

راز ثروت (انگشتان ثروت ساز)

نوشته مارکارت لیچ

ترجمه فرهاد فروغمند

پانده تام الاقمار كرى كرىك (بنيا نكذاراى افنى) در كشرهائى فارسى زبان

www.eft.ir

[@FarhadForughmand](https://www.instagram.com/FarhadForughmand)

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای اف تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره های ای اف تی ثروت به راه انداخته اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره های ای اف تی ثروت به احتمال زیاد جیبتان خالی تر می شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی ماند و فقط خودشان به ثروت می رسند.



Gary Craig
to Me



Hi Farhad,

Please note that EFT should not be promoted as a wealth generator and Margaret Lynch does not represent EFT properly. Please don't dilute EFT in this way.

I'm not suggesting you not use Margaret Lynch's materials, I am insisting on it. Please use only my materials and no one else's.

Best, Gary

ترجمه ایمیل گری کریگ درباره مارگارت لینچ و دوره های ای اف تی ثروت

سلام فرهاد،

لطفا توجه داشته باش که ای اف تی نباید به عنوان وسیله ایجاد ثروت معرفی شود و مارگارت لینچ آن را به شکل مناسبی ارائه نمی کند. لطفا ای اف تی را به این شکل رقیق نکن.

این طور نیست که استفاده از مطالب مارگارت لینچ را توصیه نکنم بلکه بر این موضوع پافشاری می نمایم. لطفا فقط از مطالب من، و نه از مطالب هیچ کس دیگری، استفاده کن.

با آرزوی بهترینها، گری

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای اف تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای اف تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای اف تی ثروت به احتمال زیاد جیبتان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

هر کسی که در درستی این مطلب کوچکترین تردیدی دارد می‌تواند از طریق لینک زیر مستقیماً از گری کریگ بپرسد:

<http://www.emofree.com/gary.html>

به عنوان نماینده تام‌الاختیار گری کریگ از مردم می‌خواهم که:

- ۱- به هیچ وجه در هیچ یک از دوره‌های ای اف تی ثروت شرکت نکنند.
- ۲- از مطالب هیچ کس دیگری جز گری کریگ استفاده نکنند. تقریباً همه خارجی‌هایی که به اسم متخصص ای اف تی به شما معرفی می‌شوند کاری جز تحریف آن بلد نیستند.

همچنین امیدوارم که اساتید دروغین بیش از این ای اف تی را تحریف نکنند و آبروی خودشان را نبرند.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

فهرست:

۵	پیش‌گفتار
۸	مقدمه
۱۴	فصل ۱: ارتباط ذهن/جسم با پول
۲۳	فصل ۲: اصول ضربه زدن
۳۲	فصل ۳: پنج جور پول
۴۷	فصل ۴: واقعا در مورد پول چه احساسی دارید؟ (نعمت نه - پول!)
۷۶	فصل ۵: اولین دیدگاهی که در مورد پول داشتین
۹۹	فصل ۶: خاطره ناگوار مالی
۱۱۶	فصل ۷: بدهی چطور باعث می‌شه که درجا بزنین
۱۳۹	فصل ۸: مسائل مخفیتون
۱۵۴	فصل ۹: مقاومت کردن در برابر تعیین هدفای بزرگ
۱۷۲	فصل ۱۰: هدفای بلندپروازانه
۱۹۷	فصل ۱۱: خاطره ناگوار هدف
۲۱۵	فصل ۱۲: لیاقت پول بیشتر و ندارم
۲۴۰	فصل ۱۳: شکستن سیکل همش سعی کردن و هیچوقت نرسیدن
۲۵۶	فصل ۱۴: حس می‌کنم دیده نمی‌شم
۲۷۱	فصل ۱۵: یه دریافت کننده عالی بشین
۲۸۶	فصل ۱۶: حاضر نیستم پولدار بشم
۳۱۱	فصل ۱۷: پنج کاری که باید بکنین تا ارتعاش پولتون تغییر کنه

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

پیش‌گفتار

سال ۲۰۰۴ زیر بار بدهی داشتم له می‌شدم و از دورانای رونق و رکود اقتصادی خسته شده بودم. از کارم راضی نبودم و دنبال راه دیگه‌ای می‌گشتم. می‌دونستم که کاری که دارم می‌کنم نتیجه نمی‌ده و این به خاطر تنبلیم نبود. کتابای خودیاری رو خوندم و توی دوره‌های مالی شرکت کردم. می‌خواستم هم به لحاظ شخصیتی و هم به لحاظ مالی پیشرفت کنم. ولی انگار هیچ چیزی فایده نمی‌کرد.

تا این که روش ای‌اف‌تیو پیدا کردم و همه چیز برام عوض شد. اون موقع بود که فهمیدم چیزایی که همیشه فکر می‌کردم نوعی "بازی بیرونی" هستن - یعنی سخت کار کردن و شانس آوردن و اقتصاد کشور- در واقع بیشتر نوعی "بازی درونی" بودن. یعنی به درک و تصمیم و نظام باورا و خاطرات ناگوار و خیلی چیزای دیگه من مربوط بودن.

اون فهمیدن قدم اول در تغییر کردن بود. ولی این سوال هنوز باقی مونده بود: "عملاً چه جوری تغییر کنم؟" می‌دونم که الگوها و نظام باورا و خاطرات بدی دارم، حالا با اونا چی کار کنم؟" اینجا بود که ضربه زدن از راهای عجیبی به کمکم اومد.

وقتی در سال ۲۰۰۴ ضربه زدنو شروع کردم آشغالای قدیمیم رو باهانش پاکسازی کردم و واقعیت جدیدی برای خودم ساختم. فیلم مستند راه حل ضربه‌ای رو در سال ۲۰۰۷ ساختم. دلیل ساختنش این بود که خواستم واقعیت جدیدیو نشون بدم که در اون همه چیز ممکنه و می‌تونم آرزوهامو به واقعیت تبدیل کنم و این جوری نه فقط باعث ایجاد ارزش زیادی بشم و توی دنیا نقشمو بازی کنم بلکه ازش استفاده مالیم ببرم.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

بعد از این که شروع به ضربه زدن کردم وضع مالی‌م تغییر کرد و در این شش سال اخیر فوق‌العاده بوده. دلیل این موفقیتو این می‌دونم که وقت گذاشتم و حسابی به باورای مالی‌م نگاه کردم و با ضربه زدن اونا رو عوض کردم. این روش علمی و ساده و معتبر باعث تغییرای زیادی توی زندگیم شد و می‌تونه برای شما هم همین طور باشه.

