

## نسخه کامل در سایت زیر

<http://ketabfarsi.ir/?p=8445>

### درباره نویسنده

شاکتی گواین از موهبت آمیزش نگرش مستدل ذهن غربی با حکمت ژرف و شهودی شرق برخوردار است. او از کالج رید (Reed) و دانشگاه کالیفرنیا، در رشته‌های رقص و روانشناسی فارغ التحصیل شده است؛ و بی‌درنگ به مدت دو سال برای آموزش فلسفه‌ی شرق و یوگا و مراقبه و مکاشفه، به اروپا و آسیا سفر کرده است.

پس از بازگشت به آمریکا، به پژوهشها و بررسیهای ژرف و تمرکز بر رشد و کمال شخصی پرداخته است؛ و با بسیاری از آموزگاران بلند آوازه‌ی نهضت استعداد بشر همکاری نزدیک داشته است. اکتشاف بی‌وقفه‌ی او در فلسفه و روانشناسی، به نوشتن کتاب پرفروشش *تجسم خلاق* انجامیده است. او کتاب دیگری نیز دارد به نام *زندگی در نور*.

اکنون خانم شاکتی گواین در میل والی کالیفرنیا آموزشگاهی دارند و در کلاسهای خود، *تجسم خلاق* و موضوعات مربوط به آن را تدریس می‌کنند.

### یادداشت مترجم:

به منظور معرفی و آموزش تکنیکهای گوناگون آرام بخش، کتاب پرفروش *تجسم خلاق* در بیشتر دانشگاههای آمریکا، به ویژه برای رشته‌ی روانشناسی و روانپزشکی به عنوان کتاب درسی تدریس می‌شود. گ.خ.

## فهرست

۹	نامه‌ای به خوانندگان
۱۰	بخش اول: تجسم خلاق
۱۱	تجسم خلاق چیست
۱۵	شیوه‌ی کار تجسم خلاق
۲۰	تمرینی ساده برای تجسم خلاق
۲۳	اهمیت استراحت
۲۵	شیوه‌ی تجسم
۲۸	چهارگام اساسی برای تجسم خلاق مؤثر
۳۱	تجسم خلاق تنها در جهت خیر کار می‌کند
۳۳	عبارات تأکیدی
۴۱	یک تناقض معنوی
۴۵	بخش دوم: به کار بردن تجسم خلاق
۴۶	تجسم خلاق را جزیی از زندگی خود بسازید
۵۰	بودن، کنش و داشتن
۵۲	سه رکن ضروری
۵۴	تماس با ضمیر برتر
۵۸	شنا در جهت جریان آب
۶۱	برنامه‌ریزی برای توانگری
۶۷	بذیرفتن خیر و صلاح خود

## سپاس

از مارک آلن و دین کمبیل برای محبت و حمایتشان به هنگام نوشتن این کتاب، و همه‌ی لطفهای دیگر.

سپاس از رینبوکانیون و لورنا لافورست باس برای کار هنری و دوستی زیبایشان.

و سپاس ویژه از مادرم چی - یو برای همه‌ی محبتها و فرزانه‌گیها و تشویق‌هایش.

همچنین سپاس از همه‌ی آموزگاران اعجاب‌انگیزی که بر زندگانی و شادمانیم، و همچنین بر دانشی که در این کتاب جریان یافته است افزوده‌اند: بعضی از آنها بر من سمت استادی داشته‌اند، پاره‌ای از دوستان و دوستدارانم بوده‌اند، و دیگران را از طریق کتابهایشان یافته‌ام. نسبت به همه‌ی آنها حق شناس و عمیقاً سپاسگزارم.

آخر از همه - هرچند نه کمتر - مراتب قدردانی خود را به راهنمای دورنم تقدیم می‌کنم که مدام راه را نشان می‌دهد و به خاطر می‌آورد که: به راستی زندگی چقدر زیباست... و در واقع مسئولیت نوشتن این کتاب با اوست.

