



40 إقتباس لإيستر هكس

ترجمة وإختيار

حصة الحشاش

إهداء إلى أحلى مجموعة على الفيس بوك

هكس (1)

إن أكثر **المهارات** قيمة، وأكثر المواهب قيمة التي ممكن أن تطورها ، هي كيفية توجيه أفكارك للمشيء الذي تريده، إن تطوير هذه المهارة سيجعلك قادر على تقييم جميع الحالات بسرعة، لتصل إلى استنتاج سريع الى ماذا انت تريد بالضبط، لتعطي له الانتباه الكامل.

هكس (2)

كعادتها ترسل رسائلها كل صباح عند الساعة 11 صباحا ... اخترت لكم هذا الاقتباس تقول عزيزتي هكس .. " إن يداك مقيدة بالأعمال ... لكنها ليست مقيدة **بالخيال** ... تخيل ... لأن من الخيال ينبثق كل شيء .. كل شيء " -**انتهت**-

إن عقل الانسان لا يميز بين الواقع و الخيال ويتفاعل مع اي فكرة... تمرين بسيط وخفيف تخيل انك تاكل ليمونه حسها بيدك...وشم ريحتها وتذوقها نخيلها بكل حواسك ولاحظ ما يحدث لك .

هكس (3)

مساء التوقعات الايجابية ... تقول هكس ... **التوقع** هو نوع من التركيز مع ذبذبات تصرح لإستقبال بما تركز عليه ... و <<دير بالك>>فأنت تتوقع ما تريده وما لا تريده -انتهى- اجعل دائما توقعات ايجابية جميلة ... تحصل عليها بإذن الله ...

هكس (4)

مساء الوفرة (:) ... هكس تقول .. مهما كانت **الوفرة** التي تبحث عنها فهي لك !! .. أي شيء ترغب به .. و تتقبله و تسمح له ... بالتأكد ستعيشه من خلال تجربتك .. و على قدر ما انت محافظ على ذبذبات تناسب هذه الرغبة، فإنك ستعيش تجربتها -**انتهى**-

لاحظ ان هكس قالت مهما كانت الرغبة يعني سواء رغبت بشيء تريده او رغبت بشيء لا تريده فإنك ستعيش هذه التجربة ... لاحظ افكارك!!!

هكس (5)

مساء الامتنان ... أنا أبحث عن أكثر من سبب **للإمتنان** .. كلما شعرت بالامتنان اكثر ، كلما شعرت بشعور أفضل .. وكلما شعرت بشعور أفضل ، كلما سمحت لنفسى الحقيقة أن تسري من خلالي ... وكلما سمحت أكثر، كلما شعرت بشعور أفضل – **انتهى**-

لتقوية الامتنان انقل لكم تمرين لـ روندا بايرن.. اكتب 100 شيء انت ممتن له اليوم ستلاحظ اختلاف في شعورك.. (:)

هكس (6)

صباح اللحظات الحلوة (:) هكس اليوم تقول ... الناس يسألون:"اذا كنا نضع الاهداف ونعمل للمستقبل،الا يكون هذا ضياع للحظة؟؟">>"يعني اعتبر مو عايش اللحظة ..>>ويرد ابراهام ويقول: اذا كنت في لحظتك تستخدم الاحداث المستقبلية لكي تشعر بالخير و تشعر بمشاعر جيدة، ستكون مازلت تشعر بخير بهذه **اللحظة**، وهذا افضل استخدام للحظة من.....الممكن ان تجدة"-**انتهى**-

عيش وخطط وطبق اللي انت تحبه لنظرة مستقبلية او الحالية المهم حافظ لى مشاعرك مرتفعة!:

هكس (7)

صباح الإبداع ... تملوا معاي هذه الكلمات ... هكس تقول ... انه ليس من الضروري ان تعاني عند تولد رغبة جديدة لديك ... لكن عندما تعاني من تولد رغبة جديدة!! عادي ... المهم إنك تملك رغبة ... حول انتباهك لرغبتك ..فكر الى اين ستصل ... ولا تهتم اين موقعك الان .. لا تهدر الوقت بالتفكير بهذه الامور

هكس (8)

... تقولكم مساء الخير .. :) وتقول كثير من الناس يظنون ان النجاح هو ان نحصل على كل ما نريد، ولكن ان تحصل على كل ما تريد هو الموت وليس النجاح، النجاح ليس الكمال النجاح هو ان تكون قادرا على مواصلة الحلم وان تشعر بالاجابيه.