اینه که می‌تونم تضمین بدم که برای ایجاد تغییرای عملی هیچ ابزاری قویتر از این توی دنیا نیست. ولی گاهی وقتا ابزار کافی نیست و به راهنمایی و مراقبتای یه مشاور قوی که بتونه دقیقا بگه که به کجا برین و چی رو باید پیدا کنین هم نیاز دارین تا سریعتر به نتیجه برسین.

اینجاست که نوبت به دوستم مارگارت لینچ و این کتاب جالبش می‌رسه. البته می‌تونین اصول ضربه زدنو خودتون یاد بگیرین و ازش روی خودتون استفاده کنین. ولی این جور احتمالاً بیشتر وقت می‌گیره و سخت‌تره و نتایجی هم که می‌گیرین در مقایسه با این که از راهنمایی‌ای یه متخصص مث مارگارت لینچ استفاده کنین ضعیف‌ترن.

مارگارت رو در سال ۲۰۰۸ و موقعی که هردوی ما تازه کارمونو با ای‌اف‌تی شروع کرده بودیم دیدم. لبخند و شخصیتش زود منو جذب کرد و بعد از مدتی فهمیدم که نه فقط موفقیت و اعتماد به نفس ازش می‌باره بلکه درک عمیقی هم از پول و مسائل مالی و هدف‌گذاری و همه چیزای مهمی که در ایجاد موفقیت بادوام نقش دارن داره.

ظرف چند سال گذشته دیدم که مارگارت نوآوری‌ای در زمینه ای‌اف‌تی داشته و یه جور وضوح و اشتیاقو بهش وارد کرده و نتایج عالی هم ازش گرفته. با این کتاب هم همه اونا رو به سطح بالاتری رسونده.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

با این کتاب فرصتی نصیب‌تون شده که از مشاوره‌های یکی از زرنگترین خانومایی که می‌شناسم استفاده کنید. (خودش بارها به صورت خصوصی بهم مشاوره داده.) درکی که اون از مسائل مالی داره بی‌نظیره و می‌تونه کمکتون کنه که به شکلی سریع و موثر وضع مالیتونو تغییر بدین.

اینه که راحت بشینین و ضربه بزنین و سفرتونو شروع کنین. در این سفر خلاقیت بالقوه‌تون آزاد می‌شه و دنبال آرزوها و علاقه‌هاتون می‌رین و یه زندگی پر از موفقیت و نعمت برای خودتون می‌سازین!

نیک اورتر، نویسنده کتاب راه حل ضربه‌ای

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

مقدمه

چرا پول بیشتری ندارم؟ این سوال رو بارها و بارها از مردمی که احساس می‌کنن با وجود تلاش زیاد درآمدشون در حد معینی ثابت مونده شنیدم. خیلیا سخت کار می‌کنن و به نتیجه‌ای که می‌خوان نمی‌رسن. بقیه از روشای جدید و قانون جذب برای رسیدن به ثروت بیشتر استفاده می‌کنن. آگاهانه به ثروت توجه می‌کنن (در این مورد در فصل ۱ بیشتر توضیح می‌دم) و بعدش فکر می‌کنن که چرا این برایشون نتیجه نمی‌ده. اکثراً ناامید می‌شن و به خاطر این که نتونستن درآمد بیشتری داشته باشن حالشون گرفته می‌شه. بعد نوبت به مقصر دونستن و بهانه آوردن می‌رسه:

من چه مشکلی دارم که نمی‌تونم پول بیشتری در بیارم؟

چی کار کردم که استحقاق این وضعو دارم؟

نمی‌دونم چه جوری پول بیشتری در بیارم!

و غیره و غیره.

این پیامها و احساسای منفی اونچه رو که نمی‌خواین تقویت می‌کنن. وقتشه که رابطه بین شما و پولو تغییر بدیم! این کتابو برای این نوشتم که موانع اصلی سر راه موفقیت مالیو به وسیله روشایی قوی برطرف کنیم. قدرت تغییر دادن وضع مالیتون توی دستاتون یا بهتره بگم توی ذهنتونه. مهم نیست که چقدر توی بانک دارین یا درآمدتون چقدره. اگه حاضرین توی خاطرات گذشته‌تون کندوکاو کنین و ببینین چی باعث شده وضع پولتون الان این جوری باشه و بعد دست از اونا بردارین می‌تونین در رو به روی پولایی بیشتر از اونی که بتونین تصور کنین باز کنین. شخصاً از روشایی که در این کتاب گفتم برای شغل فعلیم استفاده کردم.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینگ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

شما هم می‌تونین! اگه بفهمین که چی بهتون می‌گم قدرت اینو پیدا می‌کنین که ثروت بیشتری به دست بیارین. منم می‌خوام که پولدار بشین!

برخلاف خیلی از مشاورایی که از روشای ذهنی/جسمی استفاده می‌کنن من پس‌زمینه علمی و کسب و کاری دارم. لیسانسمو توی رشته مهندسی شیمی از دانشگاه فنی وورسستر ماساچوست گرفتم و با ذهنیت عملگرایی به مهندس با روشای ذهنی/جسمی روبرو شدم. بیشتر از ۱۸ سال توی شرکتای مختلف به کار مدیریت و فروش مشغول بودم و بعدش تصمیم گرفتم شغلمو عوض کنم و مشاور موفقیت بشم. ولی اول باید روی موانعی که خودم در زمینه پول و ثروت داشتم کار می‌کردم.

زمینه مهندسی منو به علم جدید طب انرژی کشوند و مدرک ای‌اف‌تی (تکنیک رهایی ذهن) رو گرفتم. این روش رو بهش ضربه زدن هم می‌گن و در فصل ۲ بیشتر راجع بهش توضیح می‌دم. در این روش با سرانگشتا روی بعضی از نقاط طب سوزنی ضربه می‌زنین و به باورا یا خاطرات بدی که داشتن توجه می‌کنین و موقع ضربه زدن احساساتیو که در مورد اونا دارین به زبون میارین. این روش ذهنی/جسمی بهتون اجازه می‌ده که سراغ ذهن ناخودآگاه برین و موانع جسمی رو برطرف کنین. خودم از ای‌اف‌تی استفاده کردم و دیدم که رفتارام و اعتماد به نفسم خیلی تغییر کردن.

