

# رئیس جمهور خودت باش

بخش تمرینات



مهران فصاحت

## بنام خداوندی که فرمانروای جهانیان است

### جزوه تکمیلی و تمرینات کتاب رئیس جمهور خودت باش (ویرایش جدید)

سلام دوست و همراه عزیز سایت بیولوژی ذهن

خیلی خوشحالم که هم اکنون اینجا هستی و البته مطمئن باش که قبلا فرکانس‌های عالی فرستادی که هم اکنون در این مدار قرار گرفته‌ای که این کتاب عالی بدستت رسیده است.

باید یک نکته مهم را در ابتدا بگویم که درست است که این کتاب و این تمرین‌ها بصورت رایگان در اختیار شما قرار می‌گیرد، اما مطمئن باش که هزاران نفر و بهتر است بگویم میلیون‌ها نفر بخاطر اینکه در دنیای خود با باورهایی دیگر با مشکلات خود درگیر بوده، امکان دسترسی به مداری که آنها را با این کتاب و مفاهیم بسیار بنیادی آشنا کند، ندارند.

نکاتی که در این جزوه آورده شده است، از نظر زمانی و مالی برای من هزینه بسیاری داشته (بویژه زمانی) ولی نتایج آن واقعا بی نظیر و شخصیتی متفاوت تر از قبل برای من بوجود آورده است، بگونه‌ای که خود را مسئول تمام رخدادهای زندگی خود می‌دانم و نمی‌دانید چقدر لذت بخش است کنترل زندگی خود را داشتن.. و سعی کردم من نیز به همراه دوستانم در دنیای ثروت و فراوانی با پخش و گسترش این قوانین، نقشی داشته باشیم تا جهان را مکانی زیباتر و دلنشین تر برای زندگی کنیم. (قبلا با سایتی با نام ی خبر خوب در حال این کار بودیم که بنا به دلایلی آن کار را کنار گذاشتیم)

در جهانی که بر پایه قوانین بنا شده است، و هر عملی (فرکانسی) عکس العملی دارد، مهربانی را پخش کنیم تا به دست ما هم برسد.

از شما همراه عزیز می‌خواهم که حداقل بمدت سه ماه این تمرین‌ها را انجام بدهید تا نتایج بی نظیر آن را در زندگی‌تان ببینید.

قبل از شروع تمرینات، دفترچه‌ای را انتخاب کنید و بر روی آن شرایط کنونی خودتان مثل

درآمد ماهانه تان،

دارایی تان (مثل خونه، طلا و...)

شرایط سلامتی تان (اگر بیماری ساده‌ای هم دارید بنویسید)،

نوع روابط تان با همسر و دیگران

و مقدار آرامشی که در زندگی تان دارید (از ۱ تا ۱۰ به آن نمره بدهید) یادداشت کنید.

زیرا روند بعضی تغییرات به آرامی بوده و شاید متوجه آنها نشوید و بعد از شش ماه به این دفترچه رجوع کنید، این امر سبب می شود بیشتر به تغییرات موجود در زندگی تان پی ببرید.

(شما می توانید این کتاب به همراه بخش تمرینات آن را به دیگران بصورت **رایگان** هدیه بدهید، اما از شما می خواهم تا زمانیکه خودتان از این تمرینات نتایج ملموسی در زندگی تان نگرفته اید، درباره این مباحث چیزی نگوئید تا وقتیکه خودشان از شما سوال کردند. چون شما در حال ایجاد تفکری خارج از ۹۰ درصد جامعه هستید و گفتن این مباحث تا قبل از نتیجه، بیشتر با عکس العمل های غیر مثبت مواجه می شود. شما روی خودتان کار کنید، بقیه کارها را جهان برایتان انجام می دهد.)

### توضیحات تکمیلی

در ابتدا باید توضیحاتی درباره داستان مدارها و مدارهایی که هر یک از ما در آن قرار داریم، ارائه بدهم. همان گونه که کره زمین در یک مدار خاص به دور خورشید می چرخد و همانطور که الکترون ها نیز هر کدام در یک مدار خاص دور هسته اتم در حرکت هستند، هر یک از ما که وجودمان تفاوتی با کره زمین و الکترون ها ندارد و همه از انرژی تشکیل شده ایم نیز در هر موضوعی (ثروت، سلامتی، روابط و...) در یک مدار مشخص قرار دارد و در آن مدار با افراد، شرایط و ایده هایی برخورد می کنیم که با ما در همان مدار قرار دارند و هم فرکانس هستند. با این تفاوت که ما می توانیم مدارهای خود را تغییر بدهیم و در مداری قرار بگیریم که در آن مدار خواسته هایمان قرار دارد.

برای توضیح ملموس تر، این مثال را تکرار می کنم:

فرض کنید اگر شما یک رادیو در دست داشته باشید و رادیو در طول موج مثلاً ۲۵۰ هرتز باشد، به یک شبکه رادیویی وصل می شوید و مطالب آن شبکه (مثلاً رادیو جوان) را می شنوید، ولی اگر طول موج و

فرکانس رادیو را تغییر بدهید (مثلاً در طول موج ۴۰۰ هرتز بروید) به یک شبکه رادیویی دیگر (مثلاً رادیو ورزش) وصل شده و مطالب آن شبکه را می‌شنوید.

از نظر درآمد نیز هر شخصی در مداری متفاوت قرار دارد. مثلاً اگر شما درآمدتان در ماه در حدود ۲ میلیون تومان باشد، در مدار ماهی دو میلیون تومان قرار دارید و اگر ماهی ۱۰ میلیون تومان بدست می‌آورید در مدار ۱۰ میلیون تومان قرار دارید و در این مدار، راه‌ها و ایده‌ها و روش‌هایی که شما را به درآمدهای بالاتر برساند و مثلاً از دو میلیون به پنج میلیون بروید یا از ۱۰ میلیون به ۱۰۰ میلیون تومان برسید، اصلاً به سراغتان نمی‌آید. شاید بخواهید، ولی خواسته شما مهم نیست و مدار شما مهم است.

برای اینکه بتوانید به درآمدهای بالاتر برسید، باید مدارهایتان را تغییر بدهید و این تغییر مدار با تغییر باورها اتفاق می‌افتد و نکته مهم این است که شما یک شبه نمی‌توانید مدارتان را تغییر بدهید و مثلاً از ماهی ۲ میلیون تومان به ماهی ۱۰ میلیون برسید، بلکه باید پله پله این مدارها را طی کنید و مثلاً ابتدا از ۲ میلیون به ماهی ۳ میلیون بروید و سپس ماهی ۵ میلیون و سپس ۷ میلیون و سپس ۱۰ میلیون و اعداد بالاتر را بدست آورید.

پس هر آنچه که هم اکنون در زندگی‌تان می‌بینید، بخاطر فرکانس‌هایی است که به جهان می‌فرستید و در مداری قرار گرفته‌اید که شرایط و ایده‌ها و افراد هم فرکانس با شما در آن قرار دارند و با تغییر باورها و نقطه توجه‌تان، فرکانس‌هایتان تغییر کرده و در مداری دیگر قرار می‌گیرید که در آن مدار با ایده‌ها و افراد و شرایطی برخورد می‌کنید که شما را به خواسته‌هایتان می‌رساند.



ما همانند سیارات در یک مدار خاص قرار داریم ولی می‌توانیم با تغییر باورهای خود، مدارمان را تغییر بدهیم.