هكس (9)

... صباح الرغبات المحققه ... هكس تقول اليوم ... ما **الرغبات** والاعتقادات الا أفكار ... أنت تطلب وتسال من خلال رغباتك .. هذا الشيء الذي ندعوه رغبات هو الطلب في قانون الجذب ... أنت لست بحاجة لأن تستخدم الكلمات لتحدد طلبك .. فقط أشعر بوجودك وأشعر بالرغبة ... الرغبة هي بداية الجذب:) ...

هكس (10)

... عندما تقول ((نعم)) لشيء .. فأنت تظم شيء تريده لتجربتك ... وعندما تقول ((لا)) لشيء .. فأنت تظم شيء لا تريده الى تجربتك - - هذه الكلمات تحتاج لتحليل وهي من أقول هكس

هكس (11)

... الجملة هذي راح توضح الجملة اللي قبلها ... تقول هكس في اللحظة اللي تقرر فيها إنك تريد شيء معين ... ستكو واعى بدرجه كبيره لنقيضه

هكس (12)

... تقول ... ان **التذمر** يجعلك في مكان تكون فيه غير قادر على استقبال ما تريد ... وايضا لوم احد اخر يضعك في نفس المكان والشعور بالذنب نفس الحكايه ... هذه الاشياء تمنع وصول اي شيء تريده اليك ... لماذا تسمح لهذه الاشياء تخرب وضعك ؟

هكس (13)

الكون كله يظهر **الرغبات** من خلالك انت ... انت لا تستطيع ان تقضي على هذه الرغبات ... انت ولدت لتطلب .. لتدلل :) ... أن تكون لديك رغبة هذا شيء جميل يالله كتبوها معاي وعلقوها نفس ماقالت هكس... الرغبة شيء جميل جدا :

هكس (14)

نقول اليوم ... أجب **تناغمك** مع سعادتك ورضاك بحياتك شي اساسي وقبل أي شي آخر، وأجعل جميع الاشياء شيء ثانوي، وبهذا ستكون حياتك رحله ممتعه، و أي شي اخر تتمنى وجوده في حياتك ستجده يتدفق الى حياتك في تلك اللحظة، " وتكرر وتقول " ... لا يوجد هناك شيء لا تستطيع فعله أ و لا تستطيع ان تملكه او لا تستطيع ان تكونه، لكن يجب ان تكون نيتك السانده هي الحصول على المتعه في حياتك، وعندها فإن الحصول على شي او القيام به سيأتي متماشيا مع ما تشعر به

هكس (15)

يقول ابراهام : نحن لا نفعل أبدا أي عمل لا يجعل قلوبنا تغني ... ويرد البعض ويقول : ولكن هناك بعض **الإختيارات** في حياتنا التي لا تجعل قلوبنا تفرح وتغني ؟ ... ماذا نفعل ؟ ... يرجع و يجيب ابراهام : ببساطة سننتظر للخيار الذي يجعل قلوبنا تغني وعندها سنقفز أربع خطوات إلى ذلك الخيار

هكس (16)

مساء البدايات الجميله ... توكيد: (أنا أنظر لهذا اليوم بنظرة **إيجابية** ... نظرة لبداية جديدة) ... اليوم وغدا يستطيعون أن يكونون مختلفين عن أمس إذا جعلت أمس يذهب وركزت على اليوم ... اليوم والغد متعلقين بلحظتك الآن ... اللحظة التي تملك التحكم بها ... أنظر للأشياء من حولك وأشعر بأنك ستحقق الخير الكثير لنفسك.-انتهى- تذكر بأنك دانما لا تستطيع أن تتحكم بالأسباب والظروف ولكن تستطيع أن تتحكم بردة فعلك اتجاهها:)

هكس (17)

تقول ... كل شيء على هذا الكون هو مشارك لك في هذه الحياة وبينك وبينه **علاقة** ... لو توعى بس لهذه النقطة وتقدرها ... حياتك وتجاربك راح تختلف ! -انتهى- ... هالكلام جميل جدا ! اولها يخليك تعامل كل شيء بلطف وتقدير وتعيش الامتنان !!