۷۳	بارش
۷۸	شفا
۸۵	بخش سوم: مراقبه‌ها و عبارتهای تأکیدی
۸۶	پی افکندن برای خویشتن، و یگانگی با نیروی عالم
۸۸	گشودن مراکز نیرو
۹۱	آفرینش خلوتگاه خود
۹۳	دیدار با راهنمای خود
۹۶	شیوه‌ی حباب صورتی
۹۸	مراقبه‌های شفابخش
۱۰۴	فراخوانی
۱۰۷	شیوه‌ی به کاربردن عبارت تأکیدی
۱۱۴	بخش چهارم: فنون ویژه
۱۱۵	دفترچه‌ای برای تجسم خلاق
۱۱۹	پالایش
۱۲۸	نوشتن عبارات تأکیدی
۱۳۰	تعیین هدف
۱۳۸	چشم‌انداز دلخواه
۱۴۰	نقشه‌ی گنج
۱۴۳	تندرستی و زیبایی
۱۵۰	تجسم خلاق به صورت گروهی
۱۵۲	تجسم خلاق برای ایجاد روابط بهتر
۱۵۶	بخش پنجم: خلاق زیستن
۱۵۷	آگاهی خلاق
۱۵۸	کشف غایت برتر خویش
۱۶۰	زندگی شما، اثر هنری شماست!

### نامه‌ای به خوانندگان

دوستان عزیز!

بر آن شدم این کتاب را بنویسم؛ چون بهترین راه برای شریک کردن دیگران در چیزهای شگفت‌انگیز بسیاری که به نظر می‌رسید آموخته‌ام و چنین بر ژرفا و گستره‌ی تجربه و شادمانیم افزوده‌اند، همین است.

ابداً خود را کارشناس هنر تجسم خلاق نمی‌دانم. من هنرجوی این هنرم؛ و هر چه بیشتر آن را می‌آموزم و به کار می‌گیرم، بیشتر وسعت و ژرفای توانایی آن را درمی‌یابم... به راستی که بیکرانگی خلاقیت آن به پهناوری تخیل انسان است.

باید در نظر داشت که این کتاب شامل فنون متفاوت بی‌شماری است. شاید اگر نکوشید همه‌ی آنها را یکجا، که به تدریج جذب کنید؛ مؤثرتر باشد. پیشنهاد من این است که: آرام و آهسته کتاب را بخوانید و در ضمن، به بعضی از تمرین‌هایش عمل کنید و این فرصت را به خود بدهید که عمیقاً آنها را هضم کنید. شاید نیز بخواهید که یک بار تمام کتاب را بخوانید، آنگاه دیگر بار آن را به آهستگی مطالعه کنید.

این کتاب را با محبت به شما تقدیم می‌کنم و امیدوارم با خود، آرامش و آموزش و شادمانی و خرسندی و زیبایی بیشتر به زندگیتان آورد. بادا نور درون شما را پروراند و بازتاباند. کامروا باشید!

شاکتی گوا این

## تجسم خلاق چیست؟

تجسم خلاق، فن استفاده از نیروی خیال برای آفرینش خواسته‌های زندگی‌مان است. تجسم خلاق، کاری تازه و عجیب و غیرعادی نیست. پیشاپیش، هرروز، و در واقع هر دقیقه به آن سرگردید. این قدرت طبیعی تخیل شما، و همان انرژی اصلی و اساسی آفریننده‌ی عالم است، که خواه به آن واقف باشید و خواه نه، مدام آن را به کار می‌گیرید.

در گذشته، بسیاری از ما قدرت تجسم خلاق خود را نسبتاً به طور ناخودآگاه به کار برده‌ایم. به علت نگرشهای ریشه‌دار منفی‌بی که نسبت به زندگی داشتیم، خود به خود، و به طور ناخودآگاه منتظر کمبود و تنگنا و مسائل و مشکلات زندگی بودیم. از آنجا که آنها را در ذهن تصویر کرده و دیده بودیم؛ کم و بیش همان‌ها را نیز برای خود آفریده بودیم.

منظور این کتاب این است که بیاموزید تخیل طبیعی خلاق را به شیوه‌ای خودآگاهانه‌تر، و به صورت فنی برای آفرینش آنچه به راستی می‌خواهید - خواه محبت و توفیق و شادمانی و روابط دلخواه و کار رضایت‌بخش و بیان نفس و تندرستی و زیبایی و ثروت و توانگری و

## بخش اول

### اصول تجسم خلاق

هر لحظه‌ی زندگیتان دارای خلاقیتی است نامحدود و کائنات دارای سخاوتی بیکران.

کافی است آنچه را که می‌خواهید روشن باشد تا مراد دلتان به سراغتان بیاید.

آرامش درون و هماهنگی، و خواه هر مراد دیگر دلتان - به کار برید. استفاده از تجسم خلاق، کلید دستیابی به ذخائر طبیعی و فراوانی زندگی را در اختیارمان می‌گذارد.

