

# ذهن ثروت‌ساز



جان آساراف

---

روز اول

# روز سوم

به دانش، مهارت، تجربه، و ایده‌هایتان واقعاً و عمیقاً فکر کنید. به نظرتان در بازار کاری چقدر ارزش دارید؟ حالا به این فکر کنید که گفت‌وگوهای درونی شما بر چه مبنایی است و چه چیزی را به شما القا می‌کند؟ زمانی که به خود انگاره، تصویری که از خود دارید یا ارزشتان در خصوص پول و کسب درآمد فکر می‌کنید، چه چیزی در ذهنتان تداعی می‌شود یا به عبارتی چه تصویری می‌بینید؟

**این تمرین را انجام دهید:**

**مرحله ۱:** در ادامه بنویسید می‌خواهید چه مقدار درآمد در هر ساعت، در هر ماه یا در هر سال داشته باشید:

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.



**مرحله ۳:** زمانی که این لیست را نوشتید و تکمیل کردید، آن را اولویت‌بندی کنید و این‌گونه می‌توانید چهار مورد برترتان را داشته باشید.

۱.

.....

۲.

.....

۳.

.....

۴.

.....

**مرحله ۴:** هنگامی که لیستتان را تهیه کرده‌اید، برای هر یک از مواردی که نوشتید یک عبارت تأکیدی ساده ایجاد کنید و آن را به جملات تأکیدی روزانه خود اضافه کنید. سپس این جملات را در تلفن همراه یا کامپیوترتان ضبط کرده و آن‌ها را با صدای بلند بخوانید و به آن‌ها گوش دهید. به عنوان مثال:

من بسیار خوشحال و سپاس‌گزارم که اکنون چگونگی .... را یاد می‌گیرم (عبارت مورد نظرتان را در جای خالی بنویسید).

**تمرین ذهنی:** «من می‌بینم و احساس می‌کنم.»

من خودم را در حال کسب درآمد می‌بینم و احساس می‌کنم (مقدار درآمدی را که می‌خواهید کسب کنید یادداشت کنید).

تصور کنید و احساس کنید که کسب این مقدار درآمد چگونه خواهد بود؟

چه احساسی نسبت به آن خواهید داشت؟

به واگوییهای منفی و مثبتی که در ادامه پیش می‌آیند توجه کنید. روی موارد منفی تمرکز نکرده و تنها سعی کنید از آنچه به وقوع می‌پیوندد آگاه باشید و سپس آنها را رها کنید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....