## تمرین ها

### بخش اول

- ۱- رادیو و تلویزیون را خاموش کنید و روزنامه‌ها را کنار بگذارید.
- ۲- هر سخن و هر مطلبی را درباره هر زمینه باور نکنید: هر کتابی را نخوانید و مطلب هر کتابی را به عنوان یک اصل و قانون نپذیرید و کلاً بهتر است کتاب‌های زیادی نخوانید.  
در مواجهه با هر مطلبی، به احساسات رجوع کنید. اگر آن مطلب به شما احساس خوب و باور قدرتمند می‌دهد، آن را بپذیرید و با خود بارها تکرار کنید.  
به عنوان مثال، اگر شخصی در زمینه خاصی، درآمد خوبی هم داشت و گفت در این کار از این بیشتر نمی‌شود درآمد داشت (مثلاً ۵۰ میلیون تومان در ماه) و حتی اگر در آن کار استاد هم بود، حرف او را به عنوان یک قانون واصل نپذیرید، زیرا این نتیجه باورهای آن شخص است و شما می‌توانید با تغییر باورهایتان، نتایج بسیار بالاتری بدست بیاورید که راه تغییر باورها را در ادامه می‌گوییم.

### بخش دوم

- ۱- درخواست کنید  
اولین قانون در قانون جذب درخواست کردن است.  
نکته اصلی این است که شما باید بیان کنید که چه چیزی را می‌خواهید، تا وقتی ندانید دقیقاً چه چیزی می‌خواهید، چگونه انتظار دارید جهان خواسته‌ای که وجود ندارد را برآورده کند. می‌توانید با استفاده از تمرین‌های زیر در خواست‌هایتان را مشخص و بیان کنید.

## تمرین اول

فهرستی از ۱۰۷ آرزوی خود را بنویسید.

فکر کنید که همه چیز در جهان رایگان است، در انتخاب آرزوهایتان محدودیتی وجود ندارد. هر چیزی می‌تواند باشد. از رابطه عاشقانه و همسر مورد نظر تا خودرو و خانه مورد دلخواه، از سفر به کره ماه تا داشتن یک باشگاه فوتبال...

سعی کنید کاملاً با جزئیات کامل هر آرزو را بنویسید

مطمئناً در بار اول در بهترین حالت ۲۰ مورد را می‌نویسید. با این تمرین متوجه می‌شوید که مشکل اصلی از خود ما بوده که حتی دقیقاً نمی‌دانیم چه چیزهایی را می‌خواهیم.

از شما دوست عزیز می‌خواهم که به مرور زمان این لیست را کامل کنید.

**نکته:** در رابطه عاشقانه، شخص خاصی را مشخص نکنید که این خلاف قانون می‌باشد، فقط ویژگی‌های مورد نظرتان را بنویسید. مثل اخلاق خاص مورد نظر شما، فلان قد و فلان رنگ چشم و ...

بعد از نوشتن لیست، کمی فکر کرده که به کدام مورد، هم اکنون می‌توانید برسید و متوجه می‌شوید که به چه راحتی می‌توانستید به خیلی از آنها برسید.

## تمرین دوم

در طول روز در برابر دیگران، درخواست‌هایی دارید که بخاطر ترس، خجالت و... معمولاً بیان نمی‌کنید.

برای اینکه بتوانید در درخواست کردن قدرتمند بشوید، به سوالات زیر با دقت جواب بدهید.

به مدت ۲۱ روز به این سوالات پاسخ دهید:

- ۱- ترس‌های واهی که مدت‌ها شما را آزار می‌داده و بر آن‌ها غلبه کردید را بنویسید.
  - ۲- اگر من هرگز درخواست نکنم چه اتفاقی می‌افتد؟
  - ۳- اگر برای خودم ارزش بیشتری قائل باشم، از دیگران درخواست می‌کنم یا نه؟
  - ۴- اگر بر ترس‌هایم غلبه کنم، چه می‌شود؟
  - ۵- اگر مهم‌ترین آرزوهایم را نادیده بگیرم چه اتفاقی می‌افتد؟
  - ۶- اگر باور داشته باشم که آنچه درخواست می‌کنم حتماً پاسخ داده شود، درخواست می‌کنم یا نه؟
  - ۷- در این چند روز اخیر چه درخواستی می‌خواستم بکنم و نکردم؟
- (سعی کنید از درخواست‌های کوچک شروع کنید تا اعتماد به نفس شما بالا رفته و ترس‌هایتان از بین برود و به درخواست‌های بالاتر برسید.)

### تمرین سوم

شب ها قبل از خواب به این سوالها پاسخ بدهید

- ۱- چه چیزی می خواستم که درخواست نکردم؟
- ۲- اگر امروز درخواست می کردم چه کسی به من کمک می کرد؟
- ۳- آنچه را می خواستم از کجا می توانستم بدست بیاورم؟
- ۴- چگونه می توانستم موثرتر درخواست کنم؟

### چند نکته درباره درخواست کردن

- ۱- درخواستهایتان واضح و روشن باشد
- ۲- با اشتیاق درخواست کنید
- ۳- چشم در چشم درخواست کنید
- ۴- آنچه را که می خواهید درخواست کنید(برای مثال نگوید بیماری نمی خواهم، بگوید سلامتی در همه قسمت های بدن می خواهم)

## بخش سوم

### تمرین تنظیم فرکانس

در ابتدا لازم است بدانید که مغز انسان چندین ارتعاش دارد از جمله:

- **امواج بتا ( $\beta$ ):** شما در حالت عادی دارای امواجی موسوم به بتا هستید که فرکانس ارتعاشی آن از ۱۴ تا ۲۱ هرتز است و بسته به اینکه آرامش دارید یا عصبانی هستید، تغییر می کند.
- **امواج آلفا ( $\alpha$ ):** زمانی که شما در آرامش کامل هستید، مغز شما بین ۷ تا ۱۴ هرتز ارتعاش می کند. این پدیده، از زمان آرامش شما تا زمان خواب شمامست. البته می توان گفت ۱۰ دقیقه قبل و بعد از خواب، شما در حالت آلفا قرار دارید. و این که در این گستره چگونه فکر کنید و چه تلقینی می کنید، **سعادت و بدبختی** خود را رقم می زنید. البته می توانید با استفاده از روش های خود هیپنوتیزمی نیز به فاز آلفا برسید که روش استفاده از آن در کتاب های گوناگون بیان شده است.
- **امواج تتا:** امواجی با فرکانس ۴ تا ۷ هرتز که به عمیق ترین تجارب مدیتیشن و خلاقیت مربوط است و دستیابی به آن معمولاً در زمان خواب و یا بسیار نزدیک به خواب ممکن می شود.
- **امواج دلتا:** بلندترین دامنه و پایین ترین فرکانس (۵-۴ هرتز) را دارد است و زمانی که شما به این امواج برسید، به خواب می روید.

### تمرین اول و دوم

در این قسمت تمرینی قرار دادیم تا فرکانسهایتان را قبل از خواب و بعد از بیداری (فاز آلفا) تنظیم کرده تا با ارسال فرکانسهای صحیح، جهان را برای رسیدن به خواسته هایتان آماده کند. از این سوالات پرینت کرده و هنگام صبح اولین کاری که انجام داده به این سوالات پاسخ می دهید. و شب ها نیز به سوالات مخصوص شب، نکته بسیار بسیار مهم در این تمرین البته تمام تمرینها این است که حتماً با احساس خوب آن ها را انجام دهید و اگر این احساس را ندارید، لطفاً انجام نداده که جواب عکس می گیرید.

در پاسخ به سوالات، اولین چیزی که به ذهنتان می رسد را پاسخ بدهید و از پاسخهای کلیشه ای و تکراری در مورد سپاسگزاری پرهیز کنید. می توانید حتی بخاطر پتویی که دارید سپاسگزار باشید.