وقتی کارمو شروع کردم انتظار داشتم خیلی موفق بشم چون این روش قویو بلد بودم. ولی بعد چند ماه دچار انواع ترس و ناامیدی و خجالت و غم شدم چون به اندازه کافی در نمی‌آوردم. فقط در حد بخور و نمیر بود. می‌تونستم هزینه‌هامو بدم و کارمو ادامه بدم. ولی دیدم رسیدن به یه درآمد خوب کار سختیه. خیلی از آدمای زرنگ و کاری و خوش‌نیت برای کمک گرفتن پیشم اومدن. اونا به خاطر وضع مالیشون تحت فشار بودن و سعی می‌کردن علاوه بر این که خرج و دخلشونو یکی می‌کنن از زندگی هم لذت ببرن و کارشونو توسعه بدن و از استعداداشون بهتر استفاده کنن. می‌خواستن روی اعتماد به نفس یا توانایی صحبت کردن

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

در جمع برایشون کار کنم و فشار و اضطرابشونو از بین ببرم و خاطرات بدیو که داشتن پاک کنم. به خوبی می‌دیدم که چه جوری اوضاع خراب مالیشونو، که دلیل اصلی احساس ترس و فشار و ناامنی دائمیشون بود، مخفی می‌کردن.

خیلی از این آدم‌ها ذهن بازی داشتن و روی رشد شخصیشون خیلی کار کرده بودن. ولی بازم در مورد پول، هم توی زندگی شخصی و هم توی کارشون، مشکل داشتن. این باعث می‌شد که همش احساس فشار بکنن و بترسن و نتونن از زندگی لذت ببرن و استعداداشونو به کار بگیرن. محدودیتی که در مورد پول داشتن به همه جنبه‌های زندگیشون سرایت کرده بود و روی سلامتی و خانواده و شغلشون هم اثر گذاشته بود. این بود که دیدم علت اصلی مشکلاتی کسایی که بهم مراجعه می‌کنن مسائل مالیه. یعنی موانعی که در مورد پول درآوردن داشتن نقش مهمی توی زندگیشون داشتن بازی می‌کردن.

این موانع و باورهای مربوط به پول همه مسائل پولی اونا رو مشخص می‌کردن. درآمد و پس‌انداز و اهداف و حتی بدهیاشون به خاطر همین بودن. بعضی از این آدم‌ها خیلی باهوش بودن و به کارشون هم خیلی علاقه داشتن و برای همین بود که خیلی اذیت می‌شدم. به نظرم درست نمیومد و عادلانه نبود که چنین آدم‌های زرنگ و مثبت و باانگیزه‌ای برای پول درآوردن این قدر مشکل داشته باشن. از طرفی خودمم همین طور بودم چون توی کار جدیدم مشکلاتی مشابهی داشتم.

این ناامیدی باعث شد که به عمق بیشتری برم و ببینم این موانع مربوط به پول و ثروتو چه جور می‌شه پیدا و برطرف کرد. این بود که مجبور شدم سراغ موانع درونی خودم برم و هر چیو که در مورد این درس می‌دادن یاد بگیرم. دیدم که علت اصلی باورهای محدود کننده و سختیایی که برای پول درآوردن می‌کشیم و مواقعی که کار خودمونو خراب می‌کنیم تصمیم‌های منفی هستن که به صورت ناخودآگاهانه در مورد پول گرفتیم. اغلب اونا به خیلی قدیم و معمولاً به بچگی برمی‌گردن و خیلی وقته که خودآگاه ما دیگه اونا رو

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متاسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیبتان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

فراموش کرده. الگوهای رفتار مردم با پولشونو خوب نگاه کردم و فهمیدم که اگه بدونین که کجا باید دنبالش موانع بگردین پیدا کردنشون خیلی آسونه.

روی مسائل مربوط به پول و ثروت تحقیق کردم و اینا رو با ضربه زدن ترکیب کردم و این جور موانع مالیمو برطرف کردم و هم خودم و هم مراجعه کننده‌هام حسابی موفق شدیم. بارها پیش اومد که مراجعه کننده‌ای گفت "آهان همینه". چون نگاهی به زندگیش انداخته بود و بالاخره فهمیده بود که چرا در مورد پول و موفقیت اون اشتباهها رو کرده بود. این درک باعث می‌شد که موانعشو برطرف کنه و رفتاراشو در مورد پول تغییر بده. این جور پول بیشتری درمی‌آورد و موفقتر می‌شد و بیشتر احساس آزادی می‌کرد. وقتی اینو فهمیدم برنامه‌هایی درست کردم که با اونا بشه همه موانعی رو که به پول و ثروت مربوط می‌شن برطرف کرد. نتیجه هم داد! ظرف چند سال در شغلم به بالاترین سطح رسیدم و توی همه دنیا منو به عنوان متخصص ای‌اف‌تی در زمینه مالی شناختن.

در اوضاع اقتصادی امروز، یه روش ذهنی/جسمی برای پول درآوردن، بیشتر از هر وقت دیگه‌ای لازمه! دیدین که سیستمای مالی توی دنیا دارن بهم می‌ریزن. اونا مث ساختمونای قدیمی دارن فرو می‌ریزن و باید از نو ساخته بشن. اغلب اونا بر پایه قوانین و باورا و روشای منسوخ شده، که به ندرت کسی اونا رو زیر سوال برده و اکثرا به درد نمی‌خورن، به وجود اومدن. مساله اصلی اینه که شما هم دارین بر اساس همونا فکر و عمل می‌کنین. تصور کنین که یه سیستم مالی درونی دارین که مث یه ساختمون قدیمیه. تا حالا وضع مالیتون بر اساس اون بوده. یعنی بر اساس قوانین و باورا و روشای منسوخ شده‌ای که اغلب با خجالت و شک به خود و ترس و احساسات منفی دیگه همراهن.

این اصول فکری به محکمی آهن و سیمانن. اونا رو هم مث ساختمونای قدیمی باید خراب کرد تا بعد بشه واقعیت مالی جدیدی ساخت که مطابق اهدافتون باشه. شما هم می‌تونین انجامش بدین! وقتی آماده بشین

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

در حالی که بعضی درآ بسته می‌شن دروازه‌های جدید و بزرگی از فرصتا باز می‌شن. وقتی از کار کردن توی شرکت دست برداشتم و از ترس اخراج شدن و تعدیل نیرو خلاص شدم از یکی از اون دروازه‌ها گذشتم. ولی برای موفق شدن دو کار مهم هم باید می‌کردم:

ساختمون مالی درونی خودمو خراب می‌کردم و سیستم عامل پولیمو به روز می‌کردم.

