horumarkaaga. Waa mid ka mid ah waayo-aragnimada xiisaha leh ee ku xoojinaysa oo ku siinaysa kalsooni.

**Waali dildilaaca: waxyeello ama faa'iido?**

Bilawga cutubkan, waxaanu ka hadalnay adeegsiga badbaadinta nolosha si loo hagaajiyo "dilaacaaga" Qofka bini’aadamka ahi waxa uu u janjeeraa in uu ku mashquulo khaladkiisa, taas oo ah in uu ku dheeraado farqiga u dhexeeya nolosha uu hadda ku sugan yahay iyo nolosha uu doonayo, waxa u dhexeeya waxa uu qabtay iyo waxa uu qaban karo ama uu doonayo in uu fuliyo, una dhexeeya shakhsiga uu yahay. iyo aragtidiisa ku habboon ee qofka ay tahay inuu noqdo, sida uu qabo.

Dhibaatadu waxay tahay in ku mashquulida qaladkan ay dhaawici karto kalsoonida iyo is-aragnimadayada waxayna sababi kartaa qancin la'aan joogto ah waxa aan helno oo aan ku guuleysano. Waxaan u maleyneynaa inaanan ku fiicneyn, ama ugu yaraan, uma fiicna sidii la rabay.

Dadka aqoonta u leh guusha guud ahaan waa kuwa ugu xun goobtan, sababtoo ah way iska indhatiraan ama yareeyaan guulahooda, waxay dareemaan dembi kasta oo khalad ah ama cillad, waligoodna kuma qanacsana waxay sameeyaan.

Arrinta la yaabka leh ayaa ah in caajisnimadan dildilaaca ah ay inta badan eedda leedahay Dadkaas xarrago leh... waa dhalaalaya. rabitaanka xad dhaafka ah ee lagu doonayo in lagu soo afjaro khilaafkan Waa waxa ku dhiirigaliya raadinta heer sare oo si joogto ah ugu riixaya inay gaadhaan guul. Waxa laga yaabaa inay faa'iido iyo midho-dhal noqon lahayd haddi jahawareerkani ku salaysan yahay xaalad maskaxeed Nooca togan iyo firfircoonida leh: Waxaan ballan qaadayaa dhammaan tamartayda inaan maalgashado dhammaan ... Awoodeyda," anoon dareemin wax yaraan. Tani waa naadir xaaladdu Nasiib darro. Qofka caadiga ah, xitaa qofka dhexdhexaadka ah, ayaa u janjeera Diirada saar dildilaacan oo arag galaaska badhkii oo madhan.

Kuwa ugu kartida badan, kuwa isku dheelitiran oo ku dhegan helitaanka 10 ku dhowaad dhammaan qaybaha noloshooda, waxay ku faraxsan yihiin waxay heleen, waxay dareemaan inay naftooda ugu mahadcelinayaan wixii ay qabteen, waxayna si joogta ah ugu qanacsan yihiin xaaladdooda. Waa fikir labanlaab ah: Hadda waxaan samaynayaa intii karaankayga ah, isla markaana waan awoodaa oo waxaan doonayaa inaan wax ka sii fiicnaado. Is-qiimayntan dheelitiran waxay ka hortagtaa soo ifbaxa dareenka ku filnaansho la'aanta - la'aanta wax ku filan, kasbashada iyo samaynta ku filan

Ku dadaalida sidii loo daweyn lahaa jeexjeexyada beer kasta.

Guud ahaan, marka aan dareemo dildilaacaan dhamaadka maalinta, usbuuca, bisha, ama sanadka, dhab ahaantii waa wax aan macquul aheyn in si sax ah loo qiimeeyo nafteena oo aan go'aamino heerka horumarkayaga. Tusaale ahaan, haddii aad leedahay toban hawlood oo aad ku dhammayn karto maalin gudaheed - oo aad lix ka mid ah dhammaystirto - markaa waaliga dillaaca ayaa ku dareensiinaya inaadan waxba qaban.

Wax aad rabto.

Dadka intooda badan daraasiin ama boqollaal shay ayaa sax ah maalintii, qaarna khalad. Bal qiyaas waxa ay xasuustaan iyo waxa ay ku celceliyaan? Miyayna macquul ahayn oo ka saxsan tahay in boqolka shay diiradda la saaro?

Si sax ah loo sameeyay? Taasi hubaal waxay noqon doontaa mid aad u xiiso badan.

Maxay tani ka qabtaa qorista xusuus qorka? Qorista maalin kasta joornaal leh istaraatiijiyad joogto ah (waxaan kuu sheegi doonaa wax badan arrintan si dhakhso ah) waxay kuu ogolaaneysaa inaad diirada saarto waxaad qabatay, waxa ku farxad geliya, iyo waxa aad ka go'an tahay inaad horumariso berrito. Sidaas ayaad maalin walba uga mahad celinaysaa dadaalkaaga, waxaad ku qanci doontaa horumarkaaga, waxaadna awoodi doontaa inaad ka faa'iidaysato Caddayn sare si aad u hesho natiijooyin sida ugu dhakhsaha badan ee suurtogalka ah.

**Sida loo qoro qoraalada**

Halkan waxaa ah saddex tillaabo oo fudud oo lagu bilaabayo qorista ama hagaajinta xusuus qorka

Habka aad hadda isticmaalayso:

- **Dooro qaab dhijitaal ah ama qaab dhaqameed.** Adiga ayaa go'aaminaya haddii aad dooranayso Xusuus-qor-dhaqameedka ama xusuus-qor-qoreedka dhijitaalka ah (kumbuyuutarkaaga, codsi Taleefankaaga casriga ah, ama tablet-ka elektarooniga ah). Hore ayaan u isticmaalay Labada nooc, mid walbana wuxuu leeyahay faa'iidooyin iyo faa'iido darro (waxaan kaga hadli doonaa... daqiiqo). Waa ka sarreeya dhammaan arrimaha dhadhanka. Ma jeceshahay inaad wax ku qorto gacanta ama ku dhufatid kiiboodhka? Waa go'aan fudud Waa in aad qaadato.
- Hel joornaal. Marka la eego xusuus-qorka Dhaqan ahaan, xitaa haddii dhammaan moodooyinka ay ku filan yihiin oo xitaa aad awoodid Isticmaal buug-yaraha ku-xiran, kaas oo qiimahiisu yahay hal dollar. Waxaa laga yaabaa in ay mudan tahay in la doorto xusuus qor qurux badan oo waara taas oo noqon doonta farxad Waad ku faraxsan tahay inaad dib ugu soo laabato, sababtoo ah waxay u badan tahay inaad xitaa sii wadi doonto Dhamaadka noloshaada. Soo iibso xusuus qor safan leh oo taariikho leh Sidoo kale, si aad u qori kartaa 365 maalmood ee sanadka. Waxaan ogaaday

Lahaanshaha taariikhda waxay igu dhiirigelisaa inaan isticmaalo maalin kasta, sababtoo ah ... Markaan ka boodo taariikhda, bogga ku xiga waa mid madhan, kaas oo ah... Isla markiiba indhaha ayay qabanaysaa. Tani waxay guud ahaan igu dhiirigelisaa inaan maskax ahaan u soo noqdo Si taariikhda maqan loo buuxiyo meelaha bannaan. Sidoo kale waa wax ku ool ah Haasaawaha xusuus-qorka taariikhda. Sidan ayaad awood u yeelan kartaa Si fudud ugu soo laabo wakhti cayiman oo noloshaada ah oo ka faa'iidayso Faa'iidooyinka kor lagu sheegay cutubka markii ugu horeysay ee aan dib u akhriyo Xusuus-qorkayga". Mid ka mid ah qaab-qoraaleedka xariiqan ee aan jeclaa ayaa ahaa kan Joornaalka Guuleystayaasha (1) ee aan isticmaalay 2007 wixii ka dambeeyay Sannadkii 2009, natiijadu waxay ahayd mid cajiib ah waxaana la igu dhiirigeliyay inaan abuuro buug xusuus-qor ah Xusuus-qorka Mucjisada subaxdii oo xataa waxaad ku soo dejisan kartaa buug xusuus-qor bilaash ah Xusuus-qorka Mucjisada Subaxda ee bogga lagu sheegay dhamaadka kan Baaragaraaf. Haddii aad door bidayso xusuus qorka dhijitaalka ah, waxa kale oo aad la kulmi doontaa ceeb doorashada. App-ka aan jeclahay, Joornaalka Shanta Daqiiqo (1), ayaa si isa soo taraysa caan u noqday. Waxa ku jira ikhtiyaarka "Fiidka" kaas oo kuu ogolaanaya inaad dib u eegto maalintaada oo aad sawirto sawiro si aad u abuurto xusuus muuqaal ah. Halkan mar kale, waxay runtii hoos ugu dhacdaa waxaad doorbidayso iyo sifooyinka aad rabto. Kaliya ku qor "xasuus-qorka elektarooniga ah" Google. Waxaad heli doontaa doorashooyin kala duwan. Warbixinta

- Haddii aad door bidayso xusuus qorka dhijitaalka ah, waxa kale oo aad la kulmi doontaa ceeb doorashada. App-ka aan jeclahay, Joornaalka Shanta Daqiiqo (1), ayaa si isa soo taraysa caan u noqday. Waxa ku jira ikhtiyaarka "Fiidka" kaas oo kuu ogolaanaya inaad dib u eegto maalintaada oo aad sawirto sawiro si aad u abuurto xusuus muuqaal ah. Halkan mar kale, waxay runtii hoos ugu dhacdaa waxaad doorbidayso iyo sifooyinka aad rabto. Kaliya ku qor "xasuus-qorka elektarooniga ah" Google. Waxaad heli doontaa doorashooyin kala duwan. Warbixinta liiska waxa iga dhigaya mahadnaq, liis garaynta guulahayga, iyo caddaynta Meelaha aan rajaynayo inaan horumariyo, qorshaynta ficilada aan qaadi doono si aan ugu gudbo hab-

dhaqameedka, oo ay ku jiraan taariikh-maalin-maalin iyo xaalad. Waxaan u arkaa in labada hab ay aad u faa'iido badan yihiin oo xitaa aad awoodid In la isu keeno.
Si aad u hesho muunad bilaash ah oo ah joornaalka subaxii ee Miracle, tag http://MiracleMorning.com.

**Ma rabtaa inaad buug qorto?**

Baadhitaan uu sameeyay jariirada Maraykanka ka soo baxda ee USA Today ayaa muujisay in 82% dadka Maraykanka ahi ay rabaan in ay buug qoraan, laakiin waa maxay sababta ugu wayn ee ka hortaagan in ay qoraan buug? Malahaagu waa sax: wakhti ma haystaan. Haddii ay dhacdo inaad rabto inaad buug qorto, waxaad ka faa'iidaysan kartaa wakhtiga subaxdii mucjisada si aad dhab ahaantii u bilowdo qorista sadarradan. Lix saac iyo saddex daqiiqo inta lagu guda jiro mucjisadayda subaxdii. Waxaan ku kalsoonahay inuu jiro buug dhex hurda mid kasta oo naga mid ah oo sugaya inuu u soo baxo adduunka. Waxaan dhawaan bilaabay in aan tababaro tiro badan oo ka mid ah macaamiishayda gaarka ah si ay u bilaabaan ama u dhammeeyaan buuggooda koowaad (ama ku xiga) oo ay u bartaan ma aha oo kaliya in ay qoraan buug guul leh, laakiin si ay u bilaabaan hirgelinta. Had iyo jeer waxaan ku raaxeeyaa maqalka sheekooyinka dadka iyo daahfurka mawduuca Waxa ay jecel yihiin inay wax ka qoraan.

**Shakhsiyeeyayaasha nolosha**

Cutubka 8, “Shakhyeeyaha Mucjisadaada Subaxda,” waxaad baran doontaa inaad shakhsiyayso ku dhawaad  dhammaan qaybaha mucjisadaada subaxnimo iyadoo lagu saleynayo qaab nololeedkaaga. Hadda, waxaan jeclaan lahaa inaan kula wadaago qaar ka mid ah waddooyinka shakhsiyaynta iyadoo loo eegayo barnaamijkaaga iyo doorbidkaaga. Waxaa laga yaabaa in caadadaada subaxdii hadda ay kuu ogolaato kaliya inaad doorato mucjiso subax 20 ilaa 30 daqiiqo gudahood. Waxa kale oo aad doorbidi kartaa nooc dheer Dhamaadka isbuuca.

Halkan waxaa ah tusaale guud oo ah subaxdii mucjisada lixdan daqiiqo ee la isticmaalay

**Badbaadiyayaal nafeed**

Tusaale mucjisada subaxdu waa (60 daqiiqo)

Iyada oo leh badbaadiyeyaal nolosha

Aamusnaan (5 daqiiqo)

Xaqiijinta (5 daqiiqo)

Bal qiyaas (5 daqiiqo)

jimicsi jireed(20 daqiiqo)

Akhriska (20 daqiiqo)

Qoritaanka (5 daqiiqo)

Wadarta muddada: 60 daqiiqo

Waxa kale oo aad habayn kartaa sida ay u kala horreeyaan badbaadiyayaasha nolosha ee aad fuliso hadba sida aad doorbidayso. Dadka qaarkiis waxay door bidaan inay ku bilaabaan jimicsi jireed, inay toosaan oo ay kiciyaan wareegga dhiigga. Laakin waxa aad qabanqaabadaada ku dhamayn kartaa jimicsi jireed si aanad u samayn hawlahaaga mucjisada ah ee subaxnimo adiga oo dhididsan. Shakhsi ahaan, waxaan doorbidayaa inaan ku bilaabo aamusnaan aamusnaan ah si aan si tartiib ah u soo tooso, maskaxdayda u nadiifiyo, oo aan diirada u saaro tamartayda iyo ujeedadayda. Waxaan ka tagaa jimicsiga jireed ilaa dhamaadka, si aan isla markiiba ugu degdego qubeyska ka dibna bilaabo maalintayda. Laakiin tani waa mucjisadaada subaxnimo, ma aha kayga, markaa xor u noqo inaad isku daydo qabanqaabo kala duwan oo arag waxa adiga kuugu fiican.

**Fikradaha kama dambaysta ah ee badbaadiyeyaasha naf-badbaadiyeyaasha**

Wax walba way adag yihiin marka hore, ka dibna waxay noqotaa mid fudud. Waayo-aragnimo kasta oo cusub waxay keentaa raaxo-darro marka hore ka hor intaysan kuu noqon mid ku raaxaysata. Inta badan oo aad u adeegsato mabaadi'da nafaha badbaadinta ah, inta badan ee dabiiciga ah iyo kuwa caadiga ah mid kasta oo iyaga ka mid ah ayaa u ekaan doona. Xusuusnow, fadhigii ugu horreeyay ee fekerkaygu wuxuu ahaa kii iigu dambeeyay sababtoo ah maskaxdaydu waxay ku socotay xawaaraha qoorta sida Ferrari oo kale fikradahayguna waxay bilaabeen inay si aan kala sooc lahayn u boodaan dhammaan jihooyinka sida kubbadda caagga ah. Laakiin hadda, waxaan jeclahay ka fiirsashada, xitaa haddii aanan waayo-aragnimo lahayn, waan maamulaa. Si la mid ah kulankayga yoga ugu horreeya. Waxaan dareemay sidii kalluun biyo ka baxay, waxaan u qallafsanaa sida biraha oo kale, oo aan awoodin in aan si sax ah u fuliyo godadka, waxaana dareemay murugo iyo xanaaq. Maanta, yoga waa jimicsiga aan jeclahay aad ayaan u faraxsanahay Farxad sababtoo ah waan ku samray.

Waxaan kugu martiqaadayaa inaad hadda bilawdo hirgelinta tillaabooyinka badbaadinta nafta, si aad u barato mid kasta oo iyaga ka mid ah oo aad dareento raaxo. Waxaad markaas bilaabi kartaa 30-ka maalmood ee loolanka Isbeddelka Nolosha ee Subaxdii Mucjisada ee Cutubka 10aad. Haddii welwelkaaga ugu weyn uu yahay inaad waqti hesho, ha werwerin, waan helay xalka, cutubka soo socda, waxaad baran doontaa inaad hirgeliso subaxdii mucjisada oo dhan - adigoo dareemaya faa'iidooyinka lixdan naf-badbaadiyeyaal ah.

Celcelis ahaan lix daqiiqo oo gaaban maalintii.

# 7.Subaxda mucjisada lix daqiiqo gudahood

Waqti ma hayo

Si aad goor hore u toosto.

Hagaag, miyaad mashquul badan tahay? Yaab, waxaan mooday inaan mashquul ahay

kaliya.

Su'aasha ugu badan ama welwelka aan maqlo ee ku saabsan Subaxdii Mucjisada ayaa ah: Ilaa intee ayay jirtaa? Markii ugu horeysay ee aan ogaaday in guushayada iyo muujinta awoodeena dhinac kasta oo nolosheenna ah ay xaddidan tahay korriin shakhsiyeed ama la'aanteed), caqabadda ugu weyn

Dhibaatadaydu waxay tahay in aan helo wakhti aan ku farsameeyo.

Sanado badan, sidii aan u qaabaynayey oo aan wadaagayay Subaxdii Mucjisada, waxaan ogaaday in ay lagama maarmaan tahay in meesha laga saaro si dadka mashquulka ahi ay u helaan wakhti ay naftooda ugu huraan. Markaa waxaan abuuray Mucjisada Subaxnimada ee Lixda Daqiiqo ah maalmo markaad dhan walba u socoto, iyo sidoo kale dadka sida aadka ah ugu dhex milmay xaalada ay hadda ku sugan yihiin oo ah suurtagalnimada in lagu daro ...