هكس (18)

اليوم تقول ... بالحرف راح اترجمها ... "نحن دائما .. بالغالبا دائما ... البعض منا .. يختارون **المشاعر** السلبية عوضا عن اللامشاعر ... لأن المشاعر تؤثر على رغبات .. أليس هذا مثير؟" -انتهى- ... هكس قصدها ان هم المشاعر السلبية مرتبطه برغبه وهو الشيء الذي لا نريده !!! وفي حاله انك ما شعرت بمشاعر ايجابية فأغلبنا راح يحس بمشاعر سلبيه عوضا عن اللامشاعر وسيجذب لحياته مالا يريد !! ... ؟ :

هكس (19)

الهم من ترجمة الناس اللي فووع ههه قصدي شروق ضاوي (: ... تقول هكس ... لأن الناس ما يقدرن ياثرون على تجربتك بأرائهم لذلك هم لا يستطيعون ان **يؤثرون** على خبراتك والمواقف التي تتعرض لها ... لكل شخص رايه الخاص ... لكن هذا الرأي ليس له قيمة اطلاقا طالما انك لم تتأثر به او تسمح له بالسيطره عليك او التأثير عليك قد يعارضك ويقف ضدك مليون من البشر ..ولا يؤثرون سلبا عليك ايدا مالم تبدأ بالدفاع وتطلق ردود فعل سلبيه انت ايضا وتقابلهم بالمثل هم يؤثرون على ما يحدث في حياتهم الخاصه من تجارب وعلى ما يجذبونه لها ... ولكنها لاتؤثر عليك مالم تتفاعل معها

هكس اليوم (20)

تقول ... توكيد : أنا استطيع دانما أن اصل الى **فكرة** تجعلني اشعر بشعور أفضل ... عندما تقرر فعلا بأنك ستختار الافكار الافضل فاعلم بأنك ستؤثر على اشياء كثيره في حياتك ... شعورك حينها بالتاكيد سيكون رائع وستكون في حاله من الخير والرضى و تعيش الحياة الطيبة التي تريد

هكس (21)

.... **الامتنان** هو سر الحياة ... كن شخص ممتن لكل ما تملك ولكل ما حولك .. حياتك ستزدهر وستنمو ... وستشعر أن لوجودك معنى

هكس (22)

شوف الزهور و تعلم (: ... تقول انت لديك **القدرة** انك توجه أفكارك .. وعندك الخيار يا إنك تلاحظ الأشياء نفس ما هي أو تتخيلها كما تريد أن تكون ... و أي خيار تختاره سواء تتخيل أو تلاحظ فإنك ستملك نفس قوة الجذب

هكس (23)

ليس تردد دائما ان **غايته** انك تشعر بشعور جيد !! وهذي ايضا غاية واين داير !!؟؟ .. تقول اذا كانت غايته الأولى انك تشعر بشعور طيب وجيد فلن تحتاج أي كلمة من اي شخص وستعيش حياة ناجحة ومرحة ومرضية... لأن كل شيء تريد من خلاله ان تصل الى هذه الحالة من الشعور.

هكس (24)

أفكارك تقدر تغير سلوك أي شخص أو أي شيء لك ع لاقه فيه الان ... لهذا الشيء كل ما كانت أفكارك أفضل .. كل ما كان شعورك أحسن ... كل ما تطورت علاقتك إنت والاشياء والاشخاص اللي حولك بشكل أفضل ... لذلك دائما أختار الشعور الأفضل بأي موقف .

هكس (25)

عندما تنوي أن تساعد الغير .. فأن عينك لا تكون على المشكلة ولكن على كيفية المساعدة ولاحظ بأن يوجد اختلاف كبير بين الاثنين نفس الحالة عندما تبحث عن حل لمشكلة ما ... ركز على الحل لان حينها ستكون بمشاعر ايجابية ... و انتبه من انك تركز على المشكلة لأنك ستشعر بشعور سلبي ببساطه .. ركز على الحل وخذك من المشكلة

هكس (26)

