

# ذهن ثروت ساز



جان آساراف

---

روز اول

## روز هفتم

اکنون و در آخرین درس خود در مورد آموخته‌های تان فکر کنید و موارد مثبت و سازنده‌ای را که در طول زندگی خود با آن مواجه شده‌اید شناسایی کنید:

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

حال به موارد منفی و ناتوان‌کننده‌ای که در زندگی خود تجربه کرده‌اید فکر کنید:

.....

.

.....

.

.....

.

تمایل دارید چه احساس، فکر یا الگوی رفتاری ناتوان کننده یا محدود کننده را رها کنید و آن را با الگویی قدرتمند و توانمند ساز جایگزین کنید؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### تمرین ذهنی: ویژن برد خود را بسازید.

**مرحله ۱:** با مراجعه به وبسایت «پینترست»<sup>۱</sup> تابلویی از سبک زندگی که می خواهید به آن دست پیدا کنید بسازید یا این که با بریدن عکس های مورد علاقه تان از مجلات و چسباندنشان در کنار هم این تابلو را ایجاد کنید. این تابلو باید به حیطه هایی از جمله سلامتی، ثروت روابط، شغل و حرفه و کسب و کارتان پردازد.

**مرحله ۲:** هر روز از تمرین ذهنی «بازبینی و تقویت» استفاده کنید. به تصاویر نگاه کنید، احساسشان کنید و زندگی کردن در مایندست مورد نظرتان را به خوبی احساس کنید.

---

<sup>۱</sup> Pinterest

**مرحله ۳:** هر روز در راستای تحقق اهداف و خواسته‌هایتان قدمی بردارید و کاری انجام دهید.

### تمرین ذهنی: بازبینی و تقویت

**مرحله ۱:** هر هدفی را که می‌خواهید به آن دست پیدا کنید انتخاب کرده و آن را یادداشت کنید.

**مرحله ۲:** یک داستان کوتاه در این خصوص بنویسید که رسیدن به این هدف دقیقاً چه احساساتی را در شما زنده می‌کند. داستانتان را به زمان حال بنویسید و باورهای مورد نیاز برای دستیابی به هدف را چاشنی این داستان کنید تا آن را واقعی‌تر و ملموس‌تر بنویسید. این باورها را طوری بنویسید که انگار همیشه و از پیش در شما وجود داشته‌اند.

**مرحله ۳:** هر روز که از خواب بیدار می‌شوید و هر شب درست پیش از خواب، داستان جدیدتان را بخوانید طوری که گویا در حال تمرین کردن یک فیلم‌نامه هالیوودی هستید. داستانتان را احساس کنید و چاشنی احساسات را به آن اضافه کنید. می‌توانید داستانتان را طی هفته‌های آینده تغییر دهید تا آن را به بهترین نسخه‌اش تبدیل کنید.

**مرحله ۴:** هنگامی که داستانتان را می‌خوانید، انگشتانتان را روی نوشته‌ها حرکت دهید و سپس چشمانتان را ببندید و این نمایش‌نامه را مانند یک فیلم ذهنی پخش کنید.

**مرحله ۵:** در نمایش‌نامه خود و تجسم کردن آن، از کلمات، تصاویر، و باورهای سازنده استفاده کنید که به شما احساس قدرت داشتن و سرزنده بودن می‌دهند. با آماده‌سازی مغز خود به ویژه ضمیر ناخودآگاهتان به آن آموزش می‌دهید و آن را شرطی می‌کنید تا

به طور خاص و ویژه بر روی اهداف و رؤیاهایی که می‌خواهید به آن برسید تمرکز کند. در اصل با این کار شما در حال آموزش دادن مجدد مغزتان هستید تا بتواند روی یک واقعیت جدید بدون در نظر گرفتن موقعیت فعلی‌تان تمرکز کند. شما مغزتان را به جای پرداختن به آن‌چه دارید و شرایط فعلی خود، بر روی آن‌چه که می‌خواهید متمرکز می‌کنید.