تخیل یعنی توانایی آفریدن آرمان یا تصویری در ذهن، در تجسم خلاق، تخیل خود را برای آفرینش تصویری روشن از آنچه می‌خواهید. متجلی سازید، به کار می‌برید.

آنگاه به طور منظم، بر این آرمان یا تصویر تمرکز می‌کنید و آنقدر به آن انرژی مثبت می‌دهید تا در برون به صورت واقعیتی عینی جلوه گر شود. به عبارت دیگر، تا زمانی که عملاً به آنچه مجسم می‌کردید برسید.

هدف شما می‌تواند در هر سطحی - خواه مادی یا عاطفی یا ذهنی یا معنوی - باشد. شاید خود را در خانه‌ای نو، کاری تازه، رابطه‌ای زیبا، احساس آرامش و وقار، یا شاید حافظه‌ای نیرومند و قدرت یادگیری بهتر مجسم کنید. شاید نیز مجسم کنید که وضعیتی دشوار را بدون تلاش اداره می‌کنید، یا شاید اصلاً خود را به صورت موجودی تابناک و سرشار از نور و محبت ببینید. در هر سطحی که بخواهید می‌توانید کار کنید، و همه‌ی آنها نیز مثمرتر خواهند بود. به تجربه، تصاویر و فنون ویژه‌ای را که بیش از همه برایتان مؤثر هستند، در خواهید یافت.

مثلاً فرض می‌کنیم، در کنار آمدن با کسی دچار مشکل هستید و می‌خواهید با آن شخص، رابطه‌ای هماهنگ‌تر بیافرینید.

پس از استراحت در حالت ژرف و آرام و مراقبه مانند، در ذهن مجسم کنید که شما دو نفر در کمال صراحت و صداقت و هماهنگی، با یکدیگر سخن می‌گویید و ارتباط برقرار می‌کنید. بکوشید این احساس را در خود ایجاد کنید که تصویر ذهنی شما امکان پذیر است؛ و به گونه‌ای تجربه‌اش کنید که گویی پیشاپیش رخ داده است.

این تمرین کوتاه ساده را اغلب انجام دهید؛ شاید روزی دو سه بار و

شاید نیز هرگاه به آن می‌اندیشید. اگر در آرزو و نیت خود صمیمی، و به راستی مشتاق و آماده‌ی عوض شدن باشید، چندی نخواهد گذشت که در خواهید یافت: رابطه‌ی شما آسانتر و دلپذیرتر می‌شود و گویی آن شخص نیز خوشایندتر و برقرار کردن رابطه با او نیز آسانتر شده است. سرانجام متوجه خواهید شد که مشکل، به طریقی به نفع طرفین، کاملاً برطرف شده است.

باید در نظر داشت که از این شیوه نمی‌توان برای «کنترل» رفتار دیگران، به منظور انجام کاری برخلاف میل و اراده‌ی خودشان، سود جست. اثر این شیوه، از میان برداشتن موانع درونی خود ما برای هماهنگی طبیعی و شناخت و یگانگی با خویشتن است؛ تا هرکس بتواند مثبت‌ترین جنبه‌ی وجود خود را بروز دهد.

\*\*\*

برای استفاده از تجسم خلاق، هرچند باید مفاهیم معینی را امکان پذیر بدانید؛ اما لازم نیست که به یکی از آرمانهای ماوراءالطبیعی و معنوی، یا به قدرتی برون از خود «ایمان» و اعتقاد داشته باشید.

تنها ضرورت این است که آرزومند غنی ساختن دانش و تجربه‌ی خود، و دارای ذهنی باز و بی‌تعصب باشید که بتواند با روحیه‌ی مثبت اندیشه‌ای نو و عقیده‌ای تازه را بیازماید.

نخست با ذهنی باز و دلی گشوده، اصول را مطالعه کنید و فنون را بیازمایید. آنگاه به داوری بنشینید که برایتان سودمند بوده‌اند یا خیر.

اگر با این شیوه، به استفاده از این فنون ادامه دهید، چندی نخواهد گذشت که خواهید دید دگرگونی‌هایی در شما و زندگیتان پدید آمده‌اند، که در ابتدا خوابش را نیز نمی‌دیدید.

تجسم خلاق - در حقیقی‌ترین و والاترین معنای کلمه - جادوست. زیرا به ادراک و اتحاد خویشتن با آن اصول طبیعی ارتباط می‌یابد که بر یکایک

کنشهای عالم ما حاکم است؛ و همچنین به استفاده از این اصول، به خودآگاه‌ترین و خلاق‌ترین شیوه.