Qoddobka barnaamijkooda wuxuu kordhiyaa walaacooda.

Waxaan filayaa in aan dhammaanteen isku raacsannahay in ugu yaraan lix daqiiqo loo qoondeeyo gaarista heerka guusha iyo farxadda aan rabno aysan ahayn oo kaliya macquul, laakiin gabi ahaanba lama huraan ah, xitaa haddii aynaan haysan waqti. Dhowr daqiiqo gudahood, waxaad la yaabi doontaa farxadda ogaanshaha dhammaan saamaynta ay daqiiqadahani yeelan karaan

Ma la hadli kartaan oo intee bay noloshaada ka beddeli doontaa?

Bal qiyaas haddii lixda daqiiqo ee ugu horraysa maalin kasta sidan u dhaceen...

**Daqiiqada 1aad**

Ka soo qaad inaad subax kasta si nabad ah u soo toosto, adigoo si xoog leh hamaansan, kala bixin, oo dhoola cadeynaya. Halkii aad ka wajihi lahayd maalintaada mashquulka ah ee u yaacaya si aan dan lahayn, kacsanaan iyo walbahaar, waxaad ku qaadanaysaa daqiiqada ugu horeysa adigoo aamusan oo fadhiya. Aad ayaad u deggan tahay, aad ayaad u deggan tahay oo si tartiib ah oo qoto dheer ayaad u neefsanaysaa. Waxaad odhan kartaa duco mahadnaq ah si aad wakhtiga u dejiso, ama ducada hanuunka. Waxaa laga yaabaa inaad go'aansato inaad noolaato daqiiqadda ugu horreysa ee ka fiirsashada noloshaada. Markaad aamusnaan ku fadhido, oo si buuxda u nuugay wakhtigan xaadirka ah. Deji maskaxdaada, deji jidhkaaga oo dhaq dhaqaaq si ay xiisadda oo dhami u baaba'do. Runtii waxaad dareemaysaa nabad

Noloshaadana macno ayaad siinaysaa

**Daqiiqada 2aad**

Ka soo saar caddaymahaaga maalinlaha ah ee ku xasuusinaya kartidaada aan xadidnayn iyo mudnaantaada ugu muhiimsan oo kor u akhri. Markaad diirada saarto waxa kuugu muhiimsan, heerka dhiirigelintaagu wuu kordhiyaa. Marka aad xasuusato dhammaan awoodahaaga, kalsoonidaadu waxa ay kor u kacdaa marka aad dib u eegis ku samayso waxa aad ballan qaaday in aad ku guulaysato, iyo macnaha ay noloshaada iyo yoolkaaga u leedahay, waxa aad ku hawlan tahay dhammaan tamartaada si aad u hirgeliso dhammaan tallaabooyinka lagama maarmaanka ah si aad u noolaato. nolosha aad rabtid si qoto dheer, oo aad u qalanto, oo aad ogtahay in ay kugu jirto

**Daqiiqada 3aad**

Indhaha ayaad xidhaysaa ama waxaad eegtaa sabuuradda aragga oo qiyaas. Tan waxaa ku jiri kara sida aad dareemi doonto marka yoolalkaaga la gaaro. Waxaad qiyaasi kartaa in maalin ay si wanaagsan u socoto, waxaadna arkaysaa inaad jeceshahay shaqadaada, waxaad la qosli doontaa qoyskaaga ama lammaanahaaga, waxaadna si fudud u fulinaysaa wax kasta oo aad u qorshaysay maalintaas. adiga. Dareen farxadeed sababtoo ah waxaad abuurtay wax

**Daqiiqada 4aad**

Waxaad ku qaadanaysaa hal daqiiqo inaad wax ka qorto mahadnaqaada, hankaaga, iyo natiijooyinka aad maanta ballan qaadayso inaad gaadho. Markaa, waxaad geli doontaa xaalad maskaxeed oo ay ka buuxaan xoog, dhiirigelin, iyo kalsooni

**Daqiiqada 5aad**

Kadib waxaad qabsanaysaa buug is-horumarineed oo waxaad qaadataa daqiiqad cajiib ah inaad akhrido bog ama laba. Waxaad baraneysaa fikrad cusub, wax aad ku dari karto maalintaada taasoo hagaajinaysa natiijada shaqadaada ama noloshaada jacayl. Waxaad helaysaa wax cusub oo aad u isticmaali karto inaad ku fakarto oo aad dareento fiicnaan, si aad si fiican ugu noolaato

**Daqiiqada 6aad**

Ugu dambeyntii, kac oo u huro daqiiqada ugu dambeysa si aad u dhaqaajiso jirkaaga, si aad u sameyso jimicsi jireed, ku orda meel, boodbood, samee jimicsi ama jimicsi jireed. Waxaad haysataa doorasho, waxa ugu muhiimsan waa inaad kordhiso garaaca wadnahaaga, aad dhaliso tamar oo kordhiso feejignaantaada Iyo diiraddaada.

Sideed dareemi lahayd haddii aad sidan u isticmaasho lixda daqiiqo ee ugu horreeya maalin kasta? Sidee ayaa maalmahaaga iyo noloshaadu u fiicnaan doonaan? Ma soo jeedinayo inaad mucjisadaada subaxnimo ku koobto lix daqiiqo maalintii, balse, sidaan kuu sheegay, markaad wakhti u weydo, mucjisada subaxnimo ee...

Lix daqiiqo waa istaraatijiyad wax ku ool ah oo lagu dardargelinayo horumarkaaga.

# 8.Shakhsiyeel mucjisadaada subaxnimo

Iyada oo ku xidhan qaab nololeedkaaga ilaa aad ka dhabayso riyadaada oo aad gaadho yoolalkaaga

“Mucjisada subaxdii waa yaab. Hadda waxaan ku raaxaystaa caddayn maskaxeed oo aan la mid ahayn, diiradda iyo tamarta. Waxa aad u fiican waa in qof kastaa uu qaadan karo caado u gaar ah, iyadoo ku xiran hadafkiisa iyo barnaamijkiisa shaqo. Aniga ahaan, maareeyaha shirkadda iyo hooyada hal sano jir ah, xilliga Mucjisada Subaxda, waxaan u maleynayaa, tukanaya, diiradda saaraya hadafyadayda iyo riyooyinkayga, jimicsiga iyo walwalka. Sidoo kale waa fursad aan ku muujiyo mahadnaqa aan u hayo dadka, dhacdooyinka, iyo waxa noloshu ii hayso. Dhammaanteen waxaan heysanaa 168 saacadood todobaadkii. Haddaba bilow fulinta mucjisada subaxnimo waxaadna ku gaari doontaa mucjisooyin gudaha...

Noloshaada oo aadan xitaa ogeyn ayaa jirtay!"

**Katie Heaney**

Ganacsade, Kooxda HeadGhog

(St. Louis, Missouri, USA)

Ilaa hadda, waxaanu ku nuuxnuuxsanay in naf-badbaadiyayaasha ay kordhiyaan horumarka naftiinna muddada mucjisadaada subaxnimo, laakiin mucjisada subaxdu waa arrin 100% shakhsi ah, laga soo bilaabo wakhtiga aad hurdada ka kacdo ilaa inta ay ku jirto, iyada oo loo marayo dabeecadeeda iyo wakhtiga iyo habayntaada. hawlaha. Ma jirto wax xaddidaad ah oo ku saabsan shakhsiyaynta, iyadoo ku xidhan qaab nololeedkaaga, si loo hubiyo inay kaa caawiso inaad si dhakhso leh u gaarto yoolalkaaga ugu muhiimsan

Aan horay loo arag.

Cutubkan, waxaanu sii wadi doonaa dhammaan fikradaha hore loo bartay, sida soo socota: goorta iyo waxa aad cunayso subaxdii, sida loo waafajiyo subaxda mucjisada riyooyinkaaga iyo yoolalkaaga ugu muhiimsan, iyo waxa aad sameyso maalmaha fasaxa ah.

Sideed uga gudubtaa dib-u-dhigista, dib-u-dhigista iyo waxyaabo kale sidoo kale?

**Imisa saac ayaad toostaa oo aad shaqada aadaa?**

Tani waxay u muuqan kartaa mid gebi ahaanba liddi ku ah, laakiin i raac: uma baahnid inaad samayso Subaxdii Mucjisada. Waa maxay ?!

Dabcan, faa'iidooyinka ay leedahay inaad goor hore kacdo oo aad maalinta ku bilowdo hab caafimaad leh lama dafiri karo Adag, laakiin dadka qaarkiis waxay leeyihiin barnaamij maalinle ah iyo qaab nololeed gaar ah Uma ogola inay subaxda u huraan iyada. Dabcan, qof Shaqada habeenkii ama dhammaysata goor dambe oo fiidkii ah ayaa toosi doonta Ka dambayso qof si joogto ah u seexda 9-ka fiidnimo Marka la eego in saacadaha shaqadu ay ku kala duwan yihiin qof ilaa qof kale, mabda'a mucjisada

Subaxyadu waxay si fudud u soo toosaan ka hor inta aan caadiga ahayn (30 ilaa 60 daqiiqo) si aad maalin kasta u go'aansato inaad horumariso naftaada oo aad wax ka beddesho noloshaada.

**Goorma, sababta iyo maxaad cuntaa subaxdii?**

Waxa laga yaabaa in aad is waydiinaysay tan iyo markii aad akhriska bilowday: Laakiin nacalad, goorma

Subaxdii ayaynu wax ku cunnaa mucjisadan saaka?

Halkaa waxaad ku haysataa, wakhtiga cuntadaada subaxa mucjisadaada iyo cuntooyinka aad doorato waa lama huraan, sababta aad u dooratay inaad wax cunto ayaa laga yaabaa inay tahay tan ugu muhiimsan.

Goorma ayaad wax cunaysaa? - Maskaxda ku hay in habka dheefshiidku uu yahay mid ka mid ah hababka jidhku isticmaalo tamarta ugu badan inta lagu jiro maalinta. Wax badan oo aad cunto, waa badan tahay Qadarka cuntada la shiidayo ayaa muhiim ah, waxaana kor u kaca dareenkaaga daalka. Sidaa darteed, waxaan kugula talinayaa inaad cunto mucjisadaada subaxda ka dib. Haddaba, marka la eego macnaha gaarista heerka ugu sarreeya ee feejignaanta iyo feejignaanta inta lagu jiro samatabbixinta Nolosha, dhiiga ayaa u qulquli doona maskaxdaada ee kuma qulquli doono calooshaada.

Haddii aad dareento inaad u baahan tahay inaad wax cunto marka aad soo kacdo, iska hubi inay tahay cunto fudud oo si fudud loo dheefshiido adiga oo xoogga saaraya tiro yar, sida khudrad cusub ama casiir (eeg dambe).

Maxaad wax u cuntaa? In yar aan hakadno ka hor inta aynaan sharraxin sababta aad wax u cunayso marka aad wax ka iibsanayso ama ka dalbanayso makhaayadda, waa maxay shuruudaha xulashada?

Cuntooyinka aad cuni doonto? Ma ku tiirsan tahay dhadhanka, maaddooyinka, raaxada, caafimaadka, tamarta, ama cunto gaar ah?

Dadka intooda badan waxay door bidaan dhadhanka, tanina waxay muujinaysaa xidhiidhka shucuureed ee naga dhexeeya cuntooyinka aan jecelnahay. Haddii aad qof weydiiso: "Maxaad u cunaysaa jalaatada?" Maxaad u cabbaysaa soodhahan? Ama "Maxaad u keentay digaaggan duban?" Runtii wuu kuu jawaabi doonaa: "Oh, si fiican, sababtoo ah waxaan jeclahay jalaatada, waxaan jeclahay inaan cabbo soodhaha, waxaanan rabaa digaag duban." Jawaabahaas oo dhan waxaynu ku leenahay raaxaysiga niyadeed iyo dhadhanka cuntooyinkan. Xaaladdan oo kale, qofkani waxay u badan tahay inuu sheego caafimaadka ama tamarta ay cuntooyinkani u keenaan isaga.

Fikradayda ku saabsan arrintan Si aad u hesho tamar badan (tani waa waxa aan dhammaanteen rabno oo aan ku noolaanno caafimaad tani waa waxa aan dhammaanteen rabno), waa muhiim in la eego cuntadeena. Waxa kale oo muhiim ah in aan bilowno in aan qiimayno cuntooyinka aan cunno, sida dhadhanka, faa'iidooyinka caafimaadka, iyo qiimaha tamarta. Way iga fog tahay in aan sheego in caafimaadka leh, cuntooyinka tamarta soo saara waa in laga door bidaa cuntooyinka dhadhan macaan leh. Waan isku dari karnaa labada. Laakin si aan uga faa'iidaysano tamarta ugu badan maalin kasta si aan u gaarno heerka ugu wanaagsan oo aan u noolaano waqti dheer iyo caafimaad wanaagsan, waa in aan cunnaa cuntooyin badan oo faa'iido u leh caafimaadka, isha tamarta iyo dhadhanka macaan.

Maxaan cunaa? -Intaynaan ka hadlin nuxurka cuntadeenna, aan ku yara hakanno waxa ay tahay inaan cabno. Xusuusnow, marxaladda afraad ee istaraatijiyad lagu dhimayo waqtiyada hurdada, cutubka shanaad, waxay ku xiran tahay cabitaanka galas

Biyaha Marka aad soo toosto Si aad isu xoojiso oo aad isu xoojiso ka dib hurdo fiican oo habeennimo ah, waxaan ku bilaabay mucjisadaydii subaxnimo anigoo samaynaya koob kafee ah oo aan xabadu karin. Waxaan toosaa 15 daqiiqo ka hor maalin kasta si aan isu diyaariyo

Kafeegayga aniga oo aan gaabin muddada mucjisadayda subaxnimo.

Ku saabsan cuntada, si fiican ayaa loo aasaasay in cunto qani ku ah cuntooyinka Miraha ceeriin iyo kuwa aan la warshadeyn, sida miraha iyo khudaarta cusub, waxay bixiyaan koror Heerka tamarta, hagaajinta diiradda iyo dareenka dareenka, iyo joogitaanka Caafimaadka wanaagsan, oo kaa ilaaliya cudurrada. Markaa waxaan abuuray Casiirka Miracle

Subaxda super ee ka kooban wax kasta oo jidhkaagu u baahan yahay oo koob weyn ku jira Cool Waxaan halkan uga hadlayaa borotiin dhamaystiran oo bixiya dhammaan amino acids-ka

Antioxidants lagama maarmaanka ah si looga hortago gabowga Omega-3 acids dufanka muhiimka ah waxay xoojiyaan habka difaaca jirka, wadnaha Iyo xididdada dhiigga iyo maskaxda), iyo sidoo kale fiitamiinno badan oo ballaaran Macdantana...oo intaas oo dhan maaha. Kamaan hadlin dhammaan cuntooyinka Qiimaha nafaqo ee sarreeya sida kookaha waa phytonutrien soo kicinaysa Soo kicin, tamar siinta Maca ka Andes

Soo saar sababtoo ah saamaynta ay ku leedahay dheelitirka hormoonka) kaas oo bixiya tamar Joogto ah, ama sidoo kale abuurka chia, kaas oo xakameynaya rabitaanka cuntada iyo waxyaabaha ay ka faa'iideystaan  nidaamka Nidaamka difaaca.

Ma aha oo kaliya in casiirka subaxdii mucjiso uu kor u qaado heerka tamartaada, laakiin sidoo kale wuxuu dhadhamiyaa macaan. Waxaa laga yaabaa inaad ogaato inay kordhinayso awooddaada inaad ku gaadho mucjisooyin nolol maalmeedkaaga. Ka hel cuntada la kariyo gudaha

Dhamaadka buugga.

Ma aha oo kaliya in casiirka subaxdii mucjiso uu kor u qaado heerka tamartaada, laakiin sidoo kale wuxuu dhadhamiyaa macaan. Waxaa laga yaabaa inaad ogaato inay kordhinayso awooddaada inaad ku gaadho mucjisooyin nolol maalmeedkaaga. Ka hel cuntada la kariyo gudaha

Dhamaadka buugga.

**Ku toosi mucjisada subaxdii riyadaada iyo yoolalkaaga**

Inta badan kuwa raacsan Subaxdii Mucjisadu waxay ku dhaqmaan habkayga maalin kasta si ay si fiican diiradda u saaraan himilooyinkooda dhow iyo riyooyinka ay u arkaan inay muhiim tahay, gaar ahaan kuwa ay sii wadaan inay iska dhigaan ama aysan waligood helin waqti ay ka qaybgalaan, sida bilaabista ganacsi ama qorista. buug. Badbaadiyeyaashu waxay ku fiican yihiin inay hagaajiyaan awooddaada inaad diirada saarto yoolalkaaga iyo dardargelinta horumarkaaga ku aaddan xaqiijinta riyadaada.

Tusaale ahaan, markaad abuurto xaqiijintaada, iska hubi inay waafaqsan yihiin riyadaada iyo yoolalkaaga iyo inay qeexaan fikradaha, caqiidooyinka, iyo ficilada lagama maarmaanka u ah inay noqdaan kuwo dhab ah oo markaa xoojiya go'aan qaadashadaada adag ee dulqaadka. Markaad akhrido maalin kasta, waxaad diiradda saari doontaa mudnaantaada iyo tallaabooyinka la qaaday si loo gaaro.