تقول الحياة هي سلسلة من اللحظات اللذيذة -انتهى -.... شلون تعيش لحظاتك؟؟ .. اذا تبيها كلها لذيه ... لا تسمح لأي أحد يعكر صفو جوك ... الا لحظاتك ... الا حياتك ... عيشها مثل ما تبي

هكس (27)

تقول ... مقدار الوقت الذي تحتاجه للانتقال من وضعك الذي انت فيه الى الوضع الذي تريده ... هو بالضبط مقدار الوقت الذي تحتاجه لتغير مشاعرك لمشاعر ايجابية مرتفعه لكي تتغير ذبذباتك ... وهذا بالتأكيد سيؤثر على الوقت الذي ستجلي فيه رغباتك

هكس (28)

تقول مثل ما انت دقيق في اختيار السياره اللي تبي تركبها .. واختيار الملابس اللي تلبسها ... ودقيق في اختيار الاكل اللي تبي تاكله ... ياريت تكون بعد دقيق في اختيار الافكار اللي تفكر فيها:)

هكس (29)

تقول ... مو شغلك إنك تخلي الشيء يصير !! ... إنت شغلك إنك تتخيل و تحلم وتفكر ... وتخلي الكون يرتب لك الأمور ... وقانون الجذب راح يساعدك إن تحقق هالشي .. في شعورك المرتفع دائما .. في المتعة بالتحديد إنت جالس تصنع شي يعزز ذبذباتك ويخليها في تناغم مع رغبتك ... والكون راح يلقي طريقة إن يحقق فيها هذه الرغبة - هذا اهو قانون الجذب -انتهى- ... نقدر نتناقش بشأن نوضح المعنى:)

هكس (30)

الاقتباس الأخير لهكس في هذه السلسلة ... تقول إنه ليس من شأنى أن اتحكم بمن حولي ! ... لما تحاول انك تحجم او تتحكم او تحد اي شخص بأي شي تحت مسمى تطبيق احد القوانين الكونية مارا ح يعطيك النتيجة اللي انت تبيها إنت ما تقدر تتحكم بغيرك ... ولكن تقدر تتحكم باللي ان تبيه واللي تبي تصنعه واللي تبي توصل له

هكس (31)

ليش تخلون هكس تعصب ؟ .. تقول كل شي تفكر فيه او تحتاج تسويه عشان يوصلك مكان تعتقد لما توصل له انك راح تكون أسعد، يعني كل شي اسويه ومو مهم شنو اهو ... كل شي بلسنتي من اخطاء او اشياء صحيحة ... كل هالاشياء اذا سويتها او تجنبتها عشان احصل على السعادة ... انزيــــن ليش ما تختصر الطريـح وتصير سعيد من غير شي!!

هكس (32)

... صباح الخير ... هكس تقول " لو كل شخص فهم أن ... أي شيء يريده او يريد الوصول اليه غير مرتبط بالشيء الذي يريده غيره ... لن يفكر ولن يخاف من أي فعل يقوم به غيره " -انتهى- انا اشوف في هالكلام قانون الوفرة وانتوا!

هكس (33)

مساء الخيال الممتع .. تقول أنا أتخيل أكثر وأعمل أقل ... عندما تأخذ الوقت الكافي لتبحث عن صور في مخيلتك تشعرك بالراحة، ستجعل ذبذباتك متوافقه مع ما انت بحاجة .. ومن هذا التوافق ستجد الكثير من الافكار الملهمه و ستجد ايضا المساعدة من الاخرين -انتهى- ... هكس في هذا الكلام توافق أينشتين حينما قال الخيال اهم من المعرفة

هكس (34)

صباح التطور والنجاح [توكيد: كل ما **اتنفس** بعمق اشعر بأنني أنمو وازدهر] .. النمو والازدهار وضع طبيعي كما التنفس بالضبط ... كل ما كنت مرتاح وتنفس بعمق فأنت تعزز نموك وازدهارك -انتهى ... -التنفس العميق له فوائد عديدة للجسم وللعقل ... ستملك قدرة اكبر على التركيز مما يؤثر على حياتك ايجابية

هكس (35)