( تکرار می‌کنم که برای اینکه متوجه بشویم داریم به نکته دلخواه توجه می‌کنیم یا نه، از احساسمان کمک بگیریم)

### صبح به محض بیدار شدن:

- ۱- به خاطر چه چیزی همین حالا سپاسگزارم؟
- ۲- به خاطر چه کسی سپاسگزارم؟
- ۳- هدف اصلی امسال چیست و برای رسیدن به آن امروز چه کاری انجام می‌دهم؟
- ۴- امروز دوست دارم چه اتفاقاتی را تجربه کنم،
- ۵- اگر امروز فقط ۳ کار بتوانم انجام بدهم، چه کارهایی میباشد؟
- ۶- دوست دارم خدا امروز چه کاری برایم انجام بدهد؟ (این تمرین بی نهایت قدرتمند است. شما با این تمرین می‌توانید کارهای سخت‌تان را به خدا بدهید و کارهای ساده را خودتان انجام دهید) یا حتی تمام آن کار را به خدا بسپارید) اما در روزهای ابتدایی انجام این تمرین چیزهایی را بخواهید که برایتان کمی منطقی است. مثلا امروز اینقدر مشتری داشته باشم یا این رابطه احساسی را با عشقم تجربه کنم یا فلان کار برایم انجام بشود و .. بعد از دیدن نتایج در روزهای بعد درخواست‌هایتان را آرام آرام بزرگ‌تر کنید و از نتایج لذت ببرید.

(نکته: در هنگام نوشتن یا گفتن از فعل مضارع استفاده کنید . مثلا خدا رو شکر که این اتفاق افتاد)

### شب قبل از خواب:

- ۱- آیا در طول روز برای هدف اصلی امسال کاری انجام دادم؟
- ۲- چه کارهایی را برای فردا باید انجام بدهم (از امروز به فردا موكول شد)
- ۳- امروز از ۱ تا ۱۰ چه نمره‌ای به خودم می‌دهم و چرا؟
- ۴- چگونه می‌توانم فردا نمره بهتری بگیرم؟
- ۵- موضوعات جالب امروز چه بودند؟
- ۶- امروز چه ایده‌ای یا دیدگاه جدیدی پیدا کردم؟
- ۷- بخاطر چه چیزها و افرادی در زندگی سپاسگزارم؟ (در این قسمت از تمرین ، ببینید چند درصد از خواسته‌های صبح‌تان برآورده شده و آنها را تایید کنید. به مرور تعداد آنها افزایش می‌یابد و بیشتر پی می‌برید که افکار شما چگونه زندگی شما را می‌سازد)

## تمرین سوم

### دفترچه نکات مثبت

حتما دفترچه ای تهیه کنید وبمدت ۲۱ روز تمام اتفاقات که باعث ایجاد حس خوب در شما می شود را حتماحتما یاد داشت کنید.

برای مثال، بیدارشدید و زنده هستید،حمام رفتید وآب گرم دارید، آب خنک خوردید، به چهارراه رسیدید وچراغ سبز شد، کرایه تاکسی داشتید... و کلا هرچیزی که باعث می شود حسستان خوب شود را حتما یاد داشت کنید.

بعد از دوتاسه روز نتایج برایتان تعجب آور خواهدبود، بشرطی که **حتما بنویسید** و تنبلی را کنار بگذارید. این تمرین بمدت ۲۱ روزتمرکز ذهن و ناخودآگاه شمارا بر روی اتفاقات مثبت تبدیل به عادت می کند و نتایج ان بی نظیر خواهد بود.

### نکته بسیار بسیار مهم

در ابتدای این تمرینات شما بخاطر باورهای قبلی و توجه به ناخواسته ها در طول سالها تبدیل به یک گوی مغناطیس منفی شده اید و برای اینکه اتفاقات خوب را وارد زندگی تان کنید باید این مغناطیس را کم کنید و تبدیل به یک **گوی مغناطیس مثبت** بشوید. زمانیکه به این مرحله برسید اتفاقات خوب، خود بخود و بمقدار بسیار در زندگی تان رخ می دهد. تمرینات نوشتن نکات مثبت این کار را برای شما انجام میدهد. اگر روزهای اول برای تان سخت است ایرادی ندارد چون این گوی منفی کمی قوی است و کمی مقاومت در شما ایجاد می کند اما با ادامه این تمرین و نوشتن نکات مثبت کم کم گوی مغناطیس مثبت شما بزرگ می شود و بعد اتفاقات فوق العاده مثبت را براحتی وارد زندگی شما می کند.

این تمرین را تا هر زمانی که بخواهید، می توانید انجام دهید. زیرا بشدت روی افکار و عادات و مثبت شدن فرکانس هایتان تاثیر می گذارد، ولی ۲۱ روز حداقل زمان لازم برای انجام این تمرین قدرتمند است.

## بخش چهارم

### تجسم

یکی از روشهای توجه کردن، فکرکردن و تجسم است که اکثرا انسانها در زندگی‌شان ناخواسته هایشان را تجسم می‌کنند. مانند دعوا با همسر، بدهی‌ها، بیماری‌ها و...

اما می‌توانید از این تکنیک بسیار قدرتمند، برای رسیدن به آرزوهایتان استفاده کنید. روشی که در فیلم راز نیز به آن اشاره شده است.

می‌توانید خودرو مورد نظر، منزل، شغل و هر آنچه را که می‌خواهید، تجسم کنید اما این روش نیز نکاتی دارد که باید بدقت به آن توجه کنید:

۱- در زمان تجسم، هنگام رسیدن به آن خواسته را همیشه تجسم کنید و هرگز و هرگز راههای رسیدن را تجسم نکنید.

۲- همیشه با احساس خوب تجسم کنید و اگر حالتان خوب نیست از این کار پرهیز کنید.

۳- مشتاقانه تجسم کنید. مشتاق باشید که به آن برسید (وابسته نباشید)

۴- برای تقویت ذهنتان برای تجسم کردن، از تجسم جزئیات و سائلی که در اطرافتان دارید (خودکار، گوشی...) شروع کنید تا ذهنتان در این کار قوی شود.

۵- بهترین زمان تجسم در همان زمان آلفا بوده و می‌توانید با تجسم آرزوهایتان بخواهید.

۶- زمانیکه به این احساس رسیدید که کاملا آن را دارید (یعنی جزئی از شما شده) دیگر تجسم نکنید و رهاش کنید.

۷- از تابلو آرزوها استفاده کنید.

### تابلو آرزوها

این تمرین قوی ترین تکنیک برای رسیدن به اهدافتان است و نمی‌دانم چگونه قدرت آن را بیان کنم. تابلو آرزوها در واقع یک مقوا و یا یک پوستری بوده که در آن عکس هر رویا و هدفی که دارید را می‌چسبانید و آن پوستر را در مکانی قرار می‌دهید، که همواره در بیشتر لحظات در معرض دیدتان باشد.

بعلت اینکه رابطه بسیار زیادی بین چشم و ذهن وجود دارد و ذهن منطقی و خود آگاهت می‌تواند این تصاویر را ببیند کم کم به صورت خودکار باور می‌کند که این اهداف واقعی و در نتیجه قابل دسترسی هستند.

با کمک این تکنیک، حتی تجسم واقعی تری و باوضوح بیشتری خواهید داشت و تکرار آن، کم کم برایتان قابل باور خواهد شد و طبق قانون هر آنچه را باور کنید، بدست می‌آورد.