Marka aad naftaada u hurto male-awaalkaagii subaxdii, is arag naftaada oo ku raaxaysanaysa xaqiijinta yoolalkaaga (sida aan sameeyay markaan qorayo buuggan oo aan sawir cad ka samaynayo waxa ka hadhsan doona marka yoolalkan la gaaro. Ha iloobin in aad dareenkaaga oo dhan geliso. tixgelin (fiiri maansada taabashada, dhadhami oo xitaa dareentid faahfaahin kasta oo ku saabsan aragtidaada iyo natiijada la rabo) Markasta oo ay sii caddahay aragtidaadu waxay sii xoojinaysaa dhiirigelintaada waxayna sii kordhinaysaa rabitaankaaga inaad isu soo dhawaato.

Maalin guul.

**Ka-hortagga dib-u-dhigista:**

**Ka bilow kuwa ugu adag**

Mid ka mid ah xeeladaha ugu waxtarka badan ee lagu joojinayo dib u dhigista oo lagu muujiyo doorkaaga wax soo saar leh waa inaad bilawdo subaxda hore samaynta hawlaha ugu muhiimsan.

Hawlaha, ama ugu yar ee lagu raaxaysto.

Buuggiisa ugu iibsiga badan, Oh God, That Frog, khabiirka caanka ah ee dhiirigelinta Brian Tracy wuxuu sharxayaa in dhammaystirka hawlaha subaxdii ay keenaan nooc ka mid ah abaal-marin maskaxeed oo naga dhigaya inaan gaarno meelaha ugu sarreeya nolosha. Fikradda ayaa ah marka aad ku bilowdo shayga ugu adag oo aad dhammayso, waxaad abuurtaa firfircooni

Waxay kuu ogolaanaysaa inaad kordhiso wax soo saarkaaga inta ka harsan maalinta.

Ujeedada Mucjisada subaxdii waxa ay dhaafsiisan tahay in la tooso iyada oo ujeedadu tahay: in lagu daro faa'iidooyinka hurdada goor hore

iyo horumarinta nafta. Habka ma daneeyo dabeecadda hawlaha aad qabato, oo waxay noqotaa middaas

Dhaqdhaqaaqyadu waa kuwo firfircoon laga bilaabo wakhtiga aad doorataan waxayna kaa caawinayaan inaad hagaajiso aduunkaaga gudaha (naftiina) iyo aduunkaaga dibadda (noloshaada).

Cutubkan gaaban, waxa aan ku siin doonaa fikrado iyo xeelado aad ku qaabayn karto mucjisadaada subaxnimo oo aad ula jaanqaaddo qaab nololeedkaaga, hab noloshaada kobciya oo kaa caawiya inaad gaadho yoolalka aad rabto. Waxa kale oo aad fursad u heli doontaa inaad aragto tusaaleyaal mucjiso subax ah oo ay abuureen shakhsiyaad - ganacsato, haween guri, arday iyo arday iyadoo loo eegayo mudnaanta, barnaamijyada shaqada iyo qaabka. noloshooda.

**Mucjisada subaxdii todobaadka**

"Marka aan soo tooso goor hore oo Axad ah, waxaan ku dhamayn karaa shaqadayda xaalad maskaxeed oo aad u deggan. Inta lagu jiro usbuuca, wakhtigu wuu iga dhamaanayaa, taas oo aan ahayn xaalad sabtida iyo axadda. Marka aan goor hore kaco, qof kasta ka hor, waxaan qorsheyn karaa maalintayda, ama ugu yaraan dhaqdhaqaaqyadayda, si deggan."

**Oprah Winfrey**

Waxaan si buuxda ugu raacsanahay Oprah. Markii aan abuuray Subaxdii Mucjisada, kaliya waxaan raacay Isniinta ilaa Jimcaha. Isla markiiba waxaan gartay in mar kasta oo aan hirgeliyo subaxdii Mucjisada, waxaan dareemaya fiicnaan, nafis iyo guulo badan.

Laakin markaan seexdo ilaa waagu ka baryo, waxaan toosaa anigoo caajis ah, maskaxdayduna way iga wareegaysaa

Oo anigu caajisnimo baan ahaan doonaa.

Isku day naftaada. Ku bilow, sidii aan yeelay, adiga oo hirgelinaya Subaxdii Mucjisada inta lagu jiro usbuuca oo keliya. U fiirso sida aad dareemeyso subaxda Sabtida iyo Axadda duhurkii kadib. Haddii adiga, sida dad badan, tixgeli inaad haysato maalin ka wanaagsan markaad ku bilawdo Subaxdii Mucjisada, waxaad ogaan kartaa in dhammaadka wiigga ay tahay waqtiga ugu habboon ee lagu hirgelin karo.

**Samee si mucjisadaada subaxdu u noqoto mid madadaalo leh oo xiiso leh!**

Mucjisadaydii subaxdii waxay horumarisaa sannado badan. Marka aan sii wado fulinta hawlahan naf-badbaadinta ah maalin kasta oo aan arkin sabab aan u joojiyo ka faa'iidaysiga faa'iidooyinka lixdan jimicsi, waxaan aaminsanahay inay muhiim tahay in la kala saaro raaxada. Sida xiriirka jaceylka, raaxada iyo xamaasadu waa inay sii socotaa si aynaan u qarqin Caajis.

Tusaale ahaan, waxaad bedeli kartaa jimicsigaaga subaxdii 30, 60, ama 90 maalmoodba ... Isku day meditations kala duwan mahadsanid raadinta fudud ee Google ama adigoo soo dejinaya qaar ka mid ah codsiyada meditation ee casrigaaga. Si joogto ah u cusboonaysii sabuuradda aragga Sidaan ku sheegay cutubka xaqiijinta: Dib-u-eegga xaqiijintaada si ay u kiciyaan dareenkaaga una waafajiyaan aragtidaada isbeddelaysa ee qofka aad awoodid oo aad rabto inaad noqoto.

Anigu dhinacayga, waxaan u beddelaa mucjisadayda subaxnimo hadba sida qorshahayga u horumariyo, iyo hadba duruufta iyo mashaariicda aan ka shaqeeyo. Markaan isu diyaarinayo khudbad ama siminaar, waxaan boos ka dhigaa bartamaha mucjisadayda subaxnimo si aan ugu celiyo. Marka aan u safro shirarka jaamacadaha ama shirkadaha oo aan sidaas darteed joogo hudheel, waxaan u hagaajiyaa mucjisadayda subaxdii si waafaqsan. Tusaale ahaan, marka aan ka hadlo shir fiidkii goor dambe, waan toosaa

Maalintii xigtay in yar daahay.

Tusaalaha kale ee la qabsiga ku salaysan mashaariicda hadda: Bilihii ugu dambeeyay, mucjisadaydii subaxnimo ayaa si gaar ah diiradda loo saaray, si la yaab leh, dhammaystirka buuggan ilaalinta badbaadayaashayda, laakiin nooca la soo gaabiyo.

Si aad waqti badan u geliso qorista.

Sida aad arki karto, waxaad had iyo jeer ku dari kartaa shakhsiyaddaada

Mucjisadaada subax sida waafaqsan hab nololeedkaaga.

**Fikradaha ugu dambeeya ee shakhsiyaynta mucjisadaada subaxnimo**

Qofka bini'aadamka ah wuxuu u baahan yahay inuu kala duwanaado raaxadiisa. Markaa waa muhiim in la ilaaliyo

Mucjisadaada subaxnimo ee soo jiidashada cusboonaysiinta.Sida mid ka mid ah hagayaashayda ruuxiga ah ee ugu horreeya ii sheegay maalin maalmaha ka mid ah markii aan isaga uga dacwooday dabeecadda caajiska ah ee xirfaddayda ganacsi: “Yaa eedda leh inay caajis tahay? Yaa ku qasban inuu ka shaqeeyo inuu ka dhigo mid madadaalo leh? Weli casharkan madaxayga ayaan ku hayaa. Iyo haddii

Marka ay timaado caadooyinka ama nolosha guurka, waa mas'uuliyadda naga saaran inaan horumarinno si aan u ilaalino waxa aan fileyno.

Ha iloobin, marka aad aqbasho inaad si buuxda mas'uuliyadda uga qaaddo wax kasta oo noloshaada qaabeeya waa xilliga aad ka faa'iidaysanayso.

Awoodaada inaad wax ka beddesho dhinac kasta oo noloshaada ah.

# 9.Laga soo bilaabo mid aan loo dulqaadan karin ilaa mid aan la celin karin

Sirta dhabta ah ee aad la qabsanayso caadooyinka noloshaada ku bedeli doona (30 maalmood gudahood)

Inaad dhalaalayso maaha sifo la dhalan karo. Guushu waxay dhacdaa marka aad caadeysato inaad sameyso waxyaabo ay dadka kale ka quusteen. Dadka guulaysta mar walba ma jecla inay waxyaalahan sameeyaan. Laakiin way sii socdaan oo way sameeyaan.

**Don Marquez**

Dhiirigelintu waa waxa ku bilaabaya, laakiin caado waa waxa ku sii wada.

**Jim Rohn**

Waxaa la sheegay in tayada nolosheena ay ku xiran tahay tayada caadooyinka. Haddii uu qofku haysto nolol guulaysata, waxa sabab u ah in uu la qabsaday caadooyin u saamaxay in uu hal-abuuro oo uu ilaashado heerkan guusha. Dhanka kale, haddii shakhsigu ku guulaysan waayo guusha la rabo inuu ka gaadho goob uu doono ha noqdee, waxa sabab u ah in aanu la qabsan caadooyinka guusha keeni kara.

Waxay leedahay natiijada la filayo.

Mar haddii caadooyinkeenu ay qaabeeyaan jiritaankeena, waxaa hubaal ah in aysan jirin xirfad aan baranay oo aan ku baraarugsanayno oo ka muhiimsan xirfadda xakameynta caadooyinka, waa inaad ogaataa caadooyinka ku habboon, hirgelin, oo ilaali si aad u hesho natiijooyinka la rabo, iyo isla mar ahaantaana baro inaad ka takhalusto caadooyinka xunxun ee ah

Waxay kaa ilaalinaysaa inaad muujiso kartidaada buuxda.

Caadooyinka waa dabeecado si joogto ah u soo noqnoqda kuwaas oo u muuqda inay ku dhacaan heer miyir-beeleed. Haddii aad ogaato iyo haddii kaleba, noloshaada waxa qaabeeyey caadooyinkaaga oo sidaas ayay ahaan doontaa. Oo haddii aadan xakamayn

Caadooyinkaaga, way ku xakameyn doonaan.

Nasiib darro, sida bini'aadamka intooda badan, ninna weligii kuma baran inaad qaadato oo aad ilaaliso caadooyinka wanaagsan. Ma jiro cashar lagu xakameynayo caadooyinka dugsiga, runtiina tani waa khasaare, sababtoo ah waxay wax ka tari lahayd guushaada waxayna hagaajin lahayd tayada noloshaada in ka badan inta kale ee maaddooyinka kale oo la isku daro.

Dadka intooda badan ma baran inay xakameeyaan caadooyinkooda, waxayna badanaa ku fashilmaan markay isku dayaan inay xakameeyaan. Markaa waa inay go'aan ka gaadhaan bilawga sanadka.

**Go'aamada bilawga sanadka ama guuldarada**

**waxay la siman yihiin heerka ugu sarreeya**

Sannad kasta, ujeedooyinka wanaagsan ayaa malaayiin dad ah oo adduunka ah ku riixaya inay go'aan ka gaaraan, laakiin in ka yar 5% iyaga ayaa ku dheggan. Go'aannada ku saabsan caadooyinka wanaagsan (sida jimicsiga ama hurdada goor hore oo aad rabto inaad ku biirto noloshaada), ama ku saabsan caadooyinka xun (sida sigaar cabista ama qabatinka cuntada soonka ah ee aad rabto inaad ka takhalusto) Looma baahna. si loo ogaado tirakoobka

Dadka intooda badan waxay ka quustaan go'aanadooda sanadka cusub ka hor dhamaadka Janaayo.

Waxaa laga yaabaa inaad horeba indhahaaga ugu aragtay dhacdadan. Haddii aad jimicsi joogto ah, waxaad garanaysaa sida ay u adag tahay in la helo meel garaashka lagu dhigto gaadhigaaga toddobaadka ugu horreeya ee Janaayo. Kuwa dambe waxaa ku badan baabuur ay leeyihiin dad si wanaagsan u niyada leh oo ay go'aansadeen inay lumiyaan miisaankooda oo ay helaan taam ahaansho jireed. Laakin soo noqo dhammaadka Janaayo waxaadna ogaan doontaa in kala bar garaashku faaruq yahay. Inta badan dadkani way sii guuldarraystaan sababtoo ah waxay la' yihiin xeelad wax ku ool ah

Si loo ilaaliyo caadooyinka wanaagsan.

Maxay u adag tahay in lagu dhaqmo oo la ilaaliyo caadooyinka lagama maarmaanka u ah in lagu farxo, caafimaad qabo, oo sidaas lagu guuleysto?

**Isbeddelku waa ku adag yahay kuwa caadaystay qaabab hore**

Tani waa run ilaa xad, waxaan la qabatimay caadooyinkayaga. Marka caadadu noqoto mid nafsiyan ama jir ahaan u dhisma iyada oo loo marayo soo noqnoqosho la taaban karo oo dheer, isbeddel ayaa muuqan kara

Way adagtahay...haddii aadan haysan xeelad wax ku ool ah oo la xaqiijiyay.

Mid ka mid ah sababaha aasaasiga ah ee dadka intooda badan ay ku guuldareystaan inay abuuraan oo ay sii wadaan caadooyin cusub ayaa ah in aysan filan karin oo ay ka maqan yihiin ...

Xeeladda guuleysiga.

**Intee in le'eg ayay qaadataa in dhab ahaantii la sameeyo caado cusub?**

Iyada oo ku xidhan maqaalka aad akhriday ama khabiirka aad tixraacayso, waxaad baran doontaa inaad u baahan tahay hal fadhi oo hypnosis ah, ama kow iyo labaatan maalmood. Ama xitaa saddex bilood, si loogu daro caado cusub

Noloshaada - ama ka takhalus kuwii hore.

Khuraafaadka kow iyo labaatanka maalmood ah waxa laga soo qaatay buug uu qoray Dr. Maxwell Maltz, oo ku takhasusay qalliinka balaastikada, 1960-kii, ciwaankiisuna ahaa Sayniska Xakamaynta Cilmi-nafsiga: Sida loo beddelo sawirkaaga si aad noloshaada u beddesho. Dr. Maltz waxa uu daaha ka qaaday in celcelis ahaan kow iyo labaatan maalmood ay ku qaadato dadka lugaha go’ay si ay ula qabsadaan luminta xubnahooda, waxaanu sheegay in dadku u baahan yihiin kow iyo labaatan maalmood si ay ula qabsadaan isbedel kasta oo ku yimaada addimada.

noloshooda.

Qaar waxay soo jeedinayaan in waqtiga looga baahan yahay caado kasta si ay si dhab ah u toos u noqoto waxay ku xiran tahay ...

Sidoo kale heerka dhibka.

Iyada oo ku saleysan waayo-aragnimada iyo iyada oo ku saleysan natiijooyinka lagu arkay boqollaal arday Zen ah, waxaan ku soo gabagabeynayaa in ay qaadato soddon maalmood si loo beddelo caado kasta, waase haddii la isticmaalo xeelad ku habboon. Maqnaanshaha xeeladda guusha, marka guul-darradu sannadba

sannadka ka dambeeya soo ururto, dadku waxay lumiyaan kalsoonidooda mana soo noqdaan

Waxay aaminsan yihiin inay awood u leeyihiin inay horumariyaan, waa waqtigii isbeddelka.

Sideed u noqon kartaa sayid caadooyinkaaga? Sideed si buuxda u koontaroolaysaa noloshaada - iyo mustaqbalkaaga - adiga oo garanaya sida loo aqoonsado caado togan, hirgeliso, ilaaliso, oo gabi ahaanba iska dhaafto caadooyinka xunxun? Waxaad ku dhowdahay

Waxaad baranaysaa xeelad ku habboon, taas oo dadka badankiisu aanay garanayn.

**Xakamaynta caadooyinka soddon maalmood gudahooda ee subaxdii mucjisada**

**(Xeelad dhab ahaantii shaqaynaysa)**

Dadka intiisa badan waxay ku fashilmaan inay qaataan oo ay ilaashadaan caadooyinka wanaagsan sababtoo ah...

Ma isticmaalaan xeelad sax ah. Ma garanayaan waxa ay rajeynayaan, diyaarna uma aha in ay ka gudbaan dhibaatooyinka maskaxeed iyo shucuureed ee ka dhex jira abuurista caado. Cusub.

Waxaan ku bilaabaynaa in aan u qaybinno muddada 30-ka maalmood ah ee loo baahan yahay si loo aasaaso caado cusub oo togan ama ka tagidda caado hore oo taban saddex weji oo toban maalmood ah. Mid kasta oo ka mid ah marxaladahaas waxaa ka buuxa dhibaatooyin shucuureed iyo caqabado

Maskaxda in la ilaaliyo caado cusub. Sababtoo ah qofka caadiga ah marka uu la kulmo dhibaatooyinkaas iyo caqabadahaas ma garwaaqsado, wuu iska indha tiraa illeen waa jaahil.

Tallaabooyinka lagama maarmaanka ah si looga adkaado.

**Marxaladda koowaad laga bilaabo maalinta koowaad ilaa maalinta tobnaad:**

**Maxaa loo adkaysan la'yahay**

Tobanka maalmood ee ugu horreeya dhaqangelinta caado kasta oo cusub, ama ka tagista caado hore, waxay kula ekaan kartaa mid aan loo adkaysan karin. Inkasta oo mararka qaarkood tobanka maalmood ee ugu horreeya ay u muuqdaan kuwo fudud oo xiiso leh sababtoo ah wax walba waa qurux badan yihiin oo cusub - laakiin marka dhinacan la waayo, runta ayaa caddaynaysa inaad neceb tahay. Waa xanuun badan, mana aha wax xiiso leh. Unug kasta oo jidhkaaga ka mid ah wuxuu u janjeeraa inuu is-hortaago oo diido isbeddelka. Maskaxdaadu waxay rabtaa inay ka takhalusto oo aad u malaynayso: waxan necbahay. Jidhkaaga ayaa iska caabiya Oo wuxuu kuu sheegayaa: Ma jecli dareenkan.