اگر هرگز گلی زیبا یا غروبی سحرانگیز را ندیده بودید و یک نفر برایتان توصیفش می‌کرد، چه بسا آن را معجزه آسا می‌پنداشتید (که البته واقعاً نیز هست!) اما وقتی خودتان چند بار شاهدش شدید و دربارهی قوانین طبیعی مرتبط با آن، مطالبی آموختید؛ شیوه‌ی شکل گرفتن آن را درمی‌یابید و دیگر به نظرتان طبیعی می‌آید و حالت اسرارآمیز خود را از دست می‌دهد.

این امر در مورد فرایند تجسم خلاق نیز صدق می‌کند. آنچه نخست برای آموزش بسیار محدودی که ذهن استدلالی ما دریافت کرده، ممکن است حیرت‌انگیز یا امکان‌ناپذیر به نظر برسد، پس از آموختن و تمرین مفاهیم نهفته‌ی مربوط به آن، کاملاً قابل فهم می‌شود.

به محض انجام این کار، چنین به نظر می‌رسد که در زندگی خود، به انجام معجزه سرگرمید، و به راستی نیز چنین است!

## شیوه‌ی کار تجسم خلاق

برای فهمیدن شیوه‌ی کار تجسم خلاق، خوب است که به چند اصل که دارای ارتباط متقابل هستند، بنگریم.

### عالم مادی، انرژی است.

جهان علم در حال اکتشاف دانشی است که آموزگاران ماوراءالطبیعه و معنویت سده‌های پیشین می‌دانستند. عالم مادی ما، در واقع از هیچ «ماده»‌ای تشکیل نشده است. عنصر اصلی آن، نوعی نیرو یا جوهرست که ما می‌توانیم آن را انرژی بخوانیم.

همه‌ی این چیزها که برای حس‌های جسمانی و ادراک بهنجار ما، چنین جامد و مستحکم و جدا از هم به نظر می‌رسند، در سطوح ظریفتر، یعنی در سطح اتمها، و در سطح ذرات کوچکتر از اتم، همین اجسام به ظاهر جامد، به اجزائی چنان کوچک بدل می‌شوند که سرانجام به انرژی مطلق می‌رسند.

۱: نظر فیزیک (جسمانی)، همه‌ی ما - و هر آنچه درون و پیرامون

ماست - از انرژی تشکیل شده‌ایم. همه‌ی ما جزئی از یک میدان عظیم انرژی هستیم. همه‌ی چیزهایی که به صورت جامد و جدا ادراکشان می‌کنیم، در واقع شکل‌های گوناگون انرژی اصلی و اساسی خود ما هستند که در همه مشترک است. همه‌ی ما - حتی به مفهوم کاملاً فیزیکی و مادی نیز - یکی هستیم.

انرژی با سرعت‌های گوناگون ساطع می‌شود؛ و از این رو؛ دارای کیفیت‌های متفاوت بازتر تا فشرده‌تر است. اندیشه، شکل نسبتاً ظریف و سبک انرژی است و در نتیجه: تغییر آن بسیار سریع و آسان است. ماده، انرژی متراکم و منسجم‌تری است و از این رو: تحرک و تغییر آن، کندتر است. خود ماده نیز دارای تنوع بسیار است. گوشت زنده تقریباً ظریف و سبک است و به سرعت تغییر می‌کند و تحت تأثیر عوامل بی‌شمار قرار می‌گیرد. سنگ، شکل متراکم‌تر انرژی و در نتیجه: تغییر آن آهسته‌تر است و تأثیر بر آن دشوارتر، با این حال، حتی سنگ نیز سرانجام، برای مثال از انرژی ظریف و سبک آب، تأثیر می‌پذیرد و تغییر می‌کند. همه‌ی شکل‌های انرژی دارای ارتباط متقابل هستند و می‌توانند بر یکدیگر اثر بگذارند.

### انرژی دارای خاصیت مغناطیسی است

یکی از قوانین این است که: انرژی دارای کیفیت یا طیفی ویژه، انرژی دارای کیفیت یا طیفی مشابه را به سوی خود جذب می‌کند.