برای ساخت این تابلو، اهدافتان را نوشته، در گوگل عکسهای آن را پیدا کنید، و از آن عکسها پرینت بگیرید و در تابلو بچسبانید. حتی می‌توانید آرزوهایتان را نقاشی کنید و آن را در تابلو قرار دهید.  
به همین راحتی



نکته بسیار مهم

بعد از نوشتن خواسته هایتان به آنها از ۱ تا ۱۰ نمره بدهید.

به این صورت که ببینید تا ۶ ماه آینده به کدام خواسته خود می‌رسید. اگر امکان رسیدن به آن برایتان خیلی قابل باور است به آنها عددی مانند ۹ و ۱۰ را بدهید و اگر هم باور دسترسی به آن برایتان کم است عدد ۱ یا ۲ را بدهید.

حالا بهتر است آن موردی که برایتان قابل باورتر است و اعداد ۹ یا ۱۰ را گرفته انتخاب و درمورد آنها ارتعاش و فرکانس بفرستید و بعد از رسیدن به این هدف به مورد های بعدی پردازید.

## بخش پنجم

### سه تکنیک اصلی تغییر باورها

خب بار دیگر تکرار می‌کنیم، که شما هر آنچه را باور می‌کنید، به زندگی‌تان جذب می‌کنید و با تغییر باورهایتان، نتایج، کاملاً در زندگی‌تان تغییر می‌کند.

علاوه بر تمرینات بالا که نکات توجه شما را به سمت خواسته‌هایتان معطوف می‌کند، در این قسمت سه تکنیک ساده اما بسیار بسیار مهم برای تغییر باورها را بیان می‌کنیم.

#### ۱- موفقیت‌های قبلی خود را یادداشت کنید.

با این تکنیک، مقاومت‌های ذهنی‌تان برای رسیدن به اهداف جدید را می‌شکنید.

موفقیت‌هایی مانند قبولی در امتحان یا کنکور خاص، یا برنده شدن در یک مسابقه مهم، بدست آوردن و خرید یک وسیله عالی و هر آنچه که برای شما یک موفقیت به حساب می‌آید را یادداشت کنید.

این تکنیک ساده اما قدرتمند، مقاومت‌های ذهنی‌تان را برای رسیدن به اهداف جدید می‌شکند و راه‌های رسیدن به آن را بدست می‌آورد. هر چقدر می‌توانید این موفقیت‌ها را بیشتر پیدا کرده و بنویسید تا مقاومت ذهنی‌تان کمتر و کمتر بشود.

#### تا می‌توانید یادداشت کنید.

#### ۲- از عبارات تاکیدی مثبت استفاده کنید.

عبارات تاکیدی، جملات مثبتی هستند که در زمان حال بیان می‌شوند یعنی به گونه‌ای گفته می‌شوند که هم اکنون به اهداف خود رسیده‌ایم.

باور، فکری است که بارها تکرار می‌شود. وقتی شما نیز یک جمله را بارها و بارها با خود تکرار کنید، تبدیل به باور می‌شود و این باور به جهان فرکانس فرستاده و جهان آن را برایتان ایجاد می‌کند.

برای استفاده از این تکنیک عالی، بهتر است که **آن‌ها را با صدای خود ضبط کنید**، و با صدای بسیار کم بشنوید تا وارد ضمیر ناخودآگاهتان شود.

بهتر است هنگام گوش کردن به آن‌ها، حواستان به کار دیگری مشغول باشد و بگذارید جملات، کارخودشان را بکنند.

یکی از بهترین جملات که بطور کامل تمام جنبه‌های زندگی را در بر می‌گیرد این جمله پزشک مشهور، امیل کوئه است:

هر روز و هر روز، زندگی از هر جهت بهتر و بهتر می‌شود.

می‌توانید از این الگو استفاده کرده و جملاتی هدفمند نیز بر اساس آن بسازید. مانند:

هر روز و هر روز، درآمد من بیشتر و بیشتر می‌شود.

هر روز و هر روز، سالم‌تر و جذاب‌تر می‌شوم و...

علاوه بر این می‌توانید برای بدست آوردن ثروت از عبارات تاکیدی که در انتهای کتاب آورده شده استفاده کنید.

### ۳- پیدا کردن نمونه‌های واقعی

اما قوی‌ترین تکنیک برای تغییر باورها، پیدا کردن نمونه‌های واقعی بر خلاف آن چه شما باور دارید، می‌باشد.

به این دلیل که سیستم عصبی انسانها مانند هم عمل می‌کند، اگر حتی یک نفر به هر موفقیتی برسد شما هم می‌توانید به آن موفقیت برسید بشرطی که مانند او عمل کرده و مانند او باور داشته باشید.

مثلاً اگر باور دارید که برای ثروتمند شدن سنتان کم است و در این سن نمی‌توان ثروتمند شد، باید بگردید و ببینید آیا کسی هست که توانسته باشد در سن کم درآمد میلیاردی داشته باشد. مانند مارک زاکربرگ موسس فیسبوک که در ۲۶ سالگی، جز ۵ نفر افراد ثروتمند دنیاست و متوجه می‌شوید، اینکه در سن کم نمی‌توان ثروتمند شد، یک قانون نیست.

اگر فکر می‌کنید باید درس خواند و ثروتمند شد، بگردید و ببینید چه کسانی بدون درس خواندن، میلیارد شدند و البته دقت کنید که بسیاری از افرادی هم که تحصیلات ندارند، پولدار نیستند و متوجه می‌شوید که مدرک تحصیلی، عاملی برای ثروتمندی نیست.

اگر باور دارید که افراد از راه درست ثروتمند نمی‌شوند؛ که این باور ۹۵ درصد مردم جهان است و علت اصلی آن را توضیح دادیم، باید دنبال افرادی بگردید که توانسته‌اند با خدمات‌هایی که به انسان‌ها و بشریت می‌کنند و مشکلی را برطرف می‌کنند و به ثروت‌های بسیاری رسیده‌اند، این باور را تغییر بدهید.

اگر در شغلی که اکنون در آن هستید و یا می‌خواهید وارد شغلی جدید بشوید و فکر می‌کنید از این کار نمی‌توان ثروتمند شد، با پیدا کردن کسانی که در زمینه کار شما به درآمدهای بالایی رسیده‌اند، این باور که در این شغل پول زیادی نیست، تغییر می‌کند.

**در واقع، منظور از این مثال‌ها این است که شما با جستجو در هر زمینه‌ای، به دنبال نمونه‌هایی باشید که باورهای قدرتمند به شما بدهد و پیدا کردن نمونه‌های واقعی، قوی‌ترین تکنیک تغییر باورهاست و با تغییر باور نتایج زندگی نیز تغییر می‌کند.**

من در گذشته چون باور داشتم افراد ثروتمند افراد درستی نیستند، جهان نیز فقط افرادی را به من نشان می‌داد که از راه درست ثروتمند نشده بودند تا این باور من را به من ثابت کند.

ولی بعد از آگاهی از قوانین و تمرین روی خودم و توجه به خواسته‌ها و نعمت‌ها، آرام آرام با کسانی آشنا شدم و افرادی را دیدم که با یک خدمت خوب به انسان‌ها و یا با روش‌هایی ساده و خلاقانه، ثروتمند شده بودند و بسیار شریف و فوق‌العاده اخلاق مدار بودند و به این باور رسیدم که هزاران راه برای شاد بودن و خوب زندگی کردن و رسیدن به آرزو‌ها وجود دارد، بدون آنکه بخواهیم راه اشتباهی در پیش بگیریم.