Haddii caadadaada cusub ay tahay inaad goor hore soo toosto, waxaa laga yaabaa inay faa'iido leedahay Hadda samee, 10-ka maalmood ee ugu horreeya, waxaa laga yaabaa inaad dareento sidan: Alaarmiga wuu dami oo oh, shit, waa subax! Ma rabo inaan kaco. Aad ayaan u daalanahay. Weli waxaan u baahanahay inaan xoogaa hurdo. Kaalay, toban daqiiqo oo kale. Waxaad riixdaa

Guji badhanka dib-u-wargelinta

Dhibka haysta dadka intiisa badan ayaa ah inay garan waayaan in dareenku yahay mid aan loo adkaysan karin Sida muuqata, dareenka weheliya ee tobanka maalmood ee ugu horreeya waa dareen ku meel gaar ah. Waxay u maleynayaan in caadadan cusubi ay weligeed saameyn doonto oo ay yiraahdaan

Qarsoodigooda: **Haddii caadadan cusubi ay xanuun badan tahay, aynu iska indha tirno, uma qalanto.**

Natiijo ahaan, 95% xubnaha bulshadeena, aqlabiyadda caadiga ah, waxay ku guuldareystaan isku day ka dib, marka ay bilaabaan barnaamijka jimicsiga jirka, joojiyaan sigaarka, hagaajiyaan cuntadooda, dejiyaan miisaaniyad, ama ay qaataan caado kale oo hagaajin doona noloshooda. tayada nolosha.

Halkan waxaa ku yaal farqigaaga 95. Bal eeg, markaad diyaar u tahay inaad u adkaysato tobankan maalmood ee ugu horreeya, iyo markaad ogaato in tani ay tahay qiimaha guusha ee aad bixin doonto, iyo in marxaladani ay adkaan doonto laakiin ma sii jiri doonto. , waad niyad jabin kartaa mala-awaalka oo waad guulaysan kartaa! Haddii faa'iidooyinka ay yihiin kuwo aad muhiim u ah, waxaan wax ku qaban karnaa toban maalmood gudahood, sax?

Markaa 10-ka maalmood ee ugu horreeya ee abuurista caado cusub ma noqon doonto keeg socod. Laakiin waxay noqon doontaa caqabad dhab ah, oo xitaa waad necbi doontaa mararka qaarkood. Laakiin waxaad awoodi doontaa inaad adkaysato, gaar ahaan markaad ogaato in ay kuu fududaan doonto intaa ka dib iyo in abaalgudka, ugu dambeyntii, awooddan ...

Samee waxaad rabto noloshaada.

**Marxaladda labaad: hurdo kow iyo toban ilaa labaatan:**

**Xanaaqsan**

Marka aad dhaafto tobanka maalmood ee ugu horreeya - kan ugu adag - waxaad bilaabaysaa wejiga labaad oo ka kooban toban maalmood, taas oo runtii fudud. Waxaad baran doontaa caadadaada

Cusub. Kalsoonida ayaa kobcin doonta waxaana soo bixi doonta macluumaad togan oo ku saabsan faa'iidooyinka caadadaada. In kasta oo maalmaha 11 ilaa 20 aanay ka tirsanayn kuwa aan loo dulqaadan karin, haddana way dhibsanayaan oo waxay u baahan yihiin edeb iyo go'aan dhankaaga ah.Marxaladdan, waxaad weli ku jirtaa inaad dib u bilowdo dhaqankii hore. Haddii aad goor hore kacdo, inaad sariirta jiifto wakhti dheer ayaa weli ah xalka ugu fudud sababtoo ah waxaad hore u samaysay wakhti dheer. Ku adkaysta. Hadda waxaad ka gudubtay marxaladda kuwa aan loo dulqaadan karin oo aad u gudubtay marxaladda xanaaqa, waxaadna ku dhowdahay inaad ogaato dareen aan la celin karin!

**Marxaladda saddexaad: maalmood laga bilaabo kow iyo labaatan ilaa soddon:**

**Aan la celin kari**

Marka aad bilowdo tobanka maalmood ee ugu dambeeya, oo aad ku dhowaato inaad xaqiijiso hadafka, dadka qaarkii heerkaan soo gaaray waxay mar walba sameeyaan qalad weyn: waxay raacaan talooyin ay siiyeen khabiiro badan oo xaqiijinaya in qofku u baahan yahay mid.

Kaliya labaatan maalmood si aad u abuurto caado cusub.

Khubaradan qayb ahaan waa sax. Mid wuxuu u baahan yahay kow iyo labaatan maalmood

Ku dhawaad labada marxaladood ee hore ee abuurista caado cusub. Laakiin wajiga saddexaad ee 10-maalmood ah ayaa lama huraan u ah adkeyntiisa muddada dheer. Inta lagu jiro marxaladan, waxay xoojiyaan oo ay la xiriiraan raaxada, gaar ahaan ka dib markii ay la xiriirto xanuun iyo raaxo la'aan labaatankii maalmood ee hore. Halkii aad necbahay oo aad iska caabin lahayd, waad bilaabi doontaa

Waad ku faantaa horumarkaaga.

Sidoo kale waa inta lagu jiro marxaladda saddexaad ee isbeddelku dhaco, oo caadadaada cusubi waxay noqotaa qayb muhiim ah oo ka mid ah aqoonsigaaga. Marxaladani waxay buuxinaysaa booska u dhexeeya waxa aad isku dayayso

Gaaritaanka iyo qofka aad noqoto Waxaad bilaabaysaa inaad isku tixgaliso inaad tahay qof

Caadadan ayaa ku dhacday.

Aan ku soo noqonno tusaalaheenii ah in aad goor hore soo toosto: Waxaad ka guurtaa hayb oranaya: Anigu ma ihi qof subax ah, una gudub aqoonsi ku dhawaaqaya: Waxaan ahay qof subax ah, halkii aad ka cabsan lahayd saacada digniintaada, waxaad ku degdegtaa. hadda laga bilaabo inaad hurdada ka kacdo oo aad wajahdo maalinta, sababtoo ah waxaad ku guulaysatay inaad sidaas sameyso muddo labaatan maalmood ah.

Waxaad bilaabaysaa inaad dareento faa'iidooyinka caadadaada cusub.

Dad badan ayaa kalsooni badan ku qaba, oo isu hambalyeynaya oo leh: Labaatan maalmood ayaan is-hoosaysiinayay, markaa waxaan naftayda siin doonaa maalmo yar. Dhibaatadu waxay tahay in 20-kan maalmood ee ugu horreeya ay yihiin qaybta ugu adag ee habka. Qaadashada nasasho dhowr maalmood ka hor intaysan waqti ku filan la gaarin si loo xoojiyo caadadan ayaa adkeyneysa ku soo laabashada shaqada. Sababtoo ah muddada u dhaxaysa kow iyo labaatan iyo soddon maalmood, waxaad bilaabaysaa inaad ku raaxaysato caado cusub, taas oo markaa u baahan inaad sii wado.

**Laakiin waan necbahay orodka!**

Laakiin ma ihi orodyahan, John. Run ahaantii, waan necbahay orodka. "Suuragal maaha inaan ku bilaabo."

"Kaalay, Hal, tani waa in lacag loogu ururiyo Mu'asasada Sadaqo ee Safka hore," John ayaa ku jawaabay. Kaalay, uma malaynayn in aan sidoo kale ordi karo marathon, laakiin marka aad go'aansato inaad sameyso, waxaad helaysaa hab aad ku sameyso. Waxaan kuu xaqiijinayaa, waayo-aragnimadani waa cajiib!

Waan ka fikiri doonaa.

Waxaan u sheegay John, "Waan ka fekeri doonaa," waxay ahayd oo kaliya inaan ka takhaluso isaga. Qalad ha ii qaadan, waxaan si buuxda ugu qancay in shaqada Front Row Charity ay wax ka bedeli karto nolosha waanan taageerayay. Hore ayaan ugu deeqay iyada sanado ka hor, laakiin qorista jeega ayaa ka fududayd in aan galo

Marathon

Tan iyo markii aan dugsiga sare ka baxay, si badheedh ah uma ordin wax ka badan dhawr boqol oo mitir, haddii aan degdegay mooyaane. Xataa dugsiga sare, waan ordayay

Si aad u hesho celcelis ahaan darajo ciyaaraha.

Intaa waxaa dheer, tan iyo markii aan jabiyay femurka iyo miskaha shil baabuur markii aan ahaa 20, waxaan ka baqay waxa dhici kara haddii aan cadaadis badan saaro lugtayda. Dhab ahaantii, mar kasta oo aan tago barafka, waxaan had iyo jeer u muuqdaa inaan ku turunturoodo oo si adag u dhaco, taas oo keenta in tufaaxa birta ah uu jabo oo ka soo baxo bowdadayda. Waa fikir argagax leh, laakiin...

Waxa kale oo kugu dhici lahayd haddii aad lugaha ka jabin lahayd oo lagu odhan lahaa ma yeeli doontid

Mar dambe ha socon.

Toddobaad ka dib markii aan la sheekaystay John, macmiilkayga oo lagu magacaabo Katie Vangroo ayaa dhammaysatay marathonkeedii labaad. "Hal, waa yaab."

Runtii... hadda wixii ka dambeeya, waxaan runtii dareemayaa in aysan jirin wax aan suurtagal ahayn mar dambe

Aniga ahaan!".

Markii aan la kulmay markhaatiyaashan xamaasadda leh ee John iyo Katie ee ku saabsan orodka marathon-ka, waxaan bilaabay inaan ka fikiro in laga yaabo inay ahayd waqtigii aan ka gudbi lahaa caqiidada xaddidan.

In aanan orodyahan ahayn oo orod bilaabay. Sida dhammaan dhinacyada,

Waad guulaysatay, aniguna waan guulaysan karaa. Waana waxa aan sameeyay. Subixii xigay,

waxa aan go'aansaday in aan ordo kiiloomitirkaygii ugu horreeyay aniga oo hiigsanaya in aan dhammeeyo marathon-ka xilliga dhexe, sidaas darteed waxa aan xidhay kabaha kabahayga. Tani ma ku xasuusinaysaa qof? Waxa aan u dhaqaaqay dhanka albaabkayga. Dhab ahaantii, waan ku faraxsanahay inaan bilaabo (xusuusnow, maalmaha ugu horreeya ee caado kasta oo cusub ayaa badanaa ah isha walaaca

kicin).

Jidka gurigayga, tallaabooyinkaygu waa soo degdegeen, markaan laamiga soo gaadhayna waxaan bilaabay orod. Markii aan laamiga ka soo degay ayaa anqawgu i qalloocday oo aan turunturooday, oo aan waddada jiifay, aniga oo xanuun haya oo anqawga haya, waxa aan is iri: "Waxba kuma hadhin". "Waxay ila tahay inaysan maalin wanaagsan ahayn in la bilaabo orodka... waxaan isku dayi doonaa berri."

Waana waxa aan sameeyay.

**30 maalmood laga bilaabo mid aan loo adkaysan karin ilaa aan la celin Karin**

Maalintii xigtay, waxaan si rasmi ah u bilaabay tababarka maaratoonka. Farxaddaydu waxay socotay dhawr boqol oo mitir oo keliya, iyadoo xanuunka jidhku bilaabay inuu i xasuusiyo inaan muddo dheer ku qanacsanaa inaanan orod ahayn. Waxa aan dareemay xanuun sintayda ah, feedhahayguna waxa ay i xasuusisay edbinta. Laakiin waxaan ahaa mid niyad-jab leh.

Waxaan ku dhammeeyay kiiloomitirkii ugu horreeyay si dhib ah waxaana dareemay inaan u baahanahay caawimaad iyo qorshe

shaqo. Markaa waxaan aaday dukaanka buugaagta oo aan u soo iibiyay buuggii ugu fiicnaa: Coach

Marathon loogu talagalay dadka aan ordanayn ee David Whitsett waxaa loogu talagalay tababar

Dadka aan loo baran maaradoonka. Hadda waxaan hayaa qorshaha!

**Maalmaha 1 ilaa 10)**

Tobankii maalmood ee ugu horeeyay tartanka waxay ahaayeen kuwo jidh ahaan xanuun badan oo maskax ahaan adag. Maalin walba waxaan dagaal kula jiray codkii yaraa ee dhexdhexaadnimada ahaa ee madaxayga ka dhex guuxaya oo ii sheegayay inaan ilaawi karo. Maya, may ahayn

Waan samayn karaa tan.

Waxaan si qarsoodi ah u idhaahdaa, Waxa qumman samee, oo qalbi qabowjis ha ka bixin. Waan sii orday. Waxaan ahaa mid niyad-jab leh.

**Maalmaha 11 ilaa 20**

Tobankii maalmood ee xigay way ka fududaayeen. Wali ma jecli orodka, laakiin mar dambe ma necbi. Markii ugu horeysay noloshayda, waxaan bilaabay inaan caado u yeesho orodka maalin kasta. Hadda ma ahan wixii argagaxa lahaa ee aan ku arki jiray kuwa kale oo ku sameynaya laamiga markii aan watey gaarigayga. Ka dib laba toddobaad oo orod maalinle ah, kac maalin kasta oo aad orod u baxayso waxay u ekaatay wax caadi ah. Ana waan iska joogay

Naxdin leh

**Maalmaha 21 ilaa 30**

Maalmaha 21-30 waxay ahaayeen kuwo aad u xiiso badan. Waxaan ku dhawaaday inaan ilaawo dareenka

La xidhiidha nacaybka orodka Aniga oo aan fikirin ayaan bilaabay in aan ordo. waan toosaa

Waxaan gashaday kabaha kabaha (haa, waxaan iibsaday kabo) oo orday meel fog

Kiiloo mitir maalin kasta. Ma jirin caqabad nafsaani ah, taa beddelkeed, waan maqnaa

Waxaan ku celiyaa cadeymahayga togan oo waxaan dhegeystaa CD-yada is-hormarinta inta lagu jiro kalfadhiyadayda. Waxaan ku sigtay inaan noqdo waxa aan moodayay

In aanan waligey noqon karin... orodyahan.

**Sheekada inteeda kale:**

**"83 kiiloomitir xorriyadda"**

Soddon maalmood ka dib markii aan bilaabay orodka - hawl aad iga cadhaysiisay oo gebi ahaanba ka fogayd hab-nololeedkayga, waxa aan soo maray siddeetan kiiloomitir, kuwaas oo 9.6 kiiloomitir oo ka mid ah ay ahaayeen kuwo isdaba joog ah intii lagu jiray orodkaygii ugu dheeraa. Waxaan u yeedhay John aan tan u dabaaldegno. Isagoo faraxsan buu ii duulay. Wuxuu had iyo jeer jecel yahay inuu iga caawiyo inaan kor u qaado heerkayga, igu xujmi. Si fiican buu ii garanayay, wuuna ogaa in aan aqbali doono caqabad kasta sababtoo ah xaaladdayda farxadeed. “Hal, maxaad u ordi weyday maaratoonka fog? Haddii aad damacsan tahay inaad ordo 42 km, maxaad u ordi weyday 83 km? Kaliya John ayaa difaaci kara caqliga

Sidan oo kale.

"Waan ka fekeri doonaa".

Laakiin markan, runtii waxaan damacsanaa inaan ka fikiro. Waxay ahayd fikrad

In aan xadkayga sii fidiyo oo aan ordo 83 kiiloomitir hal mar

Mid xiisaynayay xiisahayga. Malaha John wuu saxnaa. Ilaa iyo inta aan u ordayo 42

Kiiloomitir, maxaan u labanlaabi waayay masaafada? Si kastaba ha ahaatee, oh, haddii aad awooddo

Si aan eber uga tago ilaa toban kiiloomitir afar toddobaad gudahooda, oo haddii aan weli haysto lix bilood ka hor tartanka sannadlaha ah ee orodka samofalka Front for the Front Row Charity Foundation, maxaa diidaya in aan kor u qaado bararka oo aan hiigsado 83 kiiloomitir? Waxaan go'aansaday in aan halis galo waxaanan sidoo kale ku qanciyay saaxiib iyo laba macaamiil tababar geesinimo leh inay ordaan

Masaafadan ayaa ila jirta!

Lix bilood ka dib, odometerkaygu wuxuu gaadhay 765 kiiloomitir, oo ay ku jirto Saddex wareeg, oo mid kastaa dhererkiisu yahay 32 kiiloomitir. Dalkii waan ka gudbay Si aan ula kulmo laba ka mid ah macmiisha tababarka ee aan jeclahay, James Hill iyo Vavian Valencia, iyo saaxiibkay hore Alicia Anderer. Afartayada ayaa isku dayi doona Waxaan ku ordanaa 83 kiiloomitir Marathon-ka magaalada Atlantic. John isna wuu dhaqaaqay Diyaarad si ay noogu taageerto. Laakiin waxaan la kulanay dhibaatooyin saadka: ma ahayn Atlantic Magaaladu waxay ku haboon tahay orodyahanada masaafo dheer ee maratoonka. Markaa

waanu hagaajinay. Waxaan ku kulanay dhanka biyaha 3:30 subaxnimo. Hadafkayagu waxa uu ahaa in aanu dhamaystirno 42 kiiloomitir ee hore ka hor inta aanu bilaabmin maaratoonka rasmiga ah, ka dibna aanu qaybta labaad ku dhamayno orodyahanada diiwaangashan. Waxay ahayd is dhiibid. Afarteenna, waxa aanu dareennay farxad iyo cabsi isku dhafan

Adrenaline iyo shaki. Ma dhabbaa inaan samayno?

