

أربعينية الثراء

مريم الدخيل

كراسة
التمارين



تمرين حلقة 1:

اكتب قصة حياتك مع المال منذ ولادتك إلى هذا اليوم و كيف كانت طفولتك و تفكير عائلتك؟ هل عائلتك أثرياء أم لا؟ هل عائلتك مديونة؟ و مع ذكر جد و الجدة من طرف الأب و طرف الأم و كيف كانت تصرفاتهم و كيف يرون المال؟ أحد قام بتربيتك له دور كبير في صنع مفاهيمك عن المال و الثراء و كيف كانت سلوكه. كتابه القصة في ورقة بدون اسطر, لا يقل عن 5 صفحات.

تمرين حلقة 2:

لماذا إلى الآن أنت لا تمتلك المال؟
(إجابة سؤال بعشرة إجابات)

تمرين حلقة 3:

اختيار معتقد جديد و يكون هذا المعتقد خادم جيد له.
ماذا ستكون حياتي من غير هذا المعتقد و ماذا سأشعر؟
بعد إجابة على سؤال السابق, هل تريد أن تتخلى عن هذا المعتقد؟
نعم, لاني أرغب بالسلام الداخلي و أرغب بالهدوء و اتزان الداخلي.
(ثق تماماً أن كل ما تعيشه الآن تعيشه بسبب قناعاتك و معتقداتك, لو نويت و قررت أن
تسمح لنفسك بأنك تترك و تتحرر من هذا المعتقدات و سمحت لنفسك تتبنى معتقدات
جديدة تغير حياتك للأفضل)
(أنا اختار بوعي أن اتبنى كل الأفكار و المعتقدات التي تخدمني في جانب المال)

تمرين حلقة 4:

ما هي رسالة معاناتي مع المال؟
لماذا تريد المال؟



تمرين حلقة 5:

وعدونا اتجاه الآخرين, هل في وعود وعدت فيه احد و ما التزمت بالوعد؟

تمرين حلقة 6:

إذا كنت لا تعرف كيف تتخيل ممكن البحث عن صور خاصة بالثراء مثل (قصر - طائرة خاصة...) و انظر إلى الصور لمدة دقيقة, بين و بين نفسك قول (اطلب هذا الثراء) او
لا تحتاج الصور اذا تستطيع التخيل, فقط عليك الجلوس بمكان هادئ و اغلق عينيك و تقول لعقلك الباطني او عقلك اللاواعي (هذا مستوي الثراء المالي الذي احبه) و كرر الجملة أكثر من مرة.
"اسمح و انوي لنفسي أن أضع هذه الصور كتعريف للثراء المالي في عقلي اللاواعي, و بهذه الطريقة قد عرفت عقلك اللاواعي مفهوم الثراء المالي"

تمرين حلقة 7:

اكتب ما هو مفهومك للثراء؟ و أشياء التي تسعدك و أشياء التي تمتلك بمفهومك للثراء؟

تمرين حلقة 8:

اكتب ما هو مفهوم " ادخار " بالنسبة لك, و كيف ترى " ادخار"؟



تمرين حلقة 9:

"أنوي السماح لنفسني بإستقبال مشاعر الحب و اللطف و الأمان من الله سبحانه وتعالى,
وجودي معه و قربه و احساسني بحفظه لي" هذا هو الأمان.

تمرين حلقة 10:

مثال: اذا لديك مشروع لا يتحقق مبيعات او ليس لديك مصدر دخل او تدفق في المال, اسئل بكل بساطة لماذا مشروعي لا يحقق دخل مالي؟

تمرين حلقة 11:

"ابدأ بوضع نية بسداد الدين و تبدأ من اليوم بتغييرفكرتك عن الدين و تغير زاوية النظر هذا الدين"
"انوي فقط سداد الدين في وقت المناسب و بالطريقة المناسبة و بألطف و بأسهل الطرق"

تمرین حلقة 12:

"أنا أقبل كل شيء يحصل معي و أنا مستمر على طریق الثراء"
على حسب قناعاتك اما عن المال أو الأثرياء أو عن الثروة بشكل عام, ابحث عن اثباتات لقناعاتك الجديدة"

اختر 3 شخصيات ثرية في أي مجال و تابع شيء لهم مثلاً (فيديو - لقاء - مقالة مكتوبة عنهم...)
عمل قائمة لكل شخص تابعت قصته من 3 شخصيات الأثرياء, اكتب 5 صفات جميلة عنهم

تمرين حلقة 13:

اكتب 10 أشياء تريدها في الحياة ممكن تزيدك فرص ثراء أو ربح؟

تمرين حلقة 14:

اسمح لنفسك بقول "نعم"



تمرين حلقة 15:

اسئل نفسك يومياً, ماذا أريد؟



تمرين حلقة 16:

نحتاج وقت لنفسنا من يومنا كله بدون ان يشاركنا احد قد يعمل فارق كبير في حياتك, نحتاج على الأقل 5 دقائق من الصمت و السكوت و من غير تكلم نفسك من الخارج او داخل.
(الصمت احد اهم اسرار الثراء في الاستقبال)
(الصمت يسمح لك بسماح صوتك الداخلي بشكل اعلى)

تمرين حلقة 17:

سؤال: بماذا يذكرك المال؟ عند سماع كلمة "المال" ما هي المواقف التي تتذكرها؟

تمرين حلقة 18:

اكتب 10 قيم موجودة في حياتك؟
مثلا: (رفاهية - وضوح و الحقيقة - الحب - سلام الداخلي...)