یه قدم خیلی بزرگ در زمینه قدرت شخصیم برداشتم و علاقه و انرژی و استعداد و جذبه و انتخابای بیشتری پیدا کردم.

قدمی که شما می‌خوانین برای درآوردن پول بیشتر بردارین چقدر بزرگه؟ باید به اندازه هدف و ماموریتی که برای ثروت تعیین کردین باشه. اولش که کارمو شروع کردم دیدگاه بلندپروازانه‌ای داشتم. این بود که قدمام هم باید بزرگ و شجاعانه می‌بودن. بعد از این که از دست مقاومتایی که در مقابل موفقیت داشتم خلاص شدم قدمام هم همین طور شدن. یه سوال کلیدی که می‌تونین از خودتون بپرسین اینه که "الان به اندازه کافی دردم اومده یا این که هنوز این راهی که دارم می‌رم به نظرم خوبه؟" از اوضاع مالیتون خسته شدین و می‌خوانین عوضش کنین؟ یا این که فقط حوصله‌تون ازش سر رفته؟ اگه یکی یا چند تا از این احساسا رو دارین یا به جایی رسیدین که آماده درآمد بیشتر هستین ادامه کتابو هم بخونین! کیف می‌کنم که می‌بینم می‌تونم بهتون کمک کنم تا درآ رو به روی ثروت بیشتر برای خودتون باز کنین.

توی این کتاب بهتون می‌گم که چه جوری بفهمین که موانعتون از کجا اومدن. اول ارتباط ذهن/جسم رو با پول و این که چطور روی اوضاع مالیتون اثر می‌ذاره می‌گم. توضیح می‌دم که ضربه زدن چه جوریه و چطور می‌تونین خودتون به تنهایی انجامش بدین. بعدش تمرینایی بهتون می‌دم که با اونا می‌تونین باورا و احساسایی رو که در مورد پول دارین پیدا کنین و ببینین که چرا باید روی اونا جدیتر کار کنین تا بتونین پول خیلی بیشتری دربیارین. ترسایی رو که ممکنه به خاطر درآوردن پول بیشتر پیدا کنین بررسی می‌-

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

کنیم. این جووری می‌تونین ببینین که چه جووری ممکنه با ولخرجی و سرمایه‌گذاری غلط و مدیریت نکردن هزینه‌ها و امثال اینا توانایی خودتون در پول درآوردنو خراب کرده باشین. راهنمایی‌هایی هم برای ثروتی که هدف می‌گیرین می‌کنم. باورای ناخودآگاهانه‌ای رو که در مورد مقدار پولی که می‌تونین دربیارین دارین تغییر می‌دیم چون اونان که باعث شدن توی وضع فعلی گیر کنین. آخر کتاب می‌فهمین که چرا بیشتر از این پول ندارین و چه جووری می‌تونین اینو عوض کنین. بعدش آماده می‌شین که قدمای اساسی بردارین و حسابی تغییر کنین.

تا حالا به هزارا نفر کمک کردم که ببینن چرا در برابر درآوردن پول زیاد مقاومت می‌کنن و بهشون یاد دادم که با ضربه زدن موانعشونو برطرف کنن. حالا هم می‌خوام کمکتون کنم که جواب این سوال رو بدین که "چرا پول بیشتری ندارم؟" این جووری می‌تونین موانع خودتونو پیدا کنین و برطرفشون کنین و پول خیلی بیشتری دربیارین! اکثر فصلای این کتاب تمرینای خاصی دارن که بهتون در درک بهتر درسا کمک می‌کنن. به علاوه نمونه‌هایی هم از جمله‌بندیای مخصوص ضربه زدن ارائه شدن که می‌تونین باهاشون موانعشونو برطرف کنین. می‌خوام که از چیزی که شاید به نظر نوعی جهنم مالی بیاد بیرون برین و در رو به روی واقعیت جدیدی از ثروت باز کنین. شما می‌تونین! بذارین فصلای بعدی راهنماتون باشن.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

فصل ۱

ارتباط ذهن/جسم با پول

ظرف ده سال گذشته خیلی چیزها در مورد ارتباط با ذهن/جسم مشخص شدن. اغلب اونا به کتابای "ذهن و کمردرد" نوشته دکتر جان سارنو و "شفای زندگی" نوشته لوئیز هی برمی‌گردن. در اون کتابا ارتباط ذهنی/جسمی بین احساسای منفی و ناخوشیا توضیح داده شدن و گفتن که چی کار کنین تا مشکلائی سلامتی کمتر یا برطرف بشن. منم از همون اصول برای بیشتر شدن ثروت استفاده می‌کنم.

اگه ثروت خیلی بیشتری می‌خواین باید بدونین که پول یه بخش ذهنی/جسمی هم داره. می‌تونین از این استفاده کنین تا اختیار پولتونو دستتون بگیرین و بیشتر دربیارین. ولی استفاده ازش چندان هم بی‌زحمت نیست. باید برای پیدا کردن جواب به درون خودتون نگاه کنین و با خاطرات قدیمی یا باورای محدود کننده-ای که ممکنه دردناک باشن روبرو بشین. پیدا کردن ارتباط بین ذهن/جسم با پول ممکنه سخت‌ترین قسمت این سفر باشه. ولی وقتی پیداش کنین پاداش کلانی می‌گیرین و این از حساب بانکیتون معلوم می‌شه.

مگه استفاده از قانون جذب کافی نیست؟

وقتی آپرا وینفری کسایی رو که توی فیلم راز حرف زده بودن به برنامه خودش دعوت کرد مردم فکر کردن که با اونچه که درباره قانون جذب گفته شده می‌تونن به خواسته‌هاشون برسن. ولی بعدش دیدن که به اون سادگی هم که توی اون برنامه گفته شده بود نیست. بعضی از مهم‌ترین عواملی که در استفاده از قانون جذب مطرح اونجا توضیح داده نشده بودن.