Hawo qabow ee Oktoobar waxaynu ku arki karnay neefteena haddii dayaxu cirka iftiimin lahaa. Si kastaba ha ahaatee, jidkayagu aad buu u caddaaday, markaa waanu ambaqaadnay. Hal lug ayaanu midda kale hor dhignay, waxaana bilawnay in aanu hore u soconno si xamaasad leh, oo is-waafaqsan, dhammaan waxa aanu isla qaadannay in furaha guusha maalintaas ay tahay in la daba-galo horumarka. Waan ku wargelin doonaa

Hadafkayagu waxa uu ku xidhan yahay in aynaan ka joogsan in aynu lugaha hor marno kan kale, oo aynaan joojin...

Horumar.

Lix saacadood iyo shan daqiiqo ka dib, waxaana mahad iska leh isku duubnideenna sare iyo dadaal midaysan, waxaanu dhamaystirnay 42 kiiloomitir ee ugu horreeyay. Tani waxay ahayd daqiiqad muhiim ah mid kasta oo naga mid ah, ma aha sababtoo ah waxaan dhammeynay masaafada maaratoonka, laakiin sababtoo ah xoogga maskaxeed iyo maskaxeed ee aan ku qasbanaan doono inaan dhameyno maaratoonka labaad ee aan dhammeyno.

Inaga oo sugaya.

Farxaddii na soo buuxisay lix saacadood ka hor waxay meesha ku reebtay xanuun aan loo adkaysan karin, daal jidheed iyo mid maskaxeedba, marka la eego xaaladda aan ku suganahay, waxa aan si fudud u garan la'nahay in aan mar kale ka soo bixi karno masaafada aan hadda soo marnay.

Laakiin waan sameynay.

Shan iyo toban saacadood iyo soddon daqiiqo ka dib tallaabadeenii ugu horreysay, James, Favian, Alicia iyo naftaydu waxay si wada jir ah u dhammeeyeen maaratoonka fog ee 83 kiiloomitir. Innaga oo lugaha midba midka kale hor-dhignay, oo midaysan, ayaannu orodnay, soconnay, isla-raacnay, oo dhab ahaantii lugaha jiidnay ilaa aannu

Waxaan ka gudubnay xariiqda dhamaadka.

Geesta kale waxay ahayd xoriyada, oo ah nooca xoriyada ee aan cidina kaa qaadi karin. Waxaan ka xorownay xannibaadihii aan nafteena saarnay ilaa maantadan la joogo. In kasta oo tabobarkayagu noo horseeday in aan rumaysanno in aan ordi karno 83 kiiloomitir hal mar, haddana mid naga mid ah ma rumaysni qalbigeenna in aan dhab ahaantii guulaysan doono. Waxaan u halgamnay, mid kasta sidiisaba, isaga oo ka soo horjeeda cabsidayada iyo shakiyadayada. Laakin markaan xariiq ka gudubnay

Ugu dambayntii, waxa aynu ka xorownay cabsidii iyo shakigii iyo xudduudihii aynu soo rognay

Nafteena.

Waxaan markaas xaqiiqsaday in xorriyaddu aanay ku koobnayn dhawr qof oo la doortay, balse ay dhammaanteen diyaar u yihiin, waase haddii aynu dooranno in aynu ka hortagno caqabadaha ka baxsan aagga raaxada, innaga oo ku khasbaya nafteena in aan horumarno, iyo in aan kordhino awooddayada ah in aan ahaano iyo samee wax ka badan intii aan hore u qabanay. Tani waa xorriyad run ah!

**Diyaar ma u tahay inaad ogaato xoriyadaada dhabta ah?**

Loolanka Isbeddelka Nolosha Soddon-Maalmood Mahadsanid Subaxdii Mucjisada, cutubka soo socda, wuxuu kuu oggolaanayaa inaad ka gudubto xadkaaga is-xakamaynta, inaad noqoto, sameyso oo haysato wax kasta oo aad ku riyoonayso, si ka dhakhso badan sida aad qiyaasi karto. Subaxda Mucjisada ah waa caado nolol maalmeedka wax ka beddesha, haddii inta badan dadka isku dayaa ay jecel yihiin maalinta koowaad, waa inaad muujisaa sida ay uga go'an tahay inaad u adkaysato soddon maalmood, ka dibna aad la qabsato nolosha.

Soddonka maalmood ee soo socda waxaa ka dambeeya been qofka aad doonayso inaad noqoto

Si aad u hesho wax kasta oo aad ka filayso nolosha. Daacadnimo, waxba ma noqon karaan

Xiiso badan, sax?

# 10.U tartan inaad noloshaada ku badasho sodon maalmood gudahooda iyadoo ay ugu wacan tahay mucjisada subaxa

Dhisida nolol aan caadi ahayn waxay
la macno tahay in maalin kasta
laga horumaro meelaha ugu muhiimsan.

**Robin Sharma**

Noloshu waxay bilaabataa dhamaadka
Aaga raaxadaada.

**Neil Donald Welch**

Aan cabbaar kula dheelo doodaha shaydaanka. Mucjisada Subaxda runtii noloshaada ma ku beddeli kartaa soddon maalmood gudahood? Haye, miyay saamayn ku yeelan kartaa noloshaada ilaa xad iyo si degdeg ah? Tani dhab ahaantii waxay ahayd xaaladdeyda markii aan joogay gunta hoose ee godka, iyo sidoo kale xaaladda kumanaan qof oo kale. Waxay noqdeen dad caadi ah sida aniga iyo adiga

Gaar ah.

Cutubkii hore, waxaad ku ogaatay xeelad fudud oo wax ku ool ah oo lagu abuurayo... Caado cusub oo ku badbaadi soddon maalmood gudahood. Inta lagu jiro loolanka isbeddelka Nolosha sodon maalmood gudahooda waxaa mahad leh mucjisada subaxa, waxaad ogaan doontaa caadooyinka... Fikradaada, waxay ku yeelan doontaa saamaynta ugu weyn noloshaada, guushaada, iyo qofka Waxa aad rabto inaad noqoto iyo yoolka aad rabto inaad gaadho. Markaa waad isticmaali doontaa Soddonka maalmood ee soo socda si aad u dhisto caadooyinkan oo la rogi doono Adigoo raacaya jihada noloshaada, caafimaadkaaga, xaaladdaada dhaqaale iyo noloshaada guurka Iyo meelaha kale ee aad dooratay. Markaad bedesho jihada, waxaad bedeli doontaa Tayada Noloshaadu waa toos iyo hadafkaaga ugu dambeeya.

**Ka fakar abaalgudka**

Markaad go'aansato inaad la qabsato 30-ka maalmood ee loolanka Isbeddelka Nolosha ee Subaxda Mucjisada, waxaad dhisi doontaa aasaaska guusha goob kasta inta noloshaada ka hadhay. Markaad subax kasta kacdo si aad u fuliso mucjisada subaxda, waxaad maalin kasta ku bilaabi doontaa heer aan caadi ahayn oo edbin ah (hibada lagama maarmaanka u ah ixtiraamka ballanqaadyadaada), caddayn, iyo awoodda aad u fasaxday inaad diirada saarto waxa jira.

Horumarka lama huraanka ah iyo shakhsi ahaaneed ayaa laga yaabaa inay tahay qodobka ugu muhiimsan ee guushaada. Markaa, soddon maalmood gudahood waxaad si dhakhso leh u noqon doontaa qofka saxda ah si uu u gaadho heer la yaab leh oo guulo ah oo heer shakhsi ah iyo mid xirfadeed.

Iyo dhaqaale.

Fahamka ah in laga yaabo in aad yara degdegtay ama aad uga baqday in aad waayo-aragnimada bilawdo, subaxdii mucjisada ahi waxa ay isu beddeshaa caado waarta oo kuu sahlaysa in aad abuurto noloshii aad waligaa ku riyoon jirtay. Waxaad bilaabi doontaa inaad maalgashato dhammaan kartidaada oo waad waalan doontaa

Miro aanad weli dhadhamin noloshaada.

Marka lagu daro horumarinta caadooyinka caafimaadka qaba, waxaad heli doontaa xaalad maskaxeed oo lagama maarmaanka u ah inaad noloshaada ka dhigto mid wanaagsan, gudaha iyo dibaddaba. iyada oo loo marayo Hirgelinta Naf-badbaadiyeyaasha maalin kasta, waxaad dareemi doontaa faa'iidooyinka jidheed, garaadeed, shucuureed, iyo ruuxeed ee aamusnaanta, xaqiijinta, aragga, jimicsiga jidhka, akhrinta, iyo qorista. Isla markiiba waxa aad dareemaysaa in diiqadaadu hoos u dhacday, feejignaantaadu korodhay, xamaasaddaaduna korodhay, nolosha aad ku nooshahayna aad ku faraxsan tahay. Waxaad yeelan doontaa tamar badan, fikrado aad u cad, iyo dhiirigelinta lagama maarmaanka ah si aad ugu dhawaato riyadaada iyo gaar ahaan yoolalka muhiimka ah

In aad muddo dheer dib u dhigtay.

Ha iloobin, xaaladaadu waxay hagaagi doontaa uun markaad noqoto shakhsiga u qalma inuu hagaajiyo. Tani waa sida saxda ah waxa ay soddonka maalmood ee soo socda u matali karaan: bilow cusub iyo "adiga" cusub.

**Waad samayn kartaa!**

Haddii aad ka shakisantahay ama aad hayso su'aalo ku saabsan awooddaada inaad u adkaysato 30ka maalmood, naso, tani waa caadi in la dareemo, gaar ahaan haddii ay kugu adag tahay inaad goor hore soo toosto. Xusuusnow, dhammaanteen waxaynu la ildarannahay cilladda muraayadda-aragga (eeg cutubka 3). Natiijo ahaan, waa dabiici inaad dareento xoogaa neerfis ah ama xoogaa ka labalabeyn ah, tani waxay xitaa muujineysaa inaad diyaar u tahay inaad naftaada geliso xaalad ka soo horjeeda.

Naxdinow.

Waxa kale oo muhiim ah in aan kalsooni ka soo qaadanno kumanaan qof oo ku guulaystay in ay noloshooda wax ka beddelaan iyada oo ay ugu wacan tahay mucjisada subaxdii ka dib markii ay la kulmeen dhinaca xun ee khilaafkooda, farqiga u dhexeeya waxa ay yihiin iyo waxa ay rabaan inay noqdaan. Waxaan runtii ku qanacsanahay in khibradda dadka kale ay awoodaan

Nooga iftiimi waxa aan awoodno.

Isbeddelka ay ku samaysay Melanie Dupin, oo ah haweeney ganacsato ah oo ka timid... Selinsgrove (Pennsylvania, USA) runtii waxay i dhiirigelisay:

"Waxaan joogaa maalintii sagaal iyo toddobaatanaad ee subaxdii mucjisada, iyo tan iyo bilowgii, Hal maalin maan seegin. Runtii waa markii ugu horeysay ee aan waligey wax sameeyo In ka badan laba maalmood ama laba toddobaad maalin kasta, runtii waan cuncunayay inaan tooso. tani waa wax aan la rumaysan karin. Mucjisadii subaxii runtii nolosheyda bay u rogtay."

Markii aan waxaas oo dhan ka maqlay Michael Reeves, arday dhigta Walnut Creek (oo ka yimid California, USA), runtii waxaan rabay inaan...

Haddii aan noolaato mucjisada subaxdii markii aan jaamacadda dhiganayay, ama xitaa dugsiga sare: markii ugu horreysay ee aan maqlo iyaga oo ka hadlaya mucjisada subaxdii, waxaan sirteyda ku idhi: Aad bay u waali lahayd haddii lagu guuleysto. Waxaan ku qaataa koorasyo  badan oo jaamacadeed waxaanan shaqeeyaa wakhti ka baxsan saacadaha shaqada. Markaa ma helin wakhti aan kaga shaqeeyo hadafkayga. Kahor intaanan baranin mucjisada subaxda, waxaan toosi jiray inta u dhaxaysa todoba iyo sagaal sababtoo ah waxay ahayd inaan u diyaargaroobo xiisadaha - laakiin hadda, si joogto ah ayaan u kacaa shanta. Si degdeg ah ayaan wax u bartaa oo u koraa, waxaanan jeclahay mucjisada subaxda."

Isagoo ka hadlaya ardayda, Natanya Green, oo hadda macallin yoga ka ah Sacramento (California, USA), waxay billowday inay muujiso awooddeeda iyada oo kaashanaysa Mucjisada Subaxda markay joogtay Jaamacadda California: "Ka dib markii aan bilaabay Mucjisada Subax ee Diseembar 2009 markii aan arday ka ahaa Jaamacadda California, California, ee Davis, isla markiiba waxaan arkay isbeddello qoto dheer. Waxaan si degdeg ah u bilaabay in aan gaadho yoolkayga fog si ka dhakhso badan sidii aan rajaynayay sanado, wali waxaan...

"Mucjisada Subaxnimadu waa qayb ka mid ah nolol maalmeedkayga."

Sideen sidoo kale aan ula dhacsanayn heerka gaarka ah ee ballanqaadka Ray Ciavardini, Agaasimaha Gobolka, Baltimore, Maryland, USA: "Waxaan joogaa maalintii 83aad ee isku xigta, waxaana jeclaan lahaa inaan si dhaqso ah u ogaado mucjisada subaxda. Yaab fikirkayga

Maalintii oo dhan way sii caddaatay. Hadda waxaan diiradda saari karaa shaqadayda iyo hawlaha kale maalin kasta, anigoo ku hubaysan tamar iyo xamaasad aad u badan. Thanks to mucjisada subaxdii, qaab nololeedkayga ayaa noqday mid qani ah, labada heerba

Xirfadle iyo shakhsi.

Ugu dambayntii, waxaa i soo jiitay sheekada Rob Leroy, Hoggaamiyaha Xayeysiinta Sare, Sacramento, California, USA: "Waxaan go'aansaday inaan tijaabiyo Subaxdii Mucjisada dhawr bilood ka hor. Noloshaydu waxay si degdeg ah isu beddeshay oo aan la socon kari waayay.Xaaladdaydu waxay noqotay mid aad u wanaagsan iyada oo ay ugu wacan tahay habkan iyo caabuqan. Shirkadaydu way sii liicaysay, ka dib markii ay bilaabatay Subaxdii Mucjisada, waxa aan la yaabay sida aan ugu guulaystay in aan wax u beddelo aniga oo ka shaqaynaya...

"Naftayda maalin kasta."

Sheekooyinkani waa dad caadi ah oo aniga iyo adiga oo kale ah, kuwaas oo aan maal galin wax kasta oo ay awoodaan oo ka faa'iideystay mucjisada subaxdii si ay ugu dambeyntii u hagaajiyaan dhaawacyadooda una helaan guusha dhabta ah ee ay rabaan oo ay mudan yihiin. Waa waqtigii la xasuusan lahaa mid ka mid ah mabaadi'da ugu muhiimsan ee guusha: HADDII

Way samayn karaan, annaguna waan samayn karnaa.

# Saddex marxaladood oo lagu bilaabayo 30-ka maalmood ee Loolanka Isbeddelka Nolosha

## **Marxalada 1:** Hel Qalabka Bilowga ah (30-maalmood Miracle Morning Quickstart Kit)

Tag http://MiracleMorning.com si aad u soo dejiso xirmo orod oo dhammaystiran oo leh jimicsiyo, xaqiijinta, hubinta maalinlaha ah, xaashida raadraaca, iyo wax kasta oo loo baahan yahay si aad u qaadato 30-ka maalmood ee loolanka nolosha beddelka ee Miracle Morning sida ugu fudud ee suurtogalka ah. Sidaas ayay u qoondeeyeen

Daqiiqado ka dib si aad u soo dejiso ururintan

Kuwa aan Ingiriisiga ku hadlin, waa marka qoraalka la qaato marka la akhrinayo buuggan ay faa'iido u yeelan doonto

adiga.

**Marxaladda 2: U qorshee mucjisadaada subaxda ugu horreysa burrito**

Qorshayso mucjisadaada subaxa ugu horeysa sida ugu dhakhsaha badan - sida ugu fiican berrito (ku qor xusuus-qorkaaga oo go'aanso meesha ay ka dhacayso. Ha iloobin inay tahay fikrad wanaagsan inaad ka baxdo qolkaaga si aad uga fogaato rabitaanka inaad dib ugu noqoto. Si aan u seexdo mucjisadaydii subaxdii waxay ku dhacdaa maalin kasta fadhiga fadhiga, iyadoo dadka kale ay weli joogaan guriga iyagoo hurda, waxaan maqlay dadka qaar oo hadlaya inay sameeyeen iyagoo bannaanka fadhiya qolkooda ama balakoonkooda, ama meel u dhow jardiinooyin dadweyne). Dooro meel aad ku dareemayso raaxo, laakiin sidoo kale...

Ha ka xanaaqin.

**Marxaladda 3: jimicsi**

Raac tilmaamaha cutubka 6 oo samee jimicsiga. Sida wax kasta oo nolosha qiimo leh, si aad si guul leh ula kulanto caqabad, waxaad u baahan tahay xoogaa diyaargarow ah. Waxaa muhiim ah in aad sameyso jimicsiyada ugu horreeya ee aan qaadan wax ka badan 30 ilaa 60 daqiiqo oo wakhtigaaga ah iyo in aad maskaxda ku hayso in mucjisadaada subaxda ay mar walba ka bilaabato diyaargarowgii shalay la sameeyay (maqribkii ama maalintii). si aad maskax ahaan, dareen ahaan iyo saadkaba ugu diyaargarowdo. Diyaargarawgan waxa ka mid ah shanta marxaladood ee istiraatijiyadda dhimista hurdada

Cutubka Shanaad.

