

ذهن ثروت‌ساز



جان آساراف

روز اول

روز اول

اولین و مهم‌ترین کار شما شروع کردن با باوری است که در ادامه آمده است:

«پول و فراوانی همه جا و در اطرافمان وجود دارد. مطلقاً اثری از کمبود پول یا ثروت وجود ندارد.»

در حالی که به این باور فکر می‌کنید، بنویسید در چه مواردی در خصوص پول شرطی شده‌اید؟ آیا باور دارید در واقعیتی مطابق عبارت بالا زندگی می‌کنید یا خیر؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

چه مقدار از درآمد ماهانه یا سالانه باعث می‌شود احساس ناراحتی به شما دست دهد و با خود فکر کنید: «من هرگز نمی‌توانم درآمدم را به مبلغ مشخصی برسانم»؟ این مبلغ را همراه با افکار خود در خصوص آن در کادری که در ادامه آمده است یادداشت کنید.

میزان درآمدی که باعث می‌شود احساس ناراحتی و عدم امنیت کنید:

دلیل این احساس ناراحتی و عدم امنیت:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

این تمرین را انجام دهید:

در کادر زیر میزان درآمدی را که دوست دارید به صورت ماهیانه داشته باشید یادداشت کنید، حتی اگر در حال حاضر نمی‌دانید و ایده‌ای ندارید که چگونه به این مبلغ دست پیدا کنید.

میزان درآمدی که دوست دارید داشته باشید:

باید چکار کنم و چه اتفاقی رخ دهد تا بتوانم تمام این مقدار پول را به دست بیاورم؟ هر آن چه را که به ذهنتان خطور می‌کند یادداشت کنید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

برای ۷ روز آینده، نوشته‌هایتان را مرور کنید و در مورد اینکه چیزی به آن اضافه کنید یا مطلبی را از آن حذف کنید تصمیم‌گیری کنید. هدف از انجام این تمرین آن است که مغز را وادار کنیم بر روی راه‌حل‌های ممکن تمرکز کند.

این تمرین را انجام دهید:

هر روز از عبارات تأکیدی استفاده کنید. این عبارت تأکیدی را یادداشت کنید و چند بار در روز، ترجیحاً هنگام بیدار شدن از خواب و درست پیش از خواب، آن را با صدای بلند بخوانید:

«من بسیار خوشحال و سپاس‌گزارم که هم‌اکنون در حال کشف و پی بردن به چگونگی داشتن یک مایندست قدرتمند مالی هستم.»