قانون جذب بر این اساسه که به معنی واقعی کلمه هر چیو که بهش توجه کنین جذب می‌کنین و می‌سازین و می‌گیرین. اینه که استفاده از قانون جذب یعنی آگاهانه به اونچه که می‌خواین یا بیشتر می‌خواین فکر

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

کنین و اون خودش پیداش می‌شه. ولی این دو تا مشکل اساسی داره. اول این که اکثر مردم از افکار خودآگاهانه‌شون به عنوان عامل اصلی رسیدن به خواسته‌هاشون استفاده می‌کنن یا این که اونچه رو که می‌خوان فقط تجسم می‌کنن و بقیه ارتعاشا رو ندید می‌گیرن. ولی شما خیلی بیشتر از اون افکار هستین! ارتعاشایی که در مورد یه خواسته دارین حاصل جمع احساسات مثبت و منفی‌ایه که در موردش دارین.

به علاوه احساساتون و محدودیتای برنامه‌ریزی شده‌ای که در مورد لیاقت یا توانایی کسب درآمد دارین و همین طور این که انتظار دارین چطور به خواسته‌تون برسین خیلی روی اونی که به دست میارین تاثیر می‌ذارن. اکثر اینا هم توی دوران بچگی شکل گرفتن. برای همینم هست که فهمیدن ارتباط ذهن/جسم خیلی مهمه. مثلاً می‌تونین تجسم کنین که روزی یه میلیون دلار درآمد دارین. ولی شاید ذهن ناخودآگاهتون چیزایی مث اینو باور داشته باشه:

"این که صد درصد غیرممکنه."

"این قدر پول خواستن کار اشتباهیه."

"توی خانواده ما همه حسابی کار کردن ولی هیچ کسی اون قدر پول درنیاورده."

قانون جذب ارتعاشایی رو که پشت سر اون افکار هستن، حتی اگه خودآگاهانه قبول ندارین که اونا رو دارین، می‌گیره. اون باورا می‌تونن ارتعاش کلیتونو به ناتوانی و ناباوری و احساس گناه تغییر بدن. اگه جداً هدفتون اینه که یه میلیون دلار دربیارین این به احتمال زیاد باعث بروز بعضی احساسای منفی مث اضطراب یا ترس از شکست می‌شه. این واکنش ذهنی/جسمی رو به اسم "واکنش تنشی" می‌شناسن و مستقیماً به پول مربوط می‌شه.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینگ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

اینا نحوه رفتار شما با افراد و چیزها رو به کلی تغییر می‌دن. این ارتعاش کلی مانع از این می‌شه که ذهنتونو به روی شهود و ایده‌های خلاقانه‌ای که باعث ثروت می‌شن باز نگه دارین. اگه باورا و احساسای منفی در حال جنگ با خواسته‌تون باشن به سختی می‌شه با علاقه کار کرد تا به پول زیاد رسید. اگه ارتعاشتون در مورد پول مشخصا مثبت نباشه دیدگاهتونو به کسایی که شاید بهتون ایده بدن و براتون سرمایه‌گذاری کنن و ازتون حمایت کنن نمی‌گین. در یه مقاله پزشکی نوشته شده بود که واکنش تنشی نوعی حالت فیزیولوژیکیه که در اون توانایی شما در تفکر خلاقانه برای رشد کردن تا حد زیادی کم می‌شه چون مغز روی حالت "فقط زنده موندن" تمرکز می‌کنه. این رو در فصل ۴ بیشتر توضیح می‌دم.

برای این که قانون جذب به نفعتون کار کنه باید به قدری باعلاقه و مثبت باشین که ارتعاش مثبتی در مورد پول بدین. باید آرزوهاتونو تجسم کنین تا تبدیل به واقعیت بشن و باید باور داشته باشین که می‌تونین به هدفای بزرگ برسین. ولی اگه فقط به پرداخت هزینه‌ها و این که به قدری داشته باشین که زندگیو بگذرونین توجه کنین چطور می‌تونین این کارو بکنین؟ اگه هدفاتون به نظر تقریبا غیرممکن بیان چطور می‌تونین احساس خوبی نسبت بهشون داشته باشین؟ در چنین شرایطی احساسای ناشی از پول خیلی قوی و در جهت مخالف رسیدن به خواسته‌هان. احساسای منفی که اغلب ناخودآگاهانه هم هستن مانع شما در جذب نتایج مثبت می‌شن.

نمی‌شه به صرف فکر کردن به چیزی بهش برسین. همه ارتعاشاتون باید با خواسته‌تون هماهنگ باشن. اگه شک یا ترس دارین یا احساس می‌کنین که لیاقت اونو که حرفشو می‌زنین ندارین و غیره در این صورت بهش نمی‌رسین. در عوض آدما و شرایطی رو جذب می‌کنین که با اون احساسا هماهنگن و این که لیاقتشو ندارین یا غیرممکنه در شما تقویت می‌شه. باید بدونین که قانون جذب هم افکار خودآگاه رو می‌فهمه و هم اونایی رو که زیر سطحن. مقاومت در برابر رسیدن به خواسته مثل کوه یخ می‌مونه که بیشترش زیر سطحه.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

مشکل دیگه‌ای که در استفاده از قانون جذب برای ثروتمندتر شدن وجود دارد اینه که باید مشخص کنین چی می‌خواین. وقتی از مردم می‌پرسن که چیه بیشتر از همه می‌خوان اکثرشون می‌گن "پول بیشتر"! شما هم که دارین این کتابو می‌خونین احتمالا با این حرف موافقین. ولی عجیبه که اکثر افرادی که سعی می‌کنن از قانون جذب استفاده کنن یا می‌خوان زندگی بهتری داشته باشن و رشد کنن نمی‌خوان مشخص کنن که چقدر پول می‌خوان. از این که مقدار پولو مشخص کنن در می‌رن و در عوض با آرزوی "بردن جایزه بخت-آزمایی" یا "بیشتر" خواستن دلشونو خوش می‌کنن. این جوری خواسته مشخص نمی‌شه.