اندیشه‌ها و احساسها نیز دارای انرژی مغناطیسی هستند و آن انرژی را که طبیعت مشابهی داشته باشد، به سوی خود می‌کشانند. مثلاً وقتی «تصادفاً» به کسی برمی‌خوریم که همان لحظه به او می‌اندیشیدیم، یا «برحسب اتفاق» کتابی را برمی‌گزینیم که دقیقاً حاوی اطلاعاتی است که در همان لحظه به آن نیازمندیم، می‌توانیم کارکرد این اصل را مشاهده کنیم.

### شکل پیرو آرمان است

اندیشه، برخلاف شکل‌های متراکم‌تر انرژی نظیر ماده، یک گونه‌ی سریع و سبک و متحرک انرژی است.

به هنگام آفرینش چیزی، همواره نخست، به صورت اندیشه، آن را می‌آفرینیم. اندیشه یا آرمان، همیشه پیش از متجلی شدن آن می‌آید. «فکر می‌کنم که شام خواهم پخت» اندیشه یا آرمانی است که پیش از تهیه‌ی شام می‌آید. «من یک لباس تازه می‌خواهم» پیش از عمل خریدن، فکر خریدن لباس می‌آید. «من به کار احتیاج دارم» بر پیدا کردن شغل سبقت می‌جوید.

هنرمند: نخست آرمان یا الهامی دارد و آنگاه، قلم‌مو را به دست می‌گیرد. معمار، نخست، نقشه‌ای تهیه می‌کند و آنگاه، به بنای عمارت می‌پردازد.

آرمان مانند نقشه است و تصویر آن شکل را می‌آفریند و آنگاه سبب می‌شود که انرژی مادی، جذب شده و به سوی آن شکل هدایت شود و جریان یابد و سرانجام در عرصه‌ی مادی، متجلی گردد.

حتی اگر برای متجلی ساختن آرمان‌های خود، مستقیماً دست به عمل نزنیم، باز این اصل کار خود را می‌کند. صرفاً داشتن آرمان، و نگاه داشتنش در ذهن، یک انرژی است که تصویر آن اندیشه را به خود جذب می‌کند و در عرصه‌ی مادی می‌آفریند. اگر مدام به بیماری بیندیشید، سرانجام بیمار می‌شوید. اگر معتقد باشید که زیبا هستید، زیبا می‌شوید.

### قانون تشعشع و جاذبه

این قانون، همان اصل است که می‌گوید هرآنچه به عالم بفرستی، بازتابش به خودت برمی‌گردد. «آنچه بکاری همان را درو خواهی کرد.»

معنای عملی این اصل آن است که ما همواره چیزی را که بیش از همه

به آن می‌اندیشیم و به شدت به آن اعتقاد داریم و در ژرفترین سطوح منتظرش هستیم، به طور روشن آن را مجسم می‌کنیم و به سوی زندگی خود می‌کشانیم.

وقتی منفی و هراسان و مضطرب هستیم و احساس ناامنی می‌کنیم، همان تجربه‌ها و موقعیتها و مردمانی را که می‌خواهیم از آنها پرهیزیم، به خود جذب می‌کنیم. اگر اساساً گرایش ما مثبت باشد و منتظر و آرزومند شادی و رضایت و سعادت باشیم، مردم و رویدادها و اوضاع و شرایطی را به خود فرا می‌خوانیم که با توقعات مثبت ما هم‌نوا باشند. پس هر اندازه میزان انرژی مثبتی که در تصور و تجسم خواسته‌ی خود می‌گذاریم بیشتر باشد، تجلی آن نیز در زندگی ما افزون‌تر خواهد شد.

### به کاربردن تجسم خلاق

فرایند دگرگونی در سطح، صرفاً از طریق «اندیشه‌ی مثبت» رخ نمی‌دهد. باید ژرفترین و اساسی‌ترین نگرشهایی را که نسبت به زندگی داریم کشف کنیم و بشناسیم و تغییر بدهیم. به این دلیل، آموختن و به کاربردن تجسم خلاق می‌تواند به فرایند رشدی ژرف و پرمعنا بدل شود. در این روند، معمولاً راههایی را می‌یابیم که خود را از آنها باز می‌داشتیم و به علت ترسها و مفاهیم منفی خود، نمی‌گذاشتیم در زندگی به خرسندی و کامروایی برسیم. وقتی این را به روشنی ببینیم، می‌توانیم این گزارشهای محدودکننده را از طریق فرایند تجسم خلاق ناپدید کنیم، و این مجال را بیابیم که به حالت طبیعی وجودمان که خوشبختی و توفیق و محبت است بازگردیم.