**Heerka 3,1: Soo hel lammaane ku jira mas'uuliyadda (talooyin)**

Cutubka saddexaad (Getting to Know the 95 Club), waxaanu ku sheegnay xidhiidhka dhow ee ka dhexeeya dareenka masuuliyadda iyo guusha. Dhammaanteen waxaan ka faa'iidaysannaa taageerada dareenka qoto dheer ee mas'uuliyadda. Markaa runtii waa lagu talinayaa - laakiin maaha qasab - in la helo lammaane ku xisaabtama caqabada isbeddelka

Nolosha soddon maalmood gudahood.

In aan qof nala garab istaagno kaliya waxa ay kordhinaysaa suurtagalnimada in aanu muujino adkaysigeena, balse waxa ay si fudud u kordhinaysaa farxadda aad u qabanayso labadaba. heer gaar ah gaadhaan. Laakiin marka qof ka socda deegaankaaga (saaxiib, qaraabo, saaxiib) uu yahay mid xamaasad leh oo maalgeliya sidaada oo kale, muhiimada iyo awoodda saameyntu way labanlaabmaysaa.

Wac, u dir SMS ama iimayl maanta hal ama in ka badan oo qof, iyaga oo ku martiqaadaya inay kugu soo biiraan tartanka beddelka nolosha soddon maalmood gudahood iyadoo ay ugu wacan tahay Subaxdii Mucjisada. Haddii ay ku hadlaan Ingiriis, sida ugu dhakhsaha badan ee aad ku heli karto iyaga oo raacaya mashruucaaga waa inaad u soo dirto xiriirkan si ay si toos ah ugu biiraan http://MiracleMorning.com.

**Cashar bilaash ah oo degdeg ah oo ku saabsan mucjisada subaxnimo.**

- ☀ Laba cutub oo ka mid ah buuga mucjisada subaxdii
- ☀ Fiidyow ku saabsan mucjisada subaxdii
- ☀ Cajalad maqal ah oo ku saabsan mucjisada subaxdii

Laakiin sida ugu wanaagsan ee lagu qancin karo waa shaki la'aan in la soo bandhigo nuqul ka mid ah kan

buug iyaga, sax u ah?

Wax lacag ah kuma kacayso isaga, waxaadna la shaqayn doontaa qof ay ka go'an tahay inuu ka gudbo marinka noloshiisa. Sidan, waxaad awoodi doontaa inaad ku taageerto isaga.

Oo aad u hiiliso, dhiiri geli, oo xil iska saar.

Waxaa muhiim ah inaadan sugin lammaane mas'uul ah oo diyaar kuu ah si aad u bilowdo mucjisadaada subaxnimo oo aad bilowdo caqabadda beddelka noloshaada soddon maalmood gudahood. Haddii aad leedahay lammaane mas'uul ah iyo haddii kale, waxaan kugula talinayaa inaad qorsheyso mucjisadaada subaxda ugu horreysa oo aad hirgeliso berrito. Ha sugin. Waxaad u noqon doontaa dhiirigelin xoog leh dadka kale haddii ay hadda ay maalmo ka harsan yihiin

Waxqabadka subaxdii mucjiso. Aan tagno.

**Diyaar ma u tahay inaad ka gudubto marinka noloshaada?**

Waa maxay marxaladda xigta ee noloshaada shaqsi ama xirfadeed? Meelkee ayaad u baahan tahay inaad wax ka beddesho si aad uga gudubto marinkan? Ku dadaal in aad u hurto soddon maalmood oo gaaban, maalinba mar, si aad noloshaada u horumariso. Wax kasta oo aad ku noolayd wakhti hore, waxaad bedeli kartaa mustaqbalkaaga

Adigoo ka shaqaynaya wakhtigan xaadirka ah.

# Gabagabo

# Ka dhig maalintan fursad aad ku noqoto qof ka soo baxa riyadiisa

Subax kasta marka aad soo kacdo, waxaad tidhaahdaa
inaad nasiib u leedahay inaad noolaato,
noloshaadu waa qaali, ma lumin doontid, waxaadna
ku dadaali doontaa dhammaan
tamartaada si aad u horumariso, u furfurto dadka kale iyo
inaad wax siiso. oo leh wanaagga ugu badan
ee suurtogalka ah.

**Dalai Lama**

Xaaladuhu isma beddelaan,
Saas ma aha, annagu waa kuwa isbeddela.

**Henry David Thoreau**

Xaaladdaada hadda waxay ku xidhan tahay shakhsiga aad ahayd, laakiin xaaladdaada mustaqbalka waxay gebi ahaanba ku xidhan tahay shakhsiga aad go'aansato inaad ka bilowdo.

hadda.

Waa wakhtigaaga Dib ha u dhigin abuurista iyo helitaanka nolosha farxad, caafimaad, maal iyo jacayl oo aad si dhab ah u rabtid oo aad mudan tahay inaad noolaato. Anigoo ah lataliye, Kevin Pressey, wuxuu had iyo jeer kula taliyaa: Noqo mid gaar ah daahid la'aan." Haddii aad rabto in noloshaadu horumarto, waa inaad marka hore hagaajisaa. Adigoo leh ama la'aanteed lamaane isla xisaabtan ah, samee mucjisadaada subaxa ugu horeysa oo bilow tartankaaga berrito. Xusuusnow, berri waa maalinta aad bilowdo

Safarkaaga si aad naftaada u siiso nolol aan caadi ahayn oo ka badan intii aad waligaa malaynaysay.

Haddii ay jiraan wax aan samayn karo si aan ku taageero ama u horumariyo noloshaada, ha ka waaban, ii soo sheeg.

**ila soo xidhiidh daqiiqad kasta**

Had iyo jeer aad ayaan ugu faraxsanahay in aan la xiriiro dadka isku fikirka ah, mar walbana waa wax lagu farxo in aan maqlo fikradaha dadka akhriyay buugaagteyda, daawaday muqaaladeyda, ama ka soo qayb galay casharadayda. Gabagabadii, haddii aad su'aalo qabto ama aad rabto inaad i salaanto, tag halelrod.com oo guji "Contact" si aad fariin iigu soo dirto. Ma sugi karo inaan war kaa maqlo oo aan arko sida aan aad ugu hodmin jiray noloshaada

waan awooday

**Aan sii wadno caawinta kuwa kale**

Wax yar ma ku waydiin karaa?

Hadii uu buugan noloshaada horumariyo, oo aad dareento fiicnaan markaad akhrido ka dib oo aad hubto in mucjisada subaxnimo ay kugu boorisay in aad bilow cusub ka samayso goob kasta iyo xataa qayb kasta oo noloshaada ah, waxa aan rajaynayaa in aad samayn doonto. wax u samee qof aad jeceshahay: sii isaga ama iyada nuqulkaaga. Weydii inuu akhriyo. Weli ka sii wanagsan, sii nuqul ka mid ah munaasabadda dhalashadiisa ama Christmas-ka, sababtoo ah buuggee ka wanaagsan in la siiyo hadiyad ahaan marka loo eego buug subax kasta u beddela subax?

Wanaagsan oo qurux badan

Waxaad sidoo kale u soo bandhigi kartaa si aad ugu muujiso isaga: "Waan ku jeclahay, waan ku mahadcelinayaa, waxaana doonayaa inaan

Ka caawinta inaad ku noolaato nolol qumman. Haddaba akhri kan.

Haddii aad ku qanacsan tahay sida aan anigu ahay in saaxiib ama saaxiibka ugu fiican ay la macno tahay in aad ku caawiso kuwa aad jeceshahay inay noqdaan nooca ugu wanaagsan ee naftooda,

Waxaan go'aansaday inaan ka dhigo inay ogaadaan buuggan.

Faafi hadalka.

Waad ku mahadsan tahay hore, runtii.

# Casuumad gaar ah Ururka Mucjisada Subax

Taageerayaasha iyo akhristayaasha Mucjisada Subaxdu waxay ka kooban yihiin qabiil dad ah oo aan caadi ahayn

Dadka isku fikirka ah oo maalin walba soo toosa oo hadaf leh. Waxay go'aansadeen inay muujiyaan oo ay ka faa'iidaystaan  awoodda mid kasta oo naga mid ah. Anigoo ah abuuraha Mucjisada Subaxda, waxaan u maleeyay inay tahay mas'uuliyaddayda inaan aasaaso urur online ah oo akhristayaasha iyo taageerayaashu ay ku wada xiriiri karaan si ay u helaan dhiirigelin oo ay wadaagaan khibradaha wax ku oolka ah ee ugu wanaagsan, beddelashada taageerada, ka doodo buugga, daabaco fiidiyowyada, helaan lammaane mas'uul ah. , iyo xitaa beddelashada cuntooyinka.

Casiirka iyo jimicsiga jirka.

Daacadnimo, waligey ma malaynayn in Ururka Mucjisada Subaxnimadu uu noqon doono mid ka mid ah kuwa ugu wanaagsan, dhiirigelinta, taageerada, iyo ururada internetka ee mas'uulka ka ah ee aan waligey arkay, laakiin waa. Runtii aad baan ula yaabay hibada

Xubnahayaga.

www.MyTMMcommunity.com Si fudud u gal website-ka luqadda Ingiriisiga oo weydiiso inaad ku biirto Ururka Subaxdii Mucjisada ee Facebook. Waxaad markaa la xiriiri kartaa dadka isku fikirka ah ee horey u codsaday Habka Subaxda Mucjisada - iyo qaar badan oo iyaga ka mid ah tan iyo markaas.

Muddo sanado ah way ku taageeri doonaan waxayna dardar gelin doonaan guushaada.

Anigu waxaan ahay horjoogaha ururkan, waxaanan si joogta ah ugu sheegaa naftayda.

Waxaan rajeynayaa inaan kula kulmo!

Haddii aad jeclaan lahayd inaad shakhsi ahaan igala socoto baraha bulshada, raac HalElrod on Twitter oo iska diiwaangeli Facebook-ga www.Facebook.com/YoPalHal (bog af Ingiriis ah).

Ha ka waaban inaad si toos ah ii soo dirto, faallo ama su'aal i waydiiso. Waxaan ku dadaali doonaa inaan ka jawaabo su'aalaha oo dhan. Haddaba, dhaqso!

# Dhiirigelinta lama huraanka ah iimaylka bedeli doona noloshaada

Qof kastaa wuxuu u baahan yahay ra'yi ku saabsan naftiisa,
tanina aad ayay uga qaalisan tahay
Laga bilaabo mushaharka tababaraha.

**Doug Lowenstein**

Waydii dadka ka soo jeeda meelo kala duwan waxay
kaa qabaan. Mid kasta oo iyaga ka mid ah ayaa kuu
sheegi doona wax faa'iido leh.

**Steve Jobs**

Labadii subaxnimo ayay ahayd, waan seexan waayay. Waxa aan wali qol ka kiraysanayay Matt waxaanan ku jiray xafiiskayga sida geed geed raqiis ah, oo aan si dirqi ah u taaganahay meel yar oo kaliya toban mitir oo laba jibbaaran. tani waa cabsi.

Xaaladani waa inay isbedeshaa ama waa inaan isbedelaa.

Aniga oo eegaya muraayadda laptop-kayga oo go'an oo aan ka niyad-jabay nolosha aan ku noolahay, ayaa waxaa si lama filaan ah ii soo jiidatay dhiirigelin. Ma xasuusto sida saxda ah waxa kiciyay, laakiin waxaan furay iimayl cusub oo waxaan bilaabay in aan ku daro goobta "" ciwaannada iimaylka ee dad kala duwan: saaxiibo dhow, qoys, saaxiibo, shaqo-bixiyeyaal hore, is-yaqaano gabadhii aan u socday. la baxay, iyo xataa saaxiibadii hore. Tani waxay ahayd mid wanaagsan, waxaana isku diyaarinayay inaan isbedel dhab ah ku sameeyo noloshayda. Waxaan isku diyaarinayey inaan qaado boodbood weyn si aan u muujiyo kartideyda. Waxaan dareemay in sida kaliya ee aan ku ogaan karo sax ahaan qofka aan ahay, waxa aan matalo dadka kale, iyo meelaha aan u baahanahay in aan hore u maro waa in aan weydiiyo ra'yi.

Daacad dadka si fiican ii yaqaan.

Waxaan joojiyay at labaatan iyo saddex cinwaanka email sababtoo ah, runta la sheego, waxaan ahaa taageere Michael Jordan (1) iyo labaatan iyo saddex waa ku dhawaad lambarkayga nasiib. Waxa aan bilaabay in aan warqado u qoro dad lahaa fikrad ku saabsan qaar ka mid ah awoodahayga oo dhamaantood si uun ii garanayay. Waxaan u sharxay in aan doonayo in aan horumariyo shakhsi ahaan, in aan noqdo saaxiib dhab ah, wiil, walaal iyo saaxiib, iyo in waxa kaliya ee aan weydiistay ay ahayd in aan helo fikradaha dadka wax arki kara.

Waxyaabo aanan naftayda arki karin, waxaan waydiiyey haddii ay dhawr daqiiqadood u haysan karaan inay ii aqoonsadaan, sida ugu dhakhsaha badan, saddex meelood oo muhiim ah oo aan u baahan yahay inaan hore u qaado. Waxaan ka codsaday inay si arxan darro ah u sheegaan, anigoo u xaqiijinaya inaanan xumaan doonin, run ahaantii, waxa kaliya ee i dhibi kara waa haddii ay joojiyaan sababtoo ah waxay ka baqayaan inay i xaddidaan.

kobcin.

Been sheegi lahaa haddaanan qiran in warqadani ay tahay tii ugu dhibka badnayd noloshayda. Waxaan ku sigtay inaan fulayno oo aan ka noqdo, masaxay oo aan seexday. Ilaahay baa mahad leh, anigu maan samayn taas, balse, si qoto dheer ayaan u neefsaday, ka dib waxaan taabtay furaha "Send".

Waan seexday, waan seexday, waxaanan sugay inay ii jawaabaan.

Lix saac ka dib ayaan toosay, sugo, ma runtii emailkaas ma soo diray labadii subaxnimo mise waan riyoonayay? Waxaan la xidhiidhay iimaylkayga Maya, kuma riyoon jirin, run ahaantii waan diray. Ilaa hadda waxaan helay laba jawaabood, mid hooyaday iyo mid J. Brad Britton, Agaasimaha Gobolka, $200 milyan mashruuc aan ka shaqaynayey. Allaw waa la dhameeyay... cabbaar baan sugay oo si qarsoodi ah u idhi hadafka layligu waa in la hagaajiyo oo la hagaajiyo natiijadaas, wax kasta oo ay ka kooban yihiin labadan fariimo, waxaan maskaxdayda ku hayn doonaa mid furan oo maya. dareen xanaaq. Isagoo leh

Si fudud baa loo yidhi!

Waxaan bilaabay inaan furo warqaddii hooyaday. Hello wiil, farxad baan helay fariintaada. (Runtii, taasi run ma tahay, hooyo? Waa yaab!

Waa inaad hooyadaa marar badan wacdaa, waan ogahay inaad mashquul badan tahay, laakiin... Aad bay u fiican tahay inaad ogaato wararkaaga waqti ka waqti. Si kastaba ha ahaatee, waan ku jeclahay! Dhawaan is arag... dhunkashada Hooyadaa. Waxaan ka furay kombayuutarkayga dukumeenti maran Waxaa ciwaan looga dhigay "Ra'yiga Wax-soo-saarka leh iyo Ballanqaadka Cusub ee No. 1: U Yeedhidda Hooyaday Mar." Ugu yaraan toddobaadle. Ka dib waxaan furay fariintii maamulaha gobolka. Waa qof aan la dhacsanahay oo aan la dhacsanahay Wax badan ayaan ka bartay, isaga oo aan xusin rajada weyn ee uu qabo, taas oo ka dhigtay mid ka mid ah kuwa ugu wanaagsan Mid ka mid ah dadka ugu niyadsan ee aan aqaan. Xataa haddaynu is aragno uun Dhowr jeer sannadkii inta lagu jiro shirarka iyo safarrada mashruuc, sababtoo ah si fiican ayuu ii ogaa, ugu yaraan heerka xirfadeed. Saaxiibkay Hal! Waan jeclaaday boostadaada waxaana ku siin doonaa saddex talo oo "wax dhisaysa". Loo baahan yahay Haddii aad ii ogolaato in aan kuu sheego saddex shay oo aan adiga kugu jeclahay. Samee Ma iibsadaa? Hagaag, waa kan...

Brad waxa uu bilaabay in uu iiga sheekeeyo qaar ka mid ah "ciladahayga" xirfadeed iyo bulsheed, waxaanan si daacad ah ula yaabay dhamaantood. tani run maaha. Runtii, anigu ma ihi Dabadeed waxa aan go’aansaday in aanay saxnaanta dhalliiltiisa mid ka mid ahi aanay waxba ka khusayn, waayo waxa ay ka yimaaddeen raadka aan isaga ku abuuray, iyo dad badan oo kale, muhiimaddu ma ahayn aniga oo keliya in aan ogaado cidda aan ahay. laakiin si aan u noolaado si waafaqsan qiyamkayga, oo aan ku ixtiraamo dhammaan cilaaqaadkayga.

Jawaabaha ayaa sii socday maalmihii xigay.Dhammaadkii usbuuca, 17 ka mid ah 23 ka mid ah ee warqaddaydii heshay ayaa ii jawaabay oo ii sheegay dhaleecayntooda qiirada leh.