چرا هدفو مشخص نمی‌کنین؟ با وجود تعداد زیادی چیزای منفی که به پول و ثروت مربوطن اگه مستقیما روی مقدار مشخصی تمرکز کنین باعث می‌شه که به تنش و اضطراب و احساس گناه و ترس از شکست و اغلب گفتگوی درونی منفی دچار بشین. این می‌تونه دردناک باشه. اینه که شاید مشخص نکردن مقدار پول نوعی واکنش ناخودآگاهانه باشه تا دچار احساسای منفی شدید نشین. ولی اون احساسا وجود دارن. برای همینه که خیلیا وقتی می‌بینن که قانون جذب باعث جذب پول بیشتر نمی‌شه ناامید می‌شن. اگه قرار بود فقط با خواستن بتونین به چیزی برسین همه ما الان امنیت مالی داشتیم. می‌تونین جمله‌های تاکیدی رو بارها تکرار کنین و قصد کنین و همه کاراییو که متحصصا می‌گن بکنین. ولی وقتی به اون مقدار پولی که بالقوه توان رسیدن بهشو دارین می‌رسین که:

۱. توجهتون به طور کامل به مقدار پول مشخصی باشه.

۲. موانع و خاطرات قدیمی - یعنی مقاومت در برابر رسیدن به اونی که می‌خواین - رو برطرف و

پاکسازی کنین.

درک موانع و مقاومتها

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متاسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

اگر راجع به قانون جذب خونده باشید می‌دونین که پاکسازی مقاومتا چقدر مهمه. شاید به نظر ساده بیاد: فقط کافیه که مقاومتو پاکسازی کنین تا به اونی که می‌خواین برسین. ولی اکثر آدمای نمی‌دونن از کجا شروع کنن. مقاومت در برابر رسیدن به خواسته‌ها به خاطر وجود همه موانعیه که از بچگی تا حالا توی خودتون جمع کردین. مقاومت اندازه‌ها و شکلاهی مختلفی داره. با وجود این که شاید آگاهانه بدونین که یه چیزی رو خیلی می‌خواین ولی تعداد زیادی باور و احساس و برنامه در زیر سطحن که مستقیماً باهاش مخالفت می‌کنن.

هر کسی موانع مخصوص خودشو داره. هر خاطره بد و هر چیزی که شما رو می‌ترسونه. همه شکایه‌هایی که بعد از احساس ناامیدی و گول خوردن و طرد شدن از طرف افراد مورد اعتمادتون نصیبتون شدن. همه احساسای بی‌ارزشی وقتی کسی ازتون انتقاد می‌کنه. همه شکستایی که بعد از تلاش برای رسیدن به چیزی که بهش اعتقاد داشتین براتون پیش اومدن. نمره خوب نیارندن در مدرسه. خلاصه همه باورا و تجربه‌ها و نتیجه‌گیریای منفی که تا حالا داشتین. اینا باعث مقاومت در برابر خواستن پول بیشتر می‌شن. مثلاً شاید بگین که خیلی دوست دارین پولدار بشین ولی اگر ناخودآگاهتون حسابتی با پولدار شدنتون یا حتی سعی براش مخالفت کنه اصلاً پولدار نمی‌شین. این بخش از ناخودآگاهتون مجموعه‌ای از باورا و احساساییه که در مورد پول دارین و براتون حقیقت محضن. اینا بر اساس منطق و استدلال نیستن.

متاسفانه ریشه بخش بزرگی از کارایی که می‌کنین توی ذهن ناخودآگاهتونیه. معمولاً خبر از این موانع منفی ندارین و اونا حسابتی روی رفتارتون اثر می‌ذارن. این مقاومت ناخودآگاهانه ممکنه باعث بشه بهانه بیارین و برای یه شغل بهتر درخواست ندین و بیشتر از این خرج نکنین و توی کارای ریسکی سرمایه‌گذاری نکنین و کارایی رو که می‌تونین بکنین تا وضع مالیتون بهتر بشه به عقب بندازین. خلاصه این که به غیر از اون راهی که شاید شما رو به اون حدی از ثروت که می‌خواین برسونه می‌تونین از یه میلیون راه دیگه هم برین. اگر

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

هم که بدونین موانعتون چیا هستن شاید پیدا کردن روش پاکسازی اونا سخت باشه. حتی وقتی هم که زندگی بر وفق مراده بازم موانع منفی اثر بزرگی روی نحوه رفتارتون و این که چه جور می‌تونین اوضاع رو سریعاً بهتر کنین دارن.

یه تحقیقی توی دانشگاه وندربیلت کردن و دیدن که اثر درد بیشتر از لذت بردنه. تحقیقات دیگه‌ای هم هستن که نشون دادن احساسای منفی در مقایسه با مثبتا اغلب قدرت و دوام بیشتری دارن و مثبتا زودتر از بین می‌رن. ترس و شک و گناه توی ذهن ناخودآگاه گیر می‌کنن. ولی احساسای خوب بعد از تغییر اوضاع ممکنه زود از بین برن. احساسای منفی می‌مونن تا به ما یادآوری کنن که در آینده از چیا باید دوری کنیم. اگه یه دوستتون از نقشه‌هایی که برای راه انداختن یه کسب و کار جدید داره بهتون بگه و ازتون در اون کار دعوت کنه ممکنه هیجان‌زده بشین و وقتی به خونه می‌رسین آماده ریسک کردن باشین. این فرصتی برای ترک کردن شغلیه که به جایی نمی‌رسه و این جور می‌تونین همون کاریو بکنین که آرزوشو داشتین! ولی صبح که می‌شه خاطرات قدیمی رو میان. پدرتون که می‌خواست کسب و کاریو راه بندازه شکست خورد و توی خرج خونه هم موند. این جور خاطرات می‌تونن مانع شما بشن. حتی اگه فرصتی که شما دارین خیلی بهتر از اونیه باشه که پدرتون داشته و احتمال موفقیت توش زیاد باشه اون هیجان اولیه احتمالاً به خاطر احساسای منفی که به وجود میان کمتر می‌شه.