\* \* \*

نخست می‌توانید تجسم خلاق را در مواقع معین، و برای هدفهای معین انجام بدهید. وقتی به این تمرین عادت کردید و مطمئن شدید که

می‌تواند نتایج دلخواهتان را به همراه بیاورد؛ درخواهید یافت که تجسم خلاق، بخش مکمل روند اندیشه‌ی شما شده است. آنگاه تجسم خلاق به هوشیاری مدام و آن حالت آگاهی بدل می‌شود که می‌دانید خودتان بی‌وقفه آفریننده‌ی زندگی‌تان هستید.

نقطه‌ی نهایی تجسم خلاق این است که هر لحظه‌ی زندگی را لحظه‌ی اعجازآمیز آفرینش بسازیم؛ و به لحظه‌ای بدل کنیم که به طور طبیعی بهترین و زیباترین و رضایت‌بخش‌ترین زندگی قابل تصور را برگزینیم.



## تمرینی ساده برای تجسم خلاق

برای آشنایی با پایه و اساس فن تجسم خلاق، تمرین زیر را انجام بدهید:

نخست به چیزی که مورد علاقه یا آرزوی شماست بیندیشید. برای این تمرین، چیزی ساده را انتخاب کنید که تصور حصول آن برایتان آسان باشد. این خواسته می‌تواند یک شیئی، پیش آمدن یک رویداد، دیدن خود در موقعیتی دلخواه یا بهبود یکی از جنبه‌های زندگیتان باشد.

در جای آرامی که کسی مزاحمتان نشود، راحت بنشینید یا دراز بکشید. به بدن خود استراحت مطلق بدهید، از نوک انگشتان پا شروع کنید تا به فرق سر برسید، یعنی تصور کنید که به یکایک عضلات بدن خود - از نوک پا تا فرق سر، نوبه به نوبه - آرامش و استراحت کامل می‌دهید. بگذارید همه‌ی فشارها و تنشها از جسمتان بیرون بیاید. آهسته و عمیق، از ناحیه‌ی شکم نفس بکشید. آهسته در دل خود، از ده تا یک بشمارید؛ و احساس کنید که پس از شمردن هر شماره، آرامتر می‌شوید و در آسایشی ژرفتر فرو می‌روید.

وقتی که استراحت عمیق را احساس کردید، خواسته‌ی خود را دقیقاً به شکل دلخواهتان تصور کنید. اگر آنچه می‌خواهید یک شیئی است، خود را صاحب آن و در حال استفاده و تحسین و لذت بردن از آن، و نشان دادنش به دوستانتان مجسم کنید. اگر خواسته‌ی شما وضعیتی یا رویدادی است، خود را در آن موقعیت مجسم کنید. و ببینید که همه چیز درست مطابق میل شما روی می‌دهد. می‌توانید آنچه مردم می‌گویند و همه‌ی جزئیات و هرچه که آن را برایتان واقعی‌تر می‌سازد نیز مجسم کنید.

می‌توانید زمانی نسبتاً کوتاه یا حتی چند دقیقه را صرف این تجسم کنید. مدت زمان تجسم را به دلخواه خود برگزینید. بکوشید در این هنگام شادمان باشید. این تمرین باید تجربه‌ای سرشار از شادی و تفریح باشد؛ مانند خیالبافی کودک درباره‌ی هدیه‌ای که دوست دارد برای روز تولدش بگیرد.

اکنون در حالی که آرمان یا تصویر را همچنان در ذهن دارید، عبارات تأکیدی بسیار مثبت خود را (به صدای بلند یا خاموش در دل) خطاب به خویشتن تکرار کنید. مانند جمله زیر:

«من اینجا تعطیلات آخر هفته‌ی بی‌نظیری را در کوهستان می‌گذرانم. به این می‌گویند یک مرخصی زیبا و دلپذیر.» یا  
من اکنون با... رابطه‌ای شاد و شگفتی‌انگیز دارم. ما به راستی فهم و ادراک یکدیگر را می‌آموزیم.»

این جملات مثبت که ما آنها را «عبارات تأکیدی» می‌خوانیم، بخش مهمی از تجسم خلاق را تشکیل می‌دهند، که ما بعداً به تفصیل بیشتر درباره‌اش گفتگو خواهیم کرد.

همواره تجسم خلاق را با جمله‌ای محکم خطاب به خود، خاتمه دهید.