تمرين حلقة 19:

- اطلق نية الثراء من باب "أنا الحقيقة", اكرم روحك بأنك تحقق لها في هذا الجسد الثراء المالي التي تريده من غير ما تربط نفسك بالآخرين.
- مهم جداً عدم قول اهدافك للآخرين, الهدف يعلن عنه تلقائياً عندما يرون الثراء الذي حققته.
- لا تنطلق من باب "أنا المزيفة Ego" غالباً ستفقد مشاعر المصاحبة للثراء.

تمرين حلقة 20:

اكتب الأمور التي ندمت عليها خاصة الأمور الكبيرة مثل (الزواج - الصحة - الأمور المالية).

تمرين حلقة 21:

المطلوب هو أنك تتحرر من هذه المشاعر.
التمرين هو عبارة عن تسجيل جداً عميق للتسامح و عند الاستماع الى التسجيل عليك أن تضع النية.
هي كالآتي: في بداية التمرين أنت سوف تسأل نفسك من احتاج لاسامح حتى أكون أكثر ثراء، حتى أكون أكثر استقبال للتدفق المالي.

تمرين حلقة 22:

للوصول الى مرحلة الاتزان مع المال هناك خطوات بسيطة

التمرين عبارة عن أسئلة عليك أن اكتبها و تجاوب عليها

1- ما هي أهمية وجود المال في حياتك؟

2- كيف سوف تكون حياتك من دون المال؟ و كيف سوف تعيشها أو تستشعرها؟

3- هذا السؤال للناس الذين لديهم أهمية للمال

إذا لديك الآن ميزانية مفتوحة ولا أحد سوف يحاسبك عليها كيف سوف تستخدم هذه الميزانية

أي أن كيف تجعل هذا الكون أفضل للعيش فيه ؟ ماذا سوف تفعل؟

تمرين حلقة 23:

كم مرة اشترت أشياء لا تحس أنك بحاجة إليها و كم مرة اشترت أشياء ندمت بشرائها, و ما هي الدافع وراء شرائك لهذه الحاجات؟

تمرين حلقة 24:

اصنع اهدافك و اسمح لنفسك, و انوي و امتن لشيء الموجود لديك و سوف تحصل على الشيء الذي نويته,
كون راضي و ممتن للشيء الذي يحدث في حياتك و سوف ترى تجليات الوفرة.

تمرين حلقة 25:

جرب أن تكون ممتن لكل شيء يحدث لك.
يفضل الامتحان يكون قبل النوم أو بعد الاستيقاظ من النوم.

تمرين حلقة 26:

كتابة 100 شيء أنت تحبه.



تمرين حلقة 27:

سوف نستخدم قوة اللاوعي للإجابة على السؤال و هو إذا أنت لو تحقق الثراء، إذا الهدف المالي لك لم ينجح معك بالشكل الذي أنت تريده، ما هي الخيارات الثانية، ما سوف تفعل؟ في حال لم يتحقق الهدف عليك الانتقال إلى هدف آخر، الى جانب آخر و التركيز على شيء آخر
اكتب عددة أمور أنت سوف تفعلها و تكون أمور أنت تحبها و تريدها في حياتك.

تمرين حلقة 28:

قراءة قصتك من جديد التي أنت كتبتها في أول يوم و تنوي و تقرر أنك تغير طريقتك في رواية قصتك و كتابة قصتك مرة أخرى و لكن يجب عليك كتابة قصتك الداعمة لك و أنت تكون البطل فيها

تمرين حلقة 29:

أخذ من قصتك القديمة بعض من الاحداث التي حدثت فعلاً في حياتك و اكتب قصتك الجديدة في المستقبل، كيف تنظر لنفسك؟ و امزج الأحداث القديمة مع الاحداث الموجودة في الوقت الحاضر الذي تعيشه

المطلوب هو الانتباه من ردة فعلك عندما يحدث أي حدث في حياتك تشعر أنه سوف يكون لك ردة فعل أريدك أن تقف و تراقب هذه الأمور لأنها سوف تخف مع الوقت.