یکی از تمرین‌های عالی من این هست که هر روز شروع به جستجوی اخبار و اتفاقات خوب در دنیا می‌کنم، به دنبال نعمت‌ها و ثروت‌ها در سرتاسر جهان می‌گردم، روزم را با اخبار خوب شروع می‌کنم و شب‌ها نیز بعد از توجه به اتفاق‌های خوب و نعمت‌هایم، می‌خواهم و نتایج این کار من را به یکی از شادترین افراد ایران تبدیل کرده و این احساس خوب، طبق قوانین کیهانی، اتفاقات خوب را بوجود می‌آورد.

**توجه به اخبار و اتفاقات خوب، یکی از راه‌های عالی برای تغییر باورهاست و راه‌ها و ایده‌هایی را نشان می‌دهد که شما را برای رسیدن به خواسته‌هایتان کمک می‌کند. به علاوه توجه به اخبار خوب و نعمت‌های حال حاضر، استرس را از شما دور می‌کند و شما را در مدار سلامتی قرار می‌دهد.**

## مرحله دریافت

بخش آخر این قانون، مرحله دریافت است. برای دریافت خواسته‌هایتان کافی است که احساسات را خوب نگه دارید. هر چقدر در احساس خوبی بمانید، سرعت دریافت خواسته‌هایتان بیشتر است. شما نباید به خواسته‌هایتان بچسبید. به این معنی که اگر آن‌ها را ندارید، غمگین نباشید و سعی کنید همواره در احساس خوب بمانید.

احساس ناراحتی در واقع این فرکانس را به جهان می‌فرستد که شما آن چیز را نمی‌خواهید. برای همین است که برای اینکه در احساس خوب بمانید از تکنیک یادداشت کردن نکات مثبت استفاده کنید و در احساس خوب در طول روز بمانید و بگذارید جهان کار خودش را انجام بدهد.

شاید مهمترین سوال این باشد که چقدر زمان طول می‌کشد که به خواسته‌هایمان برسیم. این موضوع بستگی به باورهایتان و مقدار فرکانس و ارتعاشی دارد که می‌فرستید. هر چقدر مقدار این فرکانسها بیشتر باشد آن خواسته سریعتر به شما می‌رسد. هر چقدر باورهایتان برای رسیدن به آن خواسته بیشتر باشد و احساسات به آن خواسته بهتر آن خواسته سریعتر به سوی شما می‌آید.

نکته بسیار مهم این است که اصلاً به چگونگی رسیدن به خواست‌هایتان و زمان رسیدن به آنها فکر نکنید. همانگونه که گفته شد فرکانس‌های ذهن شما قوی‌تر از تمام قوانین کار می‌کند و هزار راه را که اکنون در محدوده دید شما نیست را به مرور برای شما آشکار خواهد کرد تا شما به آن خواسته برسید. چیزی که شما می‌بینید مانند **صفحه رادار** هست. صفحه رادار فقط یک صفحه محدود هست. اکثر مردم فقط بر اساس آنچه در صفحه رادار هست تصمیم می‌گیرند. شما نمی‌توانید ببینید چه چیزی خارج از این صفحه رادار وجود دارد. وقتی فرکانس می‌فرستید هزاران اتفاق خارج از صفحه رادار شما می‌افتد تا آن فرکانس مشابه را به سمت شما بازگرداند.

وقتی به چگونگی فکر می‌کنید چون این هزاران راه را نمی‌بینید با محدودیت روبرو شده و **احساسات بد** می‌شود و این احساس بد مانعی می‌شود برای اینکه خواسته شما به سوی شما نیاید.

احساس خوب مهمترین اصل برای رسیدن به خواسته‌هایتان است. مهم این است که **هم اکنون احساسات خوب باشد**. نه زمانیکه به خواسته‌هایتان رسیدید. شما باید تا جاییکه می‌توانید احساسات را خوب نگه دارید.

احساس خوب یعنی خوشحال بودن بیش از حد

احساس رضایت

احساس آرامش

احساس شکر گذاری

احساس عشق

احساس سبک بودن

و...

جوهره اصلی این است که اکنون احساس خوب داشته باشید

تا می توانید احساسات را خوب کنید و همیشه سعی کنید از حسی که اکنون دارید بهتر و بهتر بشوید.

تمرین هایی که گفته شد مانند نوشتن نکات مثبت دقیقا برای رسیدن شما به احساس خوب است.

داشتن یک بدن سالم نیز یکی از بهترین راهها برای داشتن احساس خوب است. ورزش کردن و داشتن رژیم

غذایی مناسب راهی عالی برای داشتن یک بدن سالم است که حس خوب برای شما ایجاد می کند.

پیاده روی روزانه ۲۰ دقیقه نیز یک تکنیک قوی برای تناسب اندام و داشتن بدنی سالم است.

در کل مهمترین برنامه زندگی تان باید این باشد که هم اکنون حسستان خوب باشد.

در واقع تمام قانون جذب را می توان در این جمله خلاصه کرد:

**احساس خوب: اتفاق خوب**

**احساس بد: اتفاق بد**

## قانون تضاد

دوستان عزیز با دانستن این قانون جواب بسیاری از سوالات خود را خواهید فهمید.

واقعیت این است که جهان هستی همواره در حال گسترش و پیشرفت می‌باشد و جهان نمی‌تواند متوقف بشود و به‌ایستد.

این اولین نکته که جهان هستی در حال گسترش است.

دومین نکته اصلی این است که خواسته‌های ما دلیل گسترش جهان هستی است. هر چیزی که در این جهان می‌بیند بخاطر خواسته‌ها و نیازهای ماست.

مثلا اگر می‌بینید ما اکنون خودرو یا موبایل داریم و یا حتی لباسهایمان بخاطر این است که ما نیازی داشته‌ایم و برای رفع آن نیاز این وسایل را بوجود آوردیم.

سومین نکته این است که دلیل این خواسته‌های ما که باعث پیشرفت ما می‌شود برخورد با مشکلات و تضادهای زندگی است.

و اگر تضاد و ناخواسته‌ای نباشد ما خواسته‌ای نخواهیم داشت.

و اگر خواسته نداشته باشیم جهان گسترش پیدا نخواهد کرد.

و از آنجاییکه جهان همواره در حال گسترش است، حتما ما خواسته خواهیم داشت و برای همین حتما با تضاد و ناخواسته برخورد می‌کنیم.

بنابراین انسان موفق انسانی نیست که مشکل نداشته باشد، بلکه انسانی است که از تضادها و مشکلات بزرگتر و قوی‌تر است. برای همین دعا نکنید که از مشکلاتتان از بین بروید، بلکه دعا کنید از مشکلاتتان بزرگتر باشید.

تاکید می‌کنم که مسائل و مشکلات باعث پیشرفت ما و جهان هستی است.

مثلا اگر الان کفش داریم چون قبلا به تضاد با برهنگی و آسیب به پاها برخورد کردیم و باعث شد تا کفش را بسازیم. تمام چیزهایی که الان می‌بینیم (ماشین، موبایل، جاده، خانه و...) بخاطر این است که ما با مشکلی برخورد کردیم و برای غلبه بر آن مشکل این وسایل را ایجاد کرده‌ایم.

پس هنگامیکه با یک تضاد و ناخواسته برخورد کردید، باید بدانید که این موضوع برای این آمده است که شما خواسته هایتان را شناسایی کنید.

در این هنگام نباید بر روی آن ناخواسته تمرکز کنید و احساساتتان را بد نگه دارید، بلکه باید بدانید که این تضاد و ناخواسته آمده است تا ما دقیقاً متوجه بشویم که چه چیزی را می‌خواهیم و روی خواسته خود تمرکز کنیم و به جهان هستی فرکانس درخواست آن خواسته مان را بدهیم و اگر بر روی ناخواسته ای که بوجود آمده تمرکز کنید و احساساتتان را بد کنید، از آن ناخواسته بیشتر و بیشتر وارد زندگی خود خواهید کرد.