Inta badan naxariis iyo wax dhisid. Dukumeentigayga "celinta wax-soo-saarka leh iyo ballan-qaadyada cusub" waa uu buuxsamay tan iyo markii aan qoray codsiga hooyaday ee ah inaan si joogto ah ula xiriiro. Haddaba, waa maxay?

Taasi ma wax tar leh?

Aynu marka hore nidhaahno in aan ka warqabay oo aan is kobciyay toddobaad gudihiis, mahadsanid akhrinta jawaabahaas, intii aan sameeyay shan sano ka hor, iyo xitaa tan iyo markii aan dhashay. Waxay ahayd wax aan la rumaysan karin. Ma fududayn in la qabsado xaaladdan daciifnimada iyo jilicsanaanta ah oo aan garto dhammaan cilladahayga, laakiin waxay beddeshay noloshayda. Waxay kobcisay xirfaddayda waxayna wanaajisay xiriirkeyga, dhammaan sababtoo ah waxaan ku dhiiraday inaan diro waxa ay u badan tahay inay ahaan doonto fariinta ugu muhiimsan ee aan diro: iimaylka...

Waxay bedeli doontaa noloshaada.

Kahor intaadan hoosta ka helin nuxurka saxda ah ee iimaylka ee noloshaada wax ka bedeli doona - waad koobi kartaa, tafatiri kartaa oo u diri kartaa goobada saamaynta. Waxaan jeclaan lahaa inaan wax yar kaaga sheego falcelinta togan ee mid ka mid ah macaamiishayda tababarka. Waxaad i ogeysiisay ka dib markaad dirto iimaylka wax ka bedeli doona noloshaada

Dhinaceeda saamaynta:

Ka Trudy, mid ka mid ah macaamiishayda gaarka ah ee ku jira Barnaamijka Guusha Tababarka:

Hal, saamaynta emailka aad noo soo dirtay, ee aad ku codsanayso ra'yi shakhsiyeed, waxay ahayd mid cajiib ah, xaaladdeyda, jawaab kasta oo aan helay waxay tilmaamaysay meelaha aan ku fiicanahay iyo meelaha aan ka jilicsanahay, saaxiibada, asxaabta, iyo qaraabada i yaqaan. Aragtidayda nafteyda ayaa noqotay mid dhameystiran oo dadku runtii i ixtiraamaan waxaa ka marag kacaya in aan dhammaan caawinaad ka helay, iska daa ...

Sida iimaylkan loo helay oo uu u helay qof kasta oo helay waxa uu ahaa mid aan caadi ahayn

Waad ku mahadsan tahay, Hal, inaad iga caawisay tababarkaaga. Anigoo aad ugu mahadcelinaya

Trudy

**Iimaylka bedeli doona noloshaada**

Dhibaatada u janjeerta in laga fogaado ra'yiga dadka kale: Dadka intooda badan ma jecla fikradaha xun, sidaas darteed si ula kac ah ayey uga fogaadaan inay waydiiyaan jawaab celin kasta. Haddaba, waxay ka fogaadaan xogta muhiimka ah ee ku saabsan meelaha ay ku wanaagsan yihiin iyo meelaha ay ku liitaan, taas oo u diidaysa inay ka faa'iidaystaan meelaha ay ku wanaagsan yihiin oo ay wax ka qabtaan meelaha ay ka liidato.

Daciifnimadooda.

Xalka si firfircoon u raadi ra'yiga daacadda ah ee dadka ku yaqaana xaaladaha kala duwan oo ka soo qaado casharo. Tani waa habka ugu dhaqsaha badan uguna waxtarka badan ee lagu helo aragti cusub oo lagu dardargeliyo kobacaada shakhsi ahaaneed iyo

guushaada. Tilmaamaha Ku qor qoraalkan soo socda iimayl (waxaad xor u tahay inaad wax ka beddesho oo aad shakhsiyayso si uu kuugu ekaado). U dir tiro ka mid ah qaatahayaal u dhexeeya 5 ilaa 30 qof. Dad badan oo ay jiraan, si fiican ayay kuugu yaqaannaan si ay si daacad ah u qiimeeyaan meelaha aad ku fiican tahay iyo meelaha aad ku liidato. Waxay noqon karaan saaxiibo, qaraabo, saaxiibo, macalimiin, shaqo-bixiyeyaal hore ama kormeerayaal, xaaskaaga/saygaaga, iyo haddii aad ku dhiirato... lamaanahaagi hore (Waan dhab ahay).

**Muhiim:** Hubi inaad geliso magaca ciwaanka ee goobta "Bcc", si midkoodna u arkin ciwaanada kale. (Sidoo kale waad koobi kartaa oo aad si gaar ah ugu diri kartaa mid kasta

mid ka mid ah).

Goobta "Mawduuca": Tani aad ayey muhiim iigu tahay aniga...ama waxaan jeclaan lahaa inaan helo

Aragtidaada...

Nuxurka emailka: Asxaabta qaaliga ah, qaraabada iyo asxaabta, waad ku mahadsantihiin inaad wakhtiga ku gelisay akhrinta warqadan, ma hayo sabab cad oo aan u diray, laakiin aad bay muhiim u tahay fikradayda. Sidaa darteed, waxaan aad ugu mahadnaqayaa inaad wakhti qaali ah ku qaadatay inaad akhrido oo aad sidoo kale ka jawaabto rajo).

Warqadan waxa ay ku socotaa koox dad ah oo si taxadar leh loo soo xulay. Mid kasta oo idinka mid ah si fiican ayuu ii garanayaa, waxaana rajeynayaa, inaan si daacad ah u cabbiro ra'yigaaga ku saabsan meelaha aan ku fiicanahay, gaar ahaan meelaha aan ku liito (tusaale ahaan meelaha hagaajinta).

Tani waa markii ugu horeysay ee aan sameeyo wax sidan oo kale ah, laakiin waxaan dareemayaa inaanan u fiicnaan qof ahaan, waxaan u baahanahay inaan fikrad sax ah ka helo sida dadka aan jecelahay ay ii arkaan. Si aan u noqdo shaqsi nolosha aan rabo wax ku soo kordhin kara, waxaan u baahanahay fikradaada.

Waxa kaliya ee aan kaa codsanayaa waa in aad ku qaadato dhowr daqiiqo si aad uga jawaabto fariintan oo aad ii sheegto laba ama saddex meelood oo aan u baahanahay inaan horumariyo. Haddii aad sidoo kale tilmaami karto laba ama saddex ka mid ah meelaha aan ku fiicanahay (waan hubaa in aan fiicnaan doono haddii aad sameyso), ha ka xishoon hana ka xishoon. Waa kaas. Fadlan haku daboolin sonkorta oo ha huwin runta. Ma xanaaqi doono, wax kasta oo aad qorto waa muhiim. Dhab ahaantii, inta badan "adag" daacadnimadaadu waxay noqotaa, inta badan waxaad iga caawisaa inaan isbeddello wanaagsan ku sameeyo nafteyda

noloshayda.

Waad ku mahadsan tahay mar labaad, haddii aan wax samayn karo si aan u horumariyo

Noloshaada ii sheeg.

Anigoo aad ugu mahadcelinaya.

magacaaga]

**Fikradaha kama dambaysta ah ee iimaylka kaas oo bedeli doona noloshaada**

Haddana waxaan rajaynayaa inaad nagu soo biirto, iyadoo nalagu dhiirri-gelinayo inaad halis u noqoto inaad farriintan dirto, saamaynta faa'iidada leh ee noloshaada wax ka beddeli doonta waxaa ka mid ah wacyiga naftada oo kordhiya, faham qoto dheer oo naftaada ah, iyo aragti cad oo isbeddelka ah. waxaad samayn kartaa inaad si dhakhso leh uga gudubto marinka heerka.

Shakhsi ahaan iyo noloshaadaba.

Anigoo aad ugu mahadcelinaya

"U Pal" Hal

# Xigasho dhiirigelin leh

Waxaan ku qanacsanahay in hal fikrad ay bedeli karto habka aan u fakarno, dareemo iyo u noolaano nolosheena.Oraahda dhiirigelinta leh waa mid ka mid ah siyaabaha aan ugu jeclahay si aan u muujiyo fikrado awood leh oo bedeli kara nolosha. Taasi waa sababta aan ugu xiisaynayo abuurista oraahyo dhiirigelinaya, xoojinaya, oo kugu adkeynaya inaad gaarto

Heerarka aanad weli garanayn.

Waa kuwan qaar ka mid ah xigashooyinka ugu caansan ee aan sida ugu fiican u jeclahay. Haddii qaarkood ay ku soo dacwoodaan, waxaad ku dari kartaa xaqiijintaada, ku wadaagi kartaa Facebook ama Twitter, geli kartaa miiska kombayutarka, dheji oo ku qor funaanad, ku dheji dhabarkaaga hoose, ama samee wax kale.

Wax kale oo laga yaabo inaad jeceshahay...

© Jacaylkayga dhabta ah iyo mahadnaqa ugu sarreeya

Hull

Jeclow nolosha aad ku nooshahay markaad abuurto nolosha riyadaada. Ha u maleynin inaad sugto ilaa tan dambe ay noqoto mid dhab ah si aad u qadariso

Nolosha aad ku nooshahay.”

"Xaaladdaadu waxay la xiriirtaa jiritaanka aad tahay, iyo sidoo kale jihada aad qaadato

"Waxay leedahay wax walba oo ku saabsan qofka aad rabto inaad noqoto."

Looma baahna in lagu qummanaado daacadnimada. Ahow naftaada, jeclow shakhsiga aad tahay, kuwa kalena way ku ixtiraami doonaan."

Xukunkaaga ku beddel naxariis, oo naxariista ka door cabashada joogtada ah

"Cabsida jacayl ku beddela."

Ku raaxayso waxaad haysato, aqbal waxaadan haysan oo si firfircoon u abuur dhammaan

"Wax kasta oo aad rabto."

"Noloshu maaha in aad rabto in aad meel kale joogto ama qof kale. Waxay ku saabsan tahay mahadnaqa meesha aad joogto, jacaylka qofka aad tahay, iyo horumarinta

Labadan kiis ayaa sii socda.

Waxaa la sheegay in dadka aan faraxsanayn ay naftooda ku qalbi qaboojiyaan joogitaanka facooda, laakiin taasi waa xaalad

Isla sidaas oo kale ayaa khuseeysa cilladaha. Ha u ogolaanin dadka kale waxa ay aaminsan yihiin in ay jidka soo galaan

"Waxay dib u celisaa awooddaada."

**"Ha isku dayin inaad dadka kale qanciso. Waxay si fudud ugu adkaysteen inay noloshooda kobciyaan."**

“Marka aad aqbasho mas'uuliyadda buuxda wax kasta oo noloshaada qaabeeya waa marka aad u isticmaasho awooddaada inaad wax ka beddesho.

Dhinac noloshaada ah.

“Dhammaanteen waxaan haynaa waxa ay ku qaadato si aan u noqonno dadka ugu farxadda badan adduunka. Waxa kaliya ee aan u baahanahay inaan sameyno waa mar walba inaan taas xasuusano.”

"Ma lihid wax aad ka baqdo, sababtoo ah ma dhici kartid, kaliya waxaad baran kartaa, kori kartaa oo aad ka fiicnaan kartaa sidii hore."

“Ogow si kasta oo xaaladdaada nololeed ee aad hadda ku sugan tahay ay tahay ku meel gaar oo xalaal ah. Waxaad heshay meesha aad joogto si aad u barato waxaad u baahan tahay inaad barato. Markaa waxaad noqon kartaa qofka aad u baahan tahay inaad noqoto si aad u dhisto nolosha aad rabto

dhab ahaantii".

“Xataa marka ay noloshu adag tahay - gaar ahaan marka ay adkaato - wuu sii jirayaa Waqtiga xaadirka ah had iyo jeer waa fursad wax lagu barto oo lagu horumariyo, iyo si aad u noqoto qof wanaagsan

Yaan hore u ahaa."

“Qofka aad noqoto aad ayuu uga muhiimsan yahay waxa aad qabato. Si kastaba ha ahaatee, Ficilkaaga ayaa go'aamiya qofka aad noqonayso."

Noloshaada oo dhan waxay isbedeshaa marka aad go'aansato inaadan aqbalin dhaliilaha jira, marka aad ogaato in maanta ay tahay maalinta ugu muhiimsan noloshaada, marka aad go'aansato in xilligan la joogo ay tahay xilliga ugu muhiimsan, sababtoo ah shaqsiga aad noqoto maalin kasta, oo ku saleysan. ...

“Go'aamadaada iyo ficilladaada ayaa go'aamin doona qofka aad ahaan doonto inta ka harsan maalmahaaga."

“Qofka caadiga ah wuxuu u oggolaadaa shucuurtiisu inay u sheegto ficilkiisa, laakiin qofka guuleysta Waxa uu u ogolaadaa waajibaadkiisa in ay ku amarto falkiisa.”

“Si geesinnimo leh ugu soco maalin kasta dhanka riyadaada, diido inaad joogsato, waxbana ma istaagi doono Ma jiraan wax ku joojin kara."

# Mahadcelin

Akhri ugu yaraan cutubka ugu dambeeya

(Adiga ayay muhiim kuu tahay!)

Tani waxay noqon kartaa qaybta ugu adag ee buugga aan qoray, sababtoo ah wax badan ayaa jira Dad aan u mahadceliyo, dadka noloshayda saameyn weyn ku yeeshay Way badan yihiin oo suurtagal maaha in dhammaantood loogu mahadceliyo dhowr bog. waxaan u baahanahay Buug dhan iyo buugga intiisa kale ee gacantaada ku jira waxay la macno tahay inaad ku mahadsan tahay mucjisada subaxda. Ma hubo inay noqon doonto guul weyn, laakiin Qoritaanka waxay ii noqon doontaa farxad dhab ah.

Marka hore waxaan u mahad celinayaa islaantii sagaalka bilood ee isoo xambaartay oo soo saartay mucjisada nolosha, waxaan ula jeedaa hooyaday oo aan aad u jeclahay. Waad ku mahadsan tahay inaad had iyo jeer i rumaysatid oo aad i hagto mar kasta oo loo baahdo. Wali waxaan u baahanahay cid i hagta.

Iyo jidka, waa inaad sidoo kale i soo booqataa marar badan © Aabe, waxaad tahay

saaxiibka ugu fiican, oo ka mid ah asxaabtayda ugu fiican. Waxaan noqday ninka aan maanta ahay mahad aabbihii aad ka dhalatay dhalashadayda, oo aad igu beeray qiyam iyo tayo badan. Waan kuu mahadcelinayaa sababtoo ah maanta waan awoodaa Waxaan u gudbiyaa carruurtayda. waan ku jeclahay aabe

Ku socota Hayley, walaasha adduunka ugu fiican. Shaki la'aan. Kaliya maaha inaad tahay walaashay cajiib ah, laakiin sidoo kale waxaad tahay mid ka mid ah asxaabtayda ugu fiican. Waxaad tahay mid run ah, aad u naxariis badan, aad u naxariis badan, ku dhawaad sida qosolka leh sida aan ahay, iyo daacadnimada, aad ayaan ugu faraxsanahay inaad tahay walaashay - ma qiyaasi karo wax ka fiican taas.

Xaaska riyadeyda, Ursula. Waxaad matashaa wax kasta oo aan waligay rabay intii aan noolaa iyo waxyaabo kale oo badan oo aanan ogayn inaan u baahanahay, laakiin la'aantood ma aanan noolaan karin. Ma garanaysaa inaad indhahayga ugu qumman tahay? Tani waligeed igama yaabin! Samaynta iyo wadaagista nolosheenna waxay iga dhigtay ninka ugu farxadda badan. Caruurtan aan dhalnayna waa yaab, saw maaha? Waad ku mahadsan tahay inaad i siisay Sophie iyo Halston. Adigoo hogaanka haya, waan garanayaa qoyskayaga

Waxaad garan doontaa jacaylka iyo farxad weligeed ah.

Sophie iyo Halston, waan ogahay inaadan akhrin karin sadarradan weli, laakiin aad ayaan kuu jeclahay. Labadiinaba waad ku mahadsantihiin inaad ahaan tihiin waxa aan waligay ka rajaynayay ilmaha. Waxaad iga buuxisaa farxad iyo raynrayn aad siiso

aniga maalin walba.

Abtiyaashay, iyo awoowyaashay, waxaan si qoto dheer idiinkaga mahad celinayaa kalgacalka aad had iyo jeer igu soo shubteen. Dhammaantiin waan idin jeclahay, waqtiyadii aan isla qaadannayna weligood qalbigeyga ayay ku jiri doonaan. Waxaan aad u xiiseeyaa inaan noolaado daqiiqado

Kuwa kale adiga ayay kula jecel yihiin

Ku socota qoyska xaaskayga - Mark, Marilla, Steve, Linda, Adam iyo Anya - aad baan ugu faraxsanahay inaan ka mid noqdo qoyskaaga.

Asxaabtayda qaaliga ah, goobadayda saamaynta ku leh. Qof kastaa wuxuu nasiib u yeelan lahaa saaxiibtinimada midkiin oo ku jira goobtiisa, waxaana lahaa saaxiibtinimada dhammaantiin, waxaan wadaagnay waqtiyo badan oo cajiib ah, laakiin in ka badan, waxaad ahayd kuwa igu dhiirigeliyay inaan horumariyo. Waxay ahaayeen celcelis ahaan shan qof oo waqtigooda ugu badan ku qaatay midba midka kale, kama baqayn wax magaca saaxiibtinimadaada ah, jacayl qoto dheer dhammaantiin: Jeremy Katten, John Berghoff, Matt Ricohr, John Froman, Jess Lovin, Brad Waymart, Ruth Fields, John Rollin, Peter Vogd, Tony Carlston, Teddy Watson, Larry Rodriguez, Alex Hayden iyo Brian Beadle. Iyo saaxiibo badan oo aanan xusin

Ogow inaan ku qaddarinayo, ku ixtiraamayo oo aan ku jeclahay.