شاید کسی از استعدادای شما تعریف کرده و گفته که باید کاری بکنین که با اونا هماهنگه و این بهتون انگیزه داده. این جور تعریفای خیلی باحاله و باعث می‌شن آدم برای شروع یه کار جدید عجله کنه. این همونیه که همیشه می‌خواستین بکنین. ولی این احساسا ممکنه خیلی زود به وسیله خاطراتی که توی ناخودآگاه دارین و در اونا بهتون گفتن که هیچ وقت چیزی نمی‌شی و نباید دنبال آرزوهات بری کم‌رنگ بشن. شک و ترس از شکست ممکنه همه اون احساسای مثبتو از بین ببرن و فرقی هم نمی‌کنه که چقدر می‌خوانین اون

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متاسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

کارو بکنین و چقدر برایش هیجان داشتین. اینه که به جای این که سراغ یه شغل باحال برین بازم منتظر فرصت می‌مونین. بعدشم فکر می‌کنین که می‌شه منم یه روزی شغل بهتری داشته باشم؟

از اونجایی که اکثر مردم در بچگی یا بزرگسالی تجربه‌های بدی در مورد پول داشتن احتمالا پولدار شدن سخت‌ترین کاریه که می‌شه با قانون جذب انجام داد. هر چی بار احساسی مربوط به پولتون بیشتر باشه بیشتر احتمال داره که به پولی که می‌خواین نرسین یا نتونین نگهش دارین. فرقی هم نمی‌کنه که چقدر برایش کار کنین. اینه که جواب این سوال که "چرا پول بیشتری ندارم؟" توی ناخودآگاه خودتونه.

علم عصب‌شناسی می‌گه که فقط حدود ۱۵ درصد ذهنتون خودآگاهه. ناخودآگاه ۸۵ درصد ذهنو گرفته و همه عادات و باورا و خاطرات توشن. دکتر بروس لیپتون نویسنده کتاب زیست‌شناسی باور می‌گه "ذهن ناخودآگاه برنامه‌هاییو اجرا می‌کنه که یه میلیون بار قویتر از توانایی پردازش به وسیله ذهن خودآگاه هستن." چرا پول بیشتری ندارین؟ افکار مثبت و خودآگاهی که در مورد پول دارین با برنامه‌های خیلی قویتری که ناخودآگاه داره اجرا می‌کنه و مانع خواسته‌هاتون هستن رقابت می‌کنن. اینه که سخته که هم خواستون به موانع باشه و هم از دست اون موانعی که جلوی رسیدن به خواسته‌ها رو می‌گیرن خلاص بشین. این دعوای درونی آدماست. می‌گن و فکر می‌کنن که چی می‌خوان و موانعشون باعث می‌شن اونا سرشونو بخارونن و با خودشون فکر کنن که پس چرا اون جووری رفتار کردن. فکر می‌کنن که چرا کارایی رو که باعث می‌شن پول بیشتری دربیارن عقب می‌اندازن یا اصلا هیچ چیزو هدف نمی‌گیرن. یا فکر می‌کنن که چرا درخواست بیشتر شدن حقوق ندادن یا دستمزد بیشتری نخواستن یا چیزو مجانی دادن و اینا باعث اضطراب و ترس در اونا می‌شن. وقتی متخصصای امور مالی که در کارشون عالی هستن توی مسائل مالی خودشون تصمیمیافتضاحی می‌گیرن یا وقتی کسی موفق و پولدار می‌شه و بعدش همه چیزو از دست می‌ده دلیل اصلیش همین موانع درونی هستن.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

"جن" بعد از یکی از سخنرانیام سراغم اومد و گفت که حسابداره. توی دانشگاه وضعیتش خوب بوده و مشتریاش فکر می‌کردن که در مورد پول خیلی زرنگه. ولی وضع مالیش خراب بود و می‌خواست بدون چاره اون جوریه. وقتی داشتم حرف می‌زدم یاد مادرش افتاده بود که همش می‌گفت زنا نباید در مورد پول زرنگ باشن چون این جوری مردا تحقیر می‌شن. جالب این بود که اون بعد از این که حسابدار شده بود دیده بود که توی زندگی شخصیش همون آدم درمونده‌ایه که مادرش بهش یاد داده بود باشه. وقتی قضیه براش روشن شد تونست اون مانعو برطرف کنه و خیلی به لحاظ مالی پیشرفت کنه.

ممکنه به وضوح بدونین که چی می‌خواین و با خودتون فکر کنین که پس چرا بهش نمی‌رسم. احتمالاً موانع توی ناخودآگاهتون دارن جلوشو می‌گیرن. اونا باعث می‌شن که چیزای کوچکیو هدف بگیرین و اون قدری که می‌تونین یا باید بخواین نخواین. وقتی وضع مالیتونو خراب می‌کنین ممکنه ناامید بشین و خودتونم نمی‌دونین که دلیلش چیه. احساسای ناخودآگاه اختیارتونو ازتون می‌گیرن و شما رو با زنجیرای نامرئی گیر می‌اندازن. وقتی نوبت به پول می‌رسه با موانع خیلی مشخصی کار دارین. به تدریج که تمرینای فصلای بعدی رو انجام می‌دین می‌فهمین که اونا چی هستن. این که آزاد باشین که کاریو که می‌خواین بکنین و توی زندگی چیزاییو که می‌خواین داشته باشین حق شماست! بهتون کمک می‌کنم که به لحاظ مالی به اونا برسین.

توی این کتاب انواع موانعی رو که مردم دارن براتون توضیح می‌دم تا بتونین مانع خودتونو تشخیص بدین. پیدا کردن اونا خصوصاً اگه دردناک باشن ممکنه سخت باشه. ولی پیدا کردنشون بهتون کمک می‌کنه که بفهمین چرا پول بیشتری ندارین. ذهنتون شاید به قصد محافظت ازتون بخواد موانعتونو مخفی نگه داره. وظیفه شما اینه که اونا رو پیدا کنین. اگه این کارو بکنین و موانعو یکی‌یکی پاکسازی کنین مقاومتتون کمتر می‌شه. کلید رسیدن به آزادی و ثروت خلاص شدن از دست اوناست.

ماجرای سری قدرت ذهن ناخودآگاه

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

اگر بفهمین که ذهن ناخودآگاه چطور کار می‌کنه و مردم در واقع چرا کار خودشونو خراب می‌کنن خود به خود می‌فهمین که تغییر دادن این بخش از ذهن چطوری باعث می‌شه که حسابی پیشرفت کنین.

فرهاد فرهادی

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

فصل ۲

اصول ضربه زدن

می‌خوام که دیگه نپرسین "چرا پول بیشتری ندارم؟" و کاری نکنین که اوضاع مالی‌تونو عوض کنه. توی مقدمه گفتم که از روش ضربه زدن برای حذف چیزایی که مانع پولدارتر شدنتون می‌شن استفاده می‌کنم. اگه یاد بگیرین که چه جوری انجامش بدین - که خیلی هم ساده اس - و موانعی رو که باعث می‌شن در برابر پول بیشتر مقاومت کنین تشخیص بدین به خوبی می‌تونین مقاومتتونو برطرف کنین. اگه تا حالا چیزی راجع به ضربه زدن نشنیدین آماده باشین که می‌خوام چیزی رو بگم که شاید به نظر عجیب و غیرمعمولی بیاد. ضربه زدن یه روش کار روی ذهنه و برای برطرف کردن باورای محدود کننده و ترسا و مسائل مربوط به خودانگاری و حتی چیزایی مثل اختلال تنشی ناشی از خاطرات ناگوار و اضطراب خوبه.