و در نهایت باید بدانید که هرگز مشکلی برای شما بوجود نخواهد آمد که توانایی حل آن را نداشته باشید. این قانون است که با هر مشکلی برخورد کردی، توانایی حل آن را نیز خواهی داشت و فقط ممکن است که خود شما این توانایی ها را نادیده بگیری و باور نکنی و بنظرت آن مسئله بزرگ بیایید. یادتان باشد که در دل هر مشکلی جواب و راه حل قرار دارد و این ناخواسته ها فقط برای این بوجود می‌آید که خواسته هایتان را شناسایی کنید.

## عبارات تاکیدی ثروت ساز

همانطور که در ابتدای کتاب گفته شد علت اصلی اینکه خیلی از افراد به خواسته هایشان نمی‌رسند، این است که آن خواسته ها با باور هایشان هم فرکانس نیستند. مثلاً خواسته شما این است که پول بسیاری بدست آورید، اما باور شما و بهتر است بگوییم فکر غالب شما که در ناخودآگاهتان وجود دارد، این است که مثلاً پولدارها آدم خوبی نیستند و یا پول باعث می‌شود که من آدم بد یا ظالمی بشوم و یا دیدگاه‌های از این قبیل که درباره ثروت در ناخودآگاه شما قرار دارد و این باورها به جهان فرکانس می‌فرستند که با خواسته شما مخالف است و نمی‌گذارد که به خواسته خود برسید.

برای همین امر، یک تمرین اختصاصی برای کسب ثروت در این قسمت کتاب ایجاد کردیم، تا باورهای درست و قدرتمندی در این باره در وجودتان ایجاد بشود.

استفاده از تلقین و تکرار عبارتهای تاکیدی مثبت، یکی از قدیمی‌ترین تکنیک‌هایی است که برای کسب موفقیت و تغییر باورها استفاده می‌شود. علت این امر را باید در تعریف باور جستجو کرد. باور، فکر یا ایده‌ای است که بارها و بارها تکرار شده تا در نهایت از فیلتر ضمیر خودآگاه عبور کند و بر ضمیر ناخودآگاه نشسته و در آن حک شود.

این عبارات، جملاتی هستند که به باورهای محدود کننده شما حمله کرده و با تکرار آنها، تبدیل به باورهای جدید در ضمیر ناخودآگاهتان می‌شود و طبق قانون هرآنچه را باور کنید، در زندگی‌تان بوجود می‌آورد.

اگر در مورد هر جمله مقاومت بیشتری داشتید، آن عبارات را بیشتر از بقیه تکرار کنید، زیرا آن عبارات پاشنه آشیل شما بوده و باید با تکرار بیشتر، مقاومتتان را کمتر کنید تا اینکه جزئی از وجودتان بشود.

برای استفاده بهتر از این عبارات بهتر است که آنها را با صدای خود ضبط کنید و حداقل روزی سه بار، اول صبح، وسط روز و قبل از خوابیدن آنها را گوش کنید.

در روزهای ابتدایی، احتمالاً ذهن‌تان در مقابل این عبارات مقاومت کند و این طبیعی است و به آن اهمیت ندهید.

بهترین زمان برای گوش دادن، در همان **زمان آلفا** ( قبل از خواب شب و بعد از بیدار شدن صبح) می باشد. اگر در طول روز قصد داشتید گوش بدهید، هدفونی را در گوش چپ خود بگذارید و با صدای آرام طوری که صدا با دقت شنیده نشود بشنوید و بگذارید این عبارات وارد ضمیر ناخودآگاهتان شود و می توانید به کارهای روزمره خود بپردازید.

پیش از استفاده از این عبارات، لازم است که یک تعهد کتبی به خودتان بدهید.  
دفتري را انتخاب کنید و بر روی آن بنویسید

من ..... با میانگین درآمد فعلی ماهیانه ..... متعهد می گردم تا یک سال آینده یعنی تاریخ .....بیش از سه برابر درآمد فعلی ام یعنی ..... درآمد داشته باشم و برای رسیدن به این هدف تمام تمرینات این کتاب را بارها و بارها انجام داده و مطالب آن را مرور می کنم و تا رسیدن به هدفم و حتی بعد از آن، این مسیر را با تمام وجودم ادامه می دهم و از بودن در این مسیر لذت می برم.

امضا

## عبارات تاکیدی ویژه ثروت و فراوانی:

❖ من خودم را دوست دارم.

❖ من جذاب و دوست داشتنی هستم.

❖ قدرت تنها از آن خداوندی است که فرمانروای جهانیان است.

❖ من روز به روز، از هر جهت بهتر و بهتر می شوم.

❖ من همواره در بهترین مکان و بهترین زمان قرار دارم.

❖ من انسان خوش شانسی هستم و همواره اتفاقات خوب به دنبال من هستند.

❖ هر روز فرصت ها و ایده ها و موقعیت ها برای ثروتمند شدن من بیشتر بیشتر می شود.

❖ من هر چقدر پول خرج می کنم ۱۰ برابرش وارد زندگی من می شود.

- ❖ من ایمان دارم، ثروتمند شدن راحت ترین کار دنیاست.
- ❖ من در هر زمینه ای سرمایه گذاری می کنم (مانند خانه، بورس، کالا، خودرو و ...) در زمان کوتاهی چندین برابر سود می کنم.
- ❖ من روز به روز ثروتمندتر شده و سالم تر می شوم.
- ❖ من هر روز ثروتمندتر شده و خوش اخلاق تر می شوم.
- ❖ من با ثروتمند شدن، الگوی مناسبی برای اطرافیانم شدم.
- ❖ هر روز فرصت های کسب ثروت، بیشتر و بیشتر می شود.
- ❖ خدای رزاق، بی نهایت ثروتمند و بخشنده است و دوست دارد که من هم ثروتمندتر و بخشنده تر باشم.
- ❖ من لیاقت و شایستگی ثروت را دارم.
- ❖ من همین که دنیا آمده ام و برترین موجود جهان هستم، لایق ثروت و سلامتی و بهترین چیزها در جهان هستم.
- ❖ من لایق بهترین زندگی، بهترین کسب و کار، بهترین خانه ها و بهترین خودروها هستم.
- ❖ من همواره در شرایط درست، افراد درست و روابط درست قرار دارم.
- ❖ من از همه نظر آمادگی کامل، برای پذیرا شدن نعمت های الهی را دارم.
- ❖ من یک نابغه و باهوش هستم و از هوش و نبوغ خودم به بهترین شکل استفاده می کنم.
- ❖ من در همین سن، مثل هزاران هم سن و سال خود می توانم کسب و کار فوق العاده و مورد علاقه خودم را ایجاد کنم.

❖ من در کوتاه ترین زمان و راحت ترین شکل ممکن، ثروتمند و ثروتمندتر می شوم زیرا ذهنی ثروتمند و میلیارد دارم.

عبارات زیر نیز باعث می شوند که باور ضد معنوی بودن ثروت که قرن ها از طریق آن، افراد بسیاری را در فقر نگه داشته اند را کنار گذاشته و با سرعت بسیار بالایی به سمت ثروت و ایمان واقعی پیش بروید:

❖ من هر چه ثروتمندتر می شوم، به خدا نزدیک تر می شوم.

❖ ثروتمند شدن، معنوی ترین کار دنیاست.

❖ خداوند افراد ثروتمند را دوست دارد.

❖ ثروتمند شدن وظیفه الهی من است.

❖ خداوند مقدر کرده که من ثروتمند باشم.