تمرين حلقة 30:

كن واعي بالبيئة التي ترعرت و تربيت بها واعرف ماضيك لاحظ اساسك لانهم السبب الرئيسي بطريقة تفكيرك "بالاستحقاق"

كن أكثر وعي من أن تقع بالتدمير الذاتي اسأل نفسك ماهي قصتك و ماضيك و حياتك كيف مررت بها

1. طرق رفع الاستحقاق:

2. تكتب قصتك، و تقوم باعادة كتابتها مره اخرى ولكن بالطريقة التي تطمح لها

3. اختار طريقة طريقة ترفع بها استحقاقك ولكن توفر من خلالها مجهودك

4. وضع نية بالرجوع الى الفطرة التي خلقت بها و هي شعورك باستحقاق العالي بالثراء المالي

5. وضع مبلغ معين تظن انك تستحقه و اذكر سبب استحقاقك له و كتب الاسباب بالتفاصيل

تمرين حلقة 31:

اسأل نفسك عن القيمة العليا التي تقدمها بحياتك؟
لأنك ترفع استحقاقك عندما تعرف قيمة الشيء الذي تقدمه.
استشعر مكانتك بين الاثرياء و اصنع لنفسك مكانة بين الاثرياء.
تواجد في الاماكن التي يتواجد بها الأثرياء.

تمرين حلقة 32:

صوت القلب يميز الأفضل لك, معرفة هذا الصوت و القدرة على تواصل مع هذا الصوت شيء سهل و بسيط و لكن يتطلب منك فقط الهدوء مع نفسك, و تكون مستمع جيد لهذا الصوت. "الضوضاء الداخلي هو الذي يؤثر على صوت القلب"

تمرين حلقة 33:

- راقب نفسك خلال اليوم كم مره تعطي و كم مره تاخذ.
وازن بين الالخذ و العطاء.
هل أنت تعطي اكثر ام تاخذ اكثر
حدد عطاءك و اخذك ووازن بينهم

تمرين حلقة 34:

مراقبة حياتك, و عيش اللحظة لان الايجو لا يعيش اللحظة.
"التحرر من الايجو و نسمح لنفسنا بظهور و عيش مع حياتنا الحقيقية"

تمرين حلقة 35:

- من نفسك بالابتعاد عن الانتقاد سواء كان داخلي في نفسك او خارجي بشكل عام.
1- واذا لم تستطيع بقطع عادة الانتقاد و ان تكون عنصر محايد في اغلب الوقت كن واعي لانتقاداتك و جعل تركيزك موجه على الانتقاد ميز انتقاداتك راقب نفسك من أجل أن تنتقل الى أفضل احتمال تقدره لنفسك من وجهة نظر.
2- لا تضع نفسك مع بيئة تحمل مشاعر الفقر لان بيئتك لها تأثير كبير عليك لذلك قلل من تواجدك معهم حتى تسيطر على مشاعر الدماغ و اشتياقه الى الفقر لذلك زاحمهم في علاقاتك الثرية لتكن قادر على الانتقال الى افضل احتمال قدرته لنفسك

تمرين حلقة 36:

-عندما تمر بموجة مشاعر سلبية لا تحاول مقاومتها اعطي الحق لنفسك ان تعيش تلك المشاعر لتأتي خلفها ترددات لمشاعر البهجة و السرور لا تحاول ان تستهلك طاقة في مقاومة موجة المشاعر السلبية و ابحث عن الاشخاص و الاعمال التي تجلب لك سعادتك و بهجتك.

تمرين حلقة 37:

- المطلوب اختيار مجموعة من الصور من قوئل او صور التقطتها من قبل و استشعرت من خلالها بالثراء مهما كان المكان الذي كنت تتواجد به على سبيل المثال سيارة تطمح ان تمتلكها اذهب و التقط صورة بجانبها خوض مشاعر اللحظة و اصنع القصة الخاصة بك الهدف انك تصنع لنفسك قوة من أجل ان تتخيل هدفك المالي.

تمرين حلقة 38:

" أنوي أن اصنع لنفسي ذاكرتي الخاصة بالثراء "
اكتب قائمة فيها أماكن موجودة في العالم تنوي زيارتها و تسمح لنفسك بصنع ذاكرة خاصة
فيك بالثراء المالي من خلال زيارة هذه الأماكن .

تمرين حلقة 39:

"أنوي انتماء لي"
"أنوي انتماء للناجحين"
"أنوي انتماء لكل شخص يحب الناس"
"أنوي انتماء للاثريا الطيبين"
"أنوي انتماء للمستثمرين الناجحين"
"أنوي انتماء للرجال و للسيدات الناجحين"
اكتب قائمة لانتماء لشيء تحبه, مثل الأمثلة السابقة.

تمرين حلقة 40:

اختر رقم كبير (مبلغ مالي), ماذا ستفعل بهذا المبلغ الكبير, و تكون الإجابات بشكل مفصل.