Qoyskayga dheer ee Kotco iyo Victor, kuma mahadnaqi karo in kugu filan shaqada cajiibka ah ee aad maalin kasta dadka caawiso. Waxaan ku socotaa madaxweynayaasha, Bruce Goodman, Al DiLeonardo, John Wilbley, iyo agaasimaha guud, Amar Davi. Waxaan dhihi karnaa qof kasta oo aan hadda sheegi doono wuu ku raaxaysan karaa Waad ku mahadsan tahay saameynta aan caadiga ahayn ee noloshayda. Ku socota Agaasimayaasha Gobolka, Jeff Bray Earl Kelly Scott Dennis, B. C. dheryasameeyaha

Lloyd Reagan iyo Mike Morrill, iyo sidoo kale madaxda waaxyaha, waad ku mahadsantihiin inaad iga caawisay inaan dhiso dabeecaddayda oo aan sii wado inaad i siiso fursad

Si aad si wanaagsan u saamayso kooxahaaga.

Ku socota asxaabtayda kooxda maamulka ee Kotco iyo Victor, Jeff Kunkle Fred Glaeser John Keane Steve Pokrzyk Trent Booth Adam

Jester iyo Scott Gorrell, naf-la'aantaadu waxay horumarisaa nolosha kumanaan qof, oo ay ku jiraan kayga. Runtii aad ayaan kuugu mahad naqayaa. Waxaan sidoo kale jeclaan lahaa inaan u mahadceliyo qoyska Stitt

Asalka wax walba oo ku saabsan Kotco.

Waad ku mahadsan tahay maamulayaashayda iyo asxaabtayda Victor Canada: Joe Cardillo Angie MacDougall Rancha Connell Sherri Dickey Michael Smith iyo Mike MacDonald Joe iyo Angie, Markii ugu horeysay ee aad igu casuuntay inaan ka hadlo mid ka mid ah casharradaada waxay ahayd dhowr sano ka hor. Waxaan xusuustaa raynraynkayga markii aan ugu dambayntii awooday inaan helo magaca macallinka "caalami"! Had iyo jeer waxaad tahay geesinimo weyn. Waxaan rajeynayaa in taladayda ku aaddan hawlahaaga ay sii socon doonto sannado badan

sidoo kale.

Waxaan u mahadcelinayaa lataliyahayga tafatirka Joel D. Iyo Sue Canfield. Adiga ayaa ahaa kii igu kalifay in aan dib ugu soo laabto qoraalkayga, buuganina ma jiro hadaadan ii soo gudbin khibradaada iyo dareenkaaga masuuliyadeed.

Saaxiibkayga cajiibka ah, Linda Sivertsen, aasaasaha BookMama.com, waxaad leedahay karti iyo karti aan caadi ahayn oo aad ku dejiso fikrad buug ku saabsan guusha. Waad ku mahadsan tahay inaad iyaga u gelisay adeegga buuggan.

Ku socota Gail Lynn Goodwin, Safiirka Dhiirigelinta ee InspireMe Today.com, waxaad si fudud u tahay mid ka mid ah dadka ugu naxariista, deeqsinimada iyo xiisaha leh ee aan waligay la kulmay. Waan ku faraxsanahay inaan ku haysto noloshayda mana sugi karo inaan kula dhoofo

Ku socota hagayaasha, macalimiinta, iyo qorayaasha ee ku dayashada iyo ku dayashada ah Ku dayasho mudan geesinimadooda iyo naf-la'aantooda iyo mid aan wax badan ka bartay: Robin

Sharma, Brendon Brochard, Anthony Robbins, Dave Durand, Tim Ferriss, Matthew Kelly, Rudy Ruettiger, Anthony “A. By Burke, Jeff Sway, Wayne Dyer Bell, Steve Harris, James Malenchak, Stephanie Chandler, Roger Crawford, Kevin Bracey, Will Bown, John T. Maxwell. Harv Ecker, Eckart Tolle Dave Ramsey, Andrew Cohen, Ken Wilbur, Seth Godin, Derek Sivers, Chris Brogan, Jonathan Sprinkles, Jonathan

Budd, iyo Michael Ellsberg.

Kevin Bracey oo mudan mahad gaar ah. Waxaan ka qayb galay siminaarkaa dhawr maalmood ka hor subaxa mucjisadayda, waxayna ahayd hadalkaaga dhiirigelinta ah ee ii oggolaaday inaan ka gudbo rumaysnaanta xaddidan ee ah inaanan ahayn qof subax ah. Waxay i xasuusisay haddii aad rabto nolol ka duwan, waa inaad marka hore sameyso wax ka duwan! Malaha ma isku dayi lahayn inaan tooso shanta galabnimo - xitaa ma qori karo tan

Buuga haddii aadan jirin. Mahadsanid.

Ku socota James Malinchak, oo isna mudan in xusid gaar ah loo sameeyo. Markii ugu horeysay ee aan kuu sheego Subaxdii Mucjisada, waxaad muujisay xamaasad waxaana kobcisay aragtideyda: "Hal: Waxaan u maleynayaa inaadan xitaa garaneynin sida uu muhiimka u yahay habkaaga oo aanad garanayn inta qof ee aad saameyn doonto." Adiga laftaadu waxa aad dhiirigelisay oo ku riixday tobanaan kun oo qoraa, macalimiin iyo tababarayaal ah si ay u rumaystaan fariintooda, una tixgeliso tan ugu muhiimsan oo aad saameyn ku yeelato dad badan. Tani waa waxa aan sameeyay

Aniga iyo weligey kugu mahad celin maayo.

Ku c. Brad Britton, oo i siiyay cashar qiimo leh oo aan wali ka faa'iidaysto lana wadaago dadka doonaya inay i maqlaan: Samee waxa kugu waajib ah.

Ha dooran xalka fudud. Ma aha oo kaliya inaad sii wadato barashada mabda'an, laakiin...

Adiguna ku celceli.

Si Adam Stock, waad ku mahadsan tahay inaad noloshayda xikmad ku soo kordhisay oo had iyo jeer hodmayso. Tababarka faa'iidadaada wuxuu ahaa mid qiimo leh oo qiimo leh!

Kaaliyahayga, Linda, waxaad samaynaysaa intii karaankaaga ah si aad u daryeesho qurxintayada. Waad ku mahadsan tahay qalbigayga wax kasta oo aad qabato iyo farqiga aad igu sameyso

Noloshayda iyo qoyskayga.

Ardeyda, Macalimiinta, iyo lataliyeyaashii dhammaan dugsiyada sare iyo jaamacadaha aan ka dhiibtey ra'yigayga: Waad ku mahadsan tihiin fursadda aad i siisay inaan ku guuleysto hadafkeyga, kaas oo ah inaan kobciyo noloshiina.

Macaamiishayda gaarka ah iyo kuwa sharafta leh ee ku jira Barnaamijka Tababarka Guusha: Sharaf bay ii tahay inaan noqdo tababarahaaga, waxaanan kaaga mahadcelinayaa fursadda aad i siisay inaan kaa caawiyo inaad gaadho yoolalkaaga oo aad mar walba noqoto nooca ugu fiican ee naftaada. Waxaa laga yaabaa inaadan ogeyn, laakiin waxaan kaaga bartaa sidaad wax iiga barato, waad ku mahadsan tahay markale inaad ii ogolaatay inaan noqdo tababarahaaga.

Waad ku mahadsan tahay cid kasta oo gacan ka gaysatay daabacaadda buuggan. Naf-hurnimadaada iyo sida ay uga go'an tahay in aad la wadaagto faa'iidooyinka uu bixiyo Buuga Mucjisada Subaxa ayaa carrabka igu haya. Waxaan jeclaan lahaa in aan marka hore u mahadceliyo kooxda ganacsiga, sida quruxda badan ee aad uga qayb qaadatay xayaysiinta buugan, waligayba waan idiin mahadcelin doonaa. Thanks to Kyle Smith, Isaac Stegman, Jerry Azinger, Mark Inessen, Colin Elliott, Linder Dashama, Mark Hatley, Dave Bauders, John Berghoff, John Froman

Jeremy Katten, Ryan Whitten, Robert Gonzalez, Cary Smolensky, Ryan

Casey iyo Greg Strain.

Ugu dambeyntii, waad ku mahadsan tahay, akhristayaasha qaaliga ah, inaad ii oggolaatay inaan noloshaada galo. Aynu kula xidhiidhno Facebook, Twitter, iyo Ururka Mucjisada Subaxda. ii sheeg sida aad tahay Haddii aan sameyn karo wax aan ku hodmin karo noloshaada ama aan ku taageero arrin adiga kugu quseeysa, ha ka waaban inaad i soo ogeysiiso. Hagaag, hadda jooji akhriska oo bilow abuurista. Waligaa ha ku qancin waxa ugu yar. Abuur nolol Waxaad mudan tahay inaad noolaato oo aad caawiso kuwa kale inay sidaas oo kale sameeyaan.

# ku saabsan Qoraaga

Hal Elrod waxa uu daliil nool u yahay in qof kasta oo inaga mid ah uu ka bixi karo dhibka ina haysta, isla markaana uu naftiisa siin karo nolol aan caadi ahayn oo ka badan inta aanu qiyaasi karno, Hal markii uu labaatan jir ahaa waxa uu dhibane u noqday shil fool-ka-fool ah oo uu sababay darawal sakhraansan, waxaanu wuxuu dhintay muddo lix daqiiqo ah, isagoo kow iyo toban jab oo yaryar ah, iyo dhaawac maskaxeed oo aan laga soo kaban karin, wuu bogsaday, waxaana loo sheegay inuusan mar dambe socon doonin. Waxa uu ka dhaga adaygay baadhista dhakhaatiirta iyo rabitaanka in uu noqdo dhibane, waxaanu noqday ganacsade xariif ah, orod dheer, qoraa caan ah, heesaa hip-hop ah, nin, aabbe iyo hadal dhiirigelin caalami ah.

Boodh ma mari karo.

Hal wuxuu doortay inuu noloshiisa ku qaato dadka kale sidii looga gudbi lahaa dhibaatada si ay u muujiyaan oo ay u galaan awoodda aan xadidnayn ee mid kasta oo iyaga ka mid ah.

Shaqadiisa kale ee guusha leh, Waji ka waji Nolosha: Sida loo Jeclaado Noloshaada oo loo Abuuro Nolosha Riyadaada, si wanaagsan ayaa loo qiimeeyay oo ay u dabaaldegtay Amazon.com

(Akhri qaar ka mid ah faallooyinka oo waad arki doontaa sababta.)

Hal sidoo kale waa mid ka mid ah macallimiinta dhiirigelinta iyo takhasuska leh ee ugu guulaha badan gudaha Mareykanka. Inkasta oo shirkadaha iyo ururada aan faa'iido doonka ahayn ay si joogto ah ugu martiqaadaan inuu ka qaybqaato shirarkooda iyo shaqadooda samafalka, wuxuu sidoo kale jecel yahay inuu si wanaagsan u saameeyo nolosha dhalinyarada. In ka badan toban sano, Hal waxa uu saameeyay in ka badan boqol kun oo qof oo ku nool Maraykanka iyo Kanada, oo ay ku jiraan ilaa lixdan kun oo arday, taas oo uu ugu mahadcelinayo "UBAL" soo jeedintiisa.

Dugsiga sare iyo arday.

Waxa uu ka qayb galay daraasiin barnaamijyo raadiyo iyo telefishin ah oo ku yaala dalka Maraykanka, waxaana magaciisa lagu sheegay buugaag iyo daabacaadyo badan, oo ay ka mid yihiin baritaanka iibka sare ee milyaneer, wajahida nolosha, hagaha qoraaga ee dhisida madal online ah oo suuqgeyn hal abuur leh, iyo magacyo caan ah. ururinta maraq.

Digaag nafta.

Si aad ula xidhiidho Hal on Twitter, raac @HalElrod oo iska diiwaan geli si aad ugu biirto Subaxda Miracle www.FacebookYoPalHai ee Facebook. Tag www.MyTMMCommuity.com.

# Waayo-aragnimada dheeraadka ah waxay ku tusinaysaa baaxadda suurtogalka ah ee ka hor

“Maanta waa maalintii lixdanaad, oo waa tan mucjisada subaxdii i siisay

Guusha ilaa hadda:

Waxaan lumiyay 9.7 kiiloogaraam oo miisaan ah waxaana lumay dhowr sentimitir

Wareega dhexda –

Waxaan gabi ahaanba joojiyay sigaar cabista

-Tamar badan ayaan lahaa maalintii oo dhan

-Mar walba waxaan dareemayaa farxad. Mucjisada subaxii ayaa igu sii riixaysa inaan noqdo nooca ugu fiican ee naftayda

naftayda!".

**Dawn Pugh, iibiyaha**

**ee Lakefield, Ontario, Canada**

Marka aan sameeyo mucjisada subaxda, kaliya ma dareemayo nasasho la yaab leh, laakiin sidoo kale waxa iga lumay in ka badan 11 kiiloogaraam. Maan dareemin

Noloshaydu waa tan faraxsan, caafimaadkan wanaagsan iyo waxtarka leh waxaan ku dhammeeyaa in ka badan hal maalin maanta intii aan moodayay inaan qaban karo. Oh, oo miyaan kuu sheegay inaan...

Miyaan lumiyay in ka badan 11 kiiloogaraam?

**William Hogan, Agaasimaha**

**Gobolka (Gresham, Oregon, USA)**

Muddo toban bilood ah ayaan Mucjisada Subax fulinayay. Dakhligaygu wax ka badan labanlaabmay, weligayna ma aanan ku jirin qaab jireed oo sidaas u weyn ama joogitaankan oo kale qoyskayga iyo saaxiibadayda si aan u abuuro xusuus aan la tirtirin. Baahnayn

Isagoo leh sidan ayaan jacayl u qabaa!'

Mike McDermott waa

Agaasimaha Ganacsiga ee Gobolka

**(Davis, California, USA)**

Waxa kaliya ee aan dhihi karo waa in maalmahaygu ay boqol jeer ka wanaagsan yihiin markaan sameeyo

mucjiso subax?

**Josh Telbar**

La taliyaha qorshaynta ee shirkad

Boise, Idaho, Mareykanka)

Saddex toddobaad uun ka dib markii aan bilaabay Subaxdii Miracle, waan awooday Joojinta daawada aan qaadanayey si aan u helo tamar badan taaso

Waxaan si joogto ah u samaynayay in ka badan saddex sano, Mucjisada Subaxdu waxay beddeshay noloshayda in ka badan hal meel, waxaanan ku kalsoonahay inay iyaduna wax ka beddeli doonto noloshaada.

Sarah Geier,

arday (Minneapolis, Minnesota, USA)

"Mucjisada subaxdii ayaa bog cusub u furtay noloshayda. Waxaad sidoo kale ka faa'iideysan kartaa. Mahadsanid, Hal!”

Andrew Barksdale,

ganacsade Vienna, Virginia, USA)

Mahadsanid mucjisada subaxda, maalin kasta waa wanaag. Tani waa hubaal. Hadda wixii ka dambeeya, waxaan sameeyaa xitaa maalmaha fasaxa ah.”

Joseph Diuzana, wakiilka guryaha

Houston, Texas USA)

# Cuntada smoothie tamarta

Casiirka ay tahay inaad cabto maalin kasta si aad u kordhiso tamartaada

Waxaa si fiican loo dejiyay in cunto qani ku ah cuntooyinka ceyriinka ah, ee aan cadayga lahayn Sida miraha iyo khudaarta cusub, waxay kuu ogolaaneysaa inaad sare u qaaddo heerka tamartaada oo aad hagaajiso dheef-shiid kiimikaadkaaga

Diirada saar iyo raaxada niyadeed, ilaalinta caafimaadka wanaagsan iyo ka ilaalinta cudurada, isla markaana si weyn u wanaajinaya tayada noloshaada.

Xusuusnow odhaahdii hore ee ahayd: Adigu waxaad cunaysaan, jidhkaagana ilaali si uu isagu markiisa u daryeelo, ku dadaal in aad maanta ku darto cabitaankan hawl maalmeedkaaga. Oo waxaad arki doontaa, si dhakhso ah ayaad u buuxin doontaa tamar

Saaxiibkaaga iyo tababaraha kugu dhiirigeliya inaad abuurto nolol cajiib ah

Cusub...

**By Hal Elrod**

**Tamarta smoothie - cunto kariye degdeg ah**

**Ku qas inta loo baahan yahay baraf.**

250 millilitir oo dareere ah (biyo, casiir liin, caano yicib ama

Caanaha soy-soy waxaa lagula talinayaa dumarka oo kaliya)

Hal muus ah

In yar oo isbinaajka ah

Casiir caafimaad leh - cunto karis dhamaystiran

Qaado cunto kariye hore oo ku dar maaddooyinka soo socda)

Caleen chard ama kaabaj Swiss ah (ka taxaddar, caleemaha kaabajku waxay leeyihiin ...

Dhadhan xun!)

In yar oo berry ah ama cambe

## Ku saabsan turjumaha

Waxa idiin soo turjumay buugan aniga oo ah c/casiis ismaaciil xasan kuna magac dheer c/casiis (caateeye)

Waxa aan hubaa inaad wax badan ka faa’idi doontid hadaad nolooshaada ku dabaqdo insha allah