❖ من با ثروتمند شدن به خودم و خانواده ام و جهان خدمت می کنم.

❖ من هر آنچه را از خداوند بخواهم به من می دهد.

❖ خداوند فقط برای ما ثروت و سلامتی و خوشحالی و آسایش می خواهد.

❖ من فرد بسیار شاکری هستم زیرا تمام ثروتمندان افراد بسیار شاکری هستند

در اینجا چند عبارت تاکیدی گفته می شود که ممکن است با آن مخالف باشید مانند:

❖ همه ی ثروتمندان افرادی هستند که از راه های صحیح ثروتمند شده اند.

❖ همه ی ثروتمندان افرادی هستند که خودشان ثروتشان را بدست آورده اند؛ نه اینکه به آن ها ارث

رسیده باشد.

❖ همه ی ثروتمندان، افراد شریف و متواضعی هستند.

دوست عزیز، یک باور بسیار قوی که مانع ثروتمند شدن شما می شود، انتقاد از ثروتمندان است. شاید بگویید که من بسیاری از افراد ثروتمند را می شناسم که از راه های اشتباه پول بدست آورده اند و آوردن کلمه همه ثروتمندان در عبارات بالا درست نباشد، اما دوست عزیز بدان که اگر در ناخودآگاه شما حتی یک نفر هم اینگونه باشد؛ شما بخاطر همان فرکانس منفی که می فرستید نمی توانید ثروتمند بشوید. قبلا هم گفتیم جهان بی نهایت واقعیت دارد شما به کدام توجه می کنید. ما در یک جهان دو قطبی زندگی می کنیم که تا بدی نباشد خوبی معنا پیدا نمی کند، تا فقر نباشد ثروت و تا بیماری نباشد، سلامتی بی معنی خواهد بود.

در جهانی که به هر چیزی توجه کنید آن را وارد زندگی تان می کنید، انتخاب کنید به چه چیزی توجه می کنید.

اگر به این واقعیت توجه کنید که حتی یک ثروتمند وجود دارد که از راه درست ثروتمند نشده، همان یک نفر نخواهد گذاشت شما در مدار ثروت قرار بگیرید.

شما موفقیت افراد را تحسین کنید و به شخصیت او کاری نداشته باشید، آن موقع، شما فردی موفق با ویژگی های خوب خواهید شد.

وقتی شما روی باورهایتان کار می کنید، جهان نیز افراد و شرایط هماهنگ با باورهایتان را به شما نشان می دهد و شما بعد از انجام این تمرین ها خواهید دید که تمام افراد ثروتمندی که در زندگیتان وارد می شوند، چه افراد موفق و خوب و فوق العاده ای هستند.

(مطالبی که در اینجا بیان شد بسیار با ارزش مند تر از آن چیزی است که تصورش را می کنید که بعدها با

نتایجی که بدست می آورید به این مطلب خواهید رسید)

علاوه بر این عبارات که باورای فوق العاده ای برای شما ایجاد می کند، چند تمرین فیزیکی نیز بیان می شود که با انجام آنها نتایج عالی را خیلی زود تجربه خواهید کرد.

۱- به پول احترام بگذارید. هیچ وقت پول ها را مجاله نکنید و مانند یک تکه نان با آن برخورد کنید. اگه پولی روی زمین افتاده بلند کنید و نگذارید کثیف بشود. پول برکت خداوند است که بدست شما رسیده است.



۲- حتما یک کیف پول انتخاب کنید و اسکناسهایتان را بدون هیچ تا خوردگی داخل آن بگذارید و ببینید وقتی به پول احترام می گذارید با چه سرعتی وارد زنگی تان می شود.



۳- یک قلک شیشه ای انتخاب کنید و سکه ها و پول خوردهایتان را در داخل آن نگه داری کنید، این کار خود یک میدان مغناطیس برای جذب پول بوجود می آورد.



۴- هر موقع پولی خرج کردید، مثلا لباسی خریدید یا پول تاکسی دادید و یا خوردنی خریدید، همان لحظه بگویید خدارا شکر، ۱۰ برابرش وارد حسابم شد.

مثلا اگه ۲۰ هزار تومان پرداخت کردین همان لحظه بگویید خدارو شکر ۲۰۰ هزار تومان وارد حسابم شد و حتما مقدار پول را بیان کنید.

این کار باعث می شود احساس منفی که بسیاری از افراد، هنگام پرداخت پول بدست می آورند با یک احساس خوب جایگزین کنند و این احساس خوبه که باعث جذب اتفاقات خوب می شود.



۵- برای خودتان بسیار ارزش قائل بشوید. همیشه بهترین لباس هایتان را برای خودتان بپوشید، نه اینکه وقتی به مهمانی می‌روید این کار را انجام بدهید.

همیشه در بهترین ظرف هایتان غذا بخورید و برای خوابیدن، بهترین مکان با بهترین وسائل مانند بهترین تخت و تشک و پتو و... را انتخاب کنید.

حداقل ماهی یک بار خود را به بهترین رستوران شهرتان دعوت کنید و بهترین غذا را سفارش بدهید.

این اعمال عزت نفس را در شما افزایش می‌دهد و فرکانس های عالی به جهان ارسال می‌کند و جهان چندین برابر آن را بخاطر احساس عزت نفس شما و احترامی که شما برای خود قائل هستید به شما برمی‌گرداند.

*یادتان نرود مهم ترین اصل این است که هم اکنون باید احساس خوب داشت.*

ویژگی ها و توانایی های خود را هرچقدر هم ساده بر روی یک برگه ای بنویسید. هر چقدر بیشتر بهتر، حتی توانایی هایی مانند غذاپختن، رقصیدن و...

و سعی کنید آنها را برای دیگران بگویید (مثلا یک کارت ویزیت تهیه کنید و به دیگران بدهید)

این کار هم عزت نفس شما را بالا می‌برد و هم خواهید دید که افراد بسیاری هستند که توانایی های شما را ندارند و حاضر هستند برای استفاده از توانایی های شما مبالغ بسیاری را هزینه کنند.



۶- ورزش کنید و بسیار عالی خواهد بود که با افراد ثروتمند ورزش کنید. به باشگاه‌های ثروتمندان بروید و حداقل در آنجا پیاده روی کنید. این کار علاوه بر سالم نگه داشتن بدنتان، باعث می‌شود که بطور ناخودآگاه احساس ثروتمندی در شما ایجاد بشود و حتی ایده های بسیاری برای شما بوجود می‌آورد و داشتن این احساس در نهایت سبب ثروتمند شدن شما خواهد شد.

یادتان نرود که شما علاوه بر فرستنده فرکانس، گیرنده فرکانس هم هستید و با این کار افکار و ایده های ثروت ساز را جذب خواهید کرد.



۷- از قانون خلا استفاده کنید.

طبق این قانون ، همیشه باید فضای خالی داشته باشید تا چیزهای بیشتری را بتوانید بدست آورید. همانطور که برای نفس کشیدن، ابتدا باید نفس خود را بیرون کنید تا بتوانید دوباره نفس بکشید. بر اساس همین قانون تمام ظروف ، لباسها ، کفشها و هر چیزی را که مدت دو سال است از آنها استفاده نکرده‌اید دور بیندازید، برای اینکه فضایی را باز کنید تا نعمت ها و وسایل نو و جدید تری بتوانید بدست آورید. افراد ثروتمند در خانه خود انباری ندارند و وسایل قدیمی را نگه نمی‌دارند ، زیرا اگر به هر نوع امکاناتی نیاز داشته باشند ، می‌توانند به راحتی آن را تهیه کنند. آنها قانون را به خوبی می‌شناسند.