.. من الاشياء اللي ما استوعبتها بسهولة الا بعد فتره هي عملية الدوران على المحور لهكس .. لكن اليوم توضحه هكس وتخليه اسهل من الماي (:) ... تقول في أي وقت انت تشعر فيه بمشاعر سلبية قول سنووووب اكيد هالشي مهم اللي خلاني احس بهالاحساس ولا ما كنت راح احس بهالشعور !! اسأل نفسك ... أنا شنو ابي؟؟ ماذا اريد ؟ حدد ... اللي تبيه وببساطه حول انتباهك للشي اللي انت تبيه - في هذه اللحظة راح تتغير مشاعرك من **شعور** غير جيد الى شعور جيد -انتهى- ... مع بداية هذ اليوم اتمنى لكم يوم رائع مترووس سعادته(:

هكس (36)

... مساء السعادة (:) ... والله اني اليوم اشعر **بالسعادة** وكنت اتمنى فعلا ان تكون بطاقة هكس عن السعادة .. على فكرة انا اسحب البطاقات بشكل عشوائي (:) هكس اليوم تقول ... سعادتني هي أعظم هديه استطيع ان اقدمه لمن حولي .. بكل أنانية ابحت عن المتعة لأن متعتك ستكون أعظم هدية تقدمها لمن حولك .. لأنك إن لم تشعر بالمتعة الحقيقية لا يوجد لديك ما تقدمه !!! -انتهى(:(: -

هكس (37)

.. غايتي في الحياة هي **المتعة** ... جووي ... اساس حياتك هو الحرية ... وغايتك في الحياة هي المتعة لك الاختيار في ان تختار اي سبيل يحقق لك المتعة ... حياتنا اختياراتنا (: غايتنا واحده

هكس (38)

.. مساء المغامرة ... في مثل مصري يقول اللي **يخاف** من العفريت يطلع له ! ... هكس اليوم تقول ... اذا خفت من شي بشكل لبيير بحياتك اكيد راح يكون هالشي الي انت خايف منه من ضمن تجربتك لانتهى- ببساطه ما تركز عليه تحصل عليه يا تنهي هذا الخوف يا تواجهمساء الـ (((خير))) ... هكس 15 اليوم تقول ... ليس هناك شي اكثر اهمية من اني اكون بخير ... لا تسوي اي شي ان ماتبي تسويه ... وخل نفسك دايمًا في مكان تشعر فيه انك مرتاح وبخير... دائما اجعل افكارك ايجابية حلوه ... ولاحظ ماذا يحدث بحياتك - انتهى- تذكروا تليفون داير.

هكس (34)

الكون يعرفني والكون يعيشني ... إذا كنت في حاله سماح سوف تشعر بالحب يسري من خلاله ... الكون دائما يراك ... دائما يفهمك ... ويحبك دائما.

هكس (35)

كل **شعور** أشعر فيه هو بمثابة الموجه ... من خلال شعوري سأفهم ما إذا كنت في حاله سماح أو مقاومه ... كلما شعرت بأنني بحاله جيده وأفضل ... كلما كنت بحاله سماح ... وكلما شعرت بأن حالتي سيئه وشعور سيئ فأنا في حاله مقاومه

هكس (36)

الكون كبير بما يكفي لكي يستوعب رغباتي ونوياي ... والمتحكم في هذا الكون "الله" قادر على أن يوفر لي كل ما أتمنى... وهو كل ما أركز انتباهي عليه.

هكس (37)

قانون **الجذب** صديقي .. انت تصنع ماتريد عن طريق افكارك ... عن طريق قانون الجذب انا أجذب لحياتي كل ما أركز عليه ... سواء كنت أريده أو لا أريده.

هكس (38)

كم انا رائعة ... ابيكم تصحّوون ... اصحى من الداخل ... صحي ذاكرتك .. تذكر كم انت رائع وكم انت رائعة ... كم انت بحاله جيدة وطيبه ... اعرف **قيمتك** وقدرها ... هذا ما تحتاج اليه.

هكس (39)

انا اتعلم على ان كل **مشكله** تحل نفسها .. عندما تلغي تركيزك من على المشكله ... فأنت تسمح لنفسك باستقبال الحل.

هكس (40)

الرغبة هي بداية تحقق أي شيء ... في حاله السماح لرغباتك بأن تأتي اليك ... انت لن تسح لنفسك فقط باستقبالها ... لكن تسمح لنفسك أيضا بأن تستقبل أكثر من هذه الرغبة ... انت تسمح للوفره.