ضربه زدن یکی از قویترین و موثرترین روشای ذهنی/جسمی برای حذف موانع احساسیه که مانع رسیدن شما به خواسته‌هاتون می‌شن. با وجود این که به نظر چندان امیدوار کننده نمیاد و حتی مسخره میاد ولی وقتی براتون توضیحش بدم و نتایجشو ببینین نظرتون به سرعت عوض می‌شه. علمی هم هست و در بیشتر از ۴۰ آزمایش بالینی تاثیر ضربه زدن روی پی‌تی‌اس‌دی و اضطراب و حتی ترسای مرضی رو دیدن! با ضربه زدن به خاطر این که بهتون اجازه دسترسی به ذهن ناخودآگاهو می‌ده می‌تونین موانع ناخودآگاهیو که جلوی رسیدن به خواسته‌هاتون و از جمله پول بیشترو می‌گیرن حذف کنین. بهتون این آزادیو می‌ده که با حذف موانعی که جلوی کار قانون جذب به نفع شما رو می‌گیرن بیشتر به دست بیارین. بهترین دلیل نتیجه دادنش هم با امتحان کردنش به دستتون میاد!

چرا ضربه بزنینم؟

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

ضربه زدن روشیه که باهانش احساسا رو شفا می‌دن. به اسم ای‌اف‌تی یا تکنیک رهایی ذهن شناخته می‌شه و در دهه ۱۹۹۰ به وسیله گری کریگ به مردم دنیا معرفی شده. به ضربه زدن تی‌اف‌تی هم می‌گن چون روش اولیه اش این اسمو داشت و به وسیله دکتر راجر کالاهان درست شده بود. اولش برای این درستش کردن که ترسای مرضی و پی‌تی‌اس‌دی شدید رو درمان کنن چون با ضربه زدن می‌شه به شکل موثری بعضی از خاطراتو بی‌اثر کرد. ازش با موفقیت روی سربازای قدیمی و قربانیای نسل‌کشی که دچار پی‌تی‌اس‌دی بودن استفاده شده. وقتی ضربه بزنین از دست احساسای منفی که به باورای محدود کننده و ترسا و خاطرات قدیمی مربوطن و ناخودآگاهانه جلوی خواسته‌هاتونو می‌گیرن خلاص می‌شین. وقتی اونا رو با ضربه زدن برطرف کنین موانع از بین می‌رن و ذهنتون آزاد می‌شه تا چیزای خوبی براتون اتفاق بیفتن.

گزارش شده که ضربه زدن در هزارا مورد و در خیلی از مسائل با موفقیت همراه بوده. اغلب برای مشکلات و وضعیتیایی که هیچ چیز دیگه‌ای فایده نداره نتیجه می‌ده. تخصص من استفاده از ضربه زدن روی کساییه که می‌خوان موفق بشن و از دست موانع مشخصی که جلوی رشد کسب و کارشونو می‌گیرن و نمی‌دارن کارشونو خوب انجام بدن و پولو هدر می‌دن خلاص بشن. خیلیا تعجب می‌کنن که از ضربه زدن روی کساییه که در شغلشون حرفه‌ای هستن و همین طور روی کارآفرینا استفاده می‌کنم. ولی این روش در این جور موارد هم مورد نیازه چون وقتی نوبت به پول می‌رسه مردم منطقی عمل نمی‌کنن. ممکنه شدیداً احساسای بشین و خودتون هم ازش خبر نداشته باشین.

ضربه زدن بر اساس اصول طب سوزنی درست شده و در اون موانع جریان انرژیو برطرف می‌کنن و سلامتیو بهبود می‌دن و هزارا ساله که در طب چینی به کار می‌ره. دیدن که اگه روی نقاط طب سوزنی با سرانگشتاتون آروم ضربه بزنین می‌تونین باورای ناخودآگاهانه و احساسای منفیو که مانع رسیدنتون به چیزایی که می‌خوانین می‌شن تغییر بدین. الان پزشکا می‌دونن که برق در بدن ما جریان داره. در فلسفه

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

شرقی به این می‌گن "دستگاه مریدینی" و به انرژی‌ش می‌گن "چی". اگه چی اون طور که باید توی مریدینا جریان داشته باشه بدن حالت طبیعی داره و این یعنی سلامته. در طب سوزنی نقاطی رو که در مریدینا هستن تحریک می‌کنن تا موانع جریان انرژی برطرف بشن و چی جوری جریان پیدا کنه که آدم دوباره سالم بشه. به همین دلیل که محبوبیت طب سوزنی داره بیشتر می‌شه.

در پزشکی غربی این جریان برقو به ساز و کار جنگ و گریز و دستگاه عصبی بدن مربوط می‌دونن. وقتی روی نقاط خاص طب سوزنی ضربه می‌زنن انگار که یه کلیدی رو می‌زنن - مٹ کلید برقه - و واکنش به چیزی که دارین بهش فکر می‌کنین قطع می‌شه. این چیز می‌تونه یه خاطره باشه یا چیزی که ازش می‌ترسین یا هزینه‌هاتون یا هر چیزی باشه که باعث عصبانیت یا غمتون می‌شه. همین طور می‌تونه کلید احساسای مربوط به دیدن رئیس‌تون و حرف زدن باهش بر سر یه مساله پرفشار یا روبرو شدن با کسی که ازش خوشتون نمیاد رو هم بزنه. ضربه زدن ارتباط بین افکار و دستگاه عصبی خودکار بدنو قطع می‌کنه و این یعنی شدت همه احساسای منفی کمتر می‌شه و اونا آرومتر می‌شن. به لحاظ فیزیولوژیکی دستگاه عصبی سمپاتیکی آروم می‌کنه و این دستگاه کارش اینه که به تنش واکنش نشون بده. دستگاه عصبی پاراسمپاتیکی هم که کارش آروم کردن آدمه فعال می‌کنه.

شما همه جور احساسی در مورد پول دارین. حتی