غم و اندوه را از خود دور کنید ، از سرزنش و نفرت از دیگران خودداری کنید و هرکسی را که نیاز به بخشش دارد ، ببخشید تا فضایی برای به دست آوردن سلامتی ، آرامش و برکات بیشتر ایجاد کند. تنها علت همه بیماری ها، احساس بد و استرس است. همیشه و در همه لحظات زندگی این قانون مهم را در نظر بگیرید تا به خواسته های خود برسید.



۸- کاری را انجام دهید که دوست دارید. اگر شغلی دارید که آن را دوست ندارید ، هرگز در آن موفق نخواهید شد. زیرا احساس خوبی در آن شغل ندارید و طبق قانون ، احساس بد فقط مشکلات شما را افزایش می دهد.

اگر باورهایتان را درباره ثروت درست کنید، در هر شغلی که وارد آن بشوید و آن را دوست داشته باشید، به ثروت بسیاری خواهید رسید.

چون باورهای درست همراه احساس خوب مهمترین کلید برای رسیدن به هر خواسته ای است.



۹- در اسرع وقت از بدهی بیرون بیایید. این عمل فضای ذهنی شما را از موارد ناخواسته آزاد می کند و تمرکز شما را برای ارسال فرکانس های قوی تر افزایش می دهد . از گرفتن وام بشدت پرهیز کنید، زیرا این کار شما را در مدار بدهی قرار می دهد. حتی از گرفتن وسایل قسطی نیز پرهیز کنید. آن نیز نوعی قرض گرفتن یا در مدار قرض رفتن می باشد.

همیشه قانون تکامل را به یاد داشته باشید. چیزی را بخرید که توانایی آن را دارید و با کار کردن روی باورهایتان، مدارتان را بالا ببرید تا درآمد بیشتری بدست بیاورید و پله پله وسایل بهتری را خریداری کنید. باور کنید این کار زمان بسیاری نمی برد هرچند یک شبه نیز تغییرات بوجود نمی آید.



۱۰- سعی کنید ۱۰ درصد از درآمد خود را پس انداز کنید. این اقدام فرکانس بسیار محکمی را برای جذب پول بیشتر در شما ایجاد می کند. سعی کنید یک تراول ۵۰ هزار تومان یا ۱۰۰ هزار تومان در کیف تان نگه دارید و هیچوقت و به هیچ دلیلی آن را خرج نکنید (حتی اگر تهدید به مرگ شدید، البته این یک مثال است و برای کسی که احساسش را خوب نگه دارد چنین اتفاقی نمی افتد. فقط می خواهیم بدانید که تا چه حد باید روی این تمرین جدی باشید) و هر ماه همین مقدار و اگر توانستید بیشتر از این مقدار را به کیف تان اضافه کنید و بعد از مدتی می بینید که یک کیف پول جادویی دارید که دائماً پول در آن زیاد می شود. این تمرین هم عزت نفس شما را بالا می برد و هم باعث می شود سوراخ ظرف وجود نعمت هایتان کوچک و کوچکتر شود و دیگر براحتی و بی مورد پول را خرج نکنید و اتفاقی ناخواسته ای هم برای این منظور در زندگی تان بوجود نمی آید و هم سرمایه زندگی تان افزایش می یابد.



۱۱- همواره بخشی از درآمادتان را ببخشید. (اما بدون هیچگونه منتی) این شاید بزرگ ترین راز ثروتمند شدن باشد. پول مانند آب می باشد. اگر آب جایی ساکن بماند، می گندد. برای اینکه پول بیشتری بدست آورید، باید آن را مانند آب جاری کنید.

تمام ثروتمندان همواره در حال بخشش بخشی از درآمدها هستند، نه به این دلیل که به دیگران کمک کنند، بلکه این کار سبب افزایش درآمدشان می شود. زیرا تمام نعمت های که ما داریم، فقط از آن خداوند بوده و هر کس نعمتی بدست می آورد لطف خداست و اگر چیزی می بخشد همگی نعمت های اوست که به دست ما و دیگران پخش می شود و این سبب افزایش نعمت خودمان می شود. (بهترین افراد برای بخشش نزدیکان و اقوام خودمان بوده و اگر کسی نبود به دیگران ببخشید)

در واقع شما با این کار به جهان این باور و فرکانس را می فرستید، که نعمت ها در جهان بی نهایت بوده و هر روز در حال گسترش می باشد (باور فراوانی) و شما براحتی می توانید قسمتی از آن را ببخشید و جهان نیز براساس همین باور و فرکانس، نعمت های بیشتری را به شما می دهد.

## نکته پایانی

دوست من، اگر چند تا انقلاب دیگر هم بشود، اگر ده نفر دیگر هم رئیس جمهور بشوند، تاثیری در زندگی شما نخواهد داشت تا زمانی که با همان باورهای قبلی زندگی می‌کنید، تا زمانی که دیگران را تاثیرگذار در زندگی‌تان می‌دانید، تا زمانی که دیگران را قدرتمند می‌دانید و تا زمانی که مثل قبل فکر می‌کنید، همان نتایج قبلی را بدست می‌آورید.

و تا زمانی که این باور وجود داشته باشد که باید با غم و ناراحتی از خدا چیزی بخواهید و این باور که قرن‌هاست در ما رخنه کرده، غم و ناراحتی بیشتری را وارد زندگی‌تان می‌کنید.

**خداوند را تنها منبع قدرت و ثروت بدانید** و با خود روزی صد بار تکرار کنید تا به آرامش بی‌نهایت برسید و ببینید این نیروی برتر چگونه شما را به خواسته‌هایتان می‌رساند.

برای رسیدن به خواست‌هایتان، قدم اول را بردارید، بقیه راه، قدم به قدم برایتان آشکار می‌شود.

دوست عزیز بار دیگر تکرار می‌کنم که برای تغییر باورهایت باید تکرار کنید: تکرار تکرار تکرار و تمرین تمرین تمرین.

چون خودِ باور، فکری است که بارها تکرار شده و با تکرار می‌توان باورهای جدید ایجاد کرد و مواظب باشید که اگر توجه‌هایتان را به قبل برگردانید، نتایج قبلی دوباره برمی‌گردد.

(تاکید می‌شود که برای رسیدن به خواسته‌هایتان، ۹۹ درصد کار ذهنی لازم است و یک درصد، کار فیزیکی و نکته مهم‌تر این است که تجسم و تمرین‌های ذهنی به مراتب سخت‌تر از کار فیزیکی است و برای همین بسیاری از زیر بار آن شانه خالی می‌کنند و مانند قبل عمل می‌کنند.)

بسیار خوشحال می‌شویم سوالات، نظرات و نتایج خود را در پایین نظرات این کتاب در سایت با ما در میان بگذارید تا بقیه دوستان، با دیدن نظرات شما این راه زیبا را طی کرده و در کنار یکدیگر کمک کنیم تا جهان را جای بهتری برای زندگی کنیم.

**برای گذاشتن نظرات کلیک کنید**

به جز این کتاب، مطالب بسیار زیادی درباره ذهن و قدرت آن در سایت وجود دارد که برای دستیابی به آن‌ها می‌توانید روی لینک زیر کلیک نمایید و از سایت دانلود کنید.

[مطالب آموزشی سایت](#)

همه چیز جهان بر اساس قوانینی ثابت و همیشگی اداره می شود . خداوند ما را آزاد آفریده است، تصمیم با شماست که از این قوانین چگونه استفاده کنید.

خوبی‌ها را پخش کنیم تا ما نیز خوبی و خوبی و خوبی دریافت کنیم.

به امید موفقیت شما در پناه یگانه فرمانروای جهان

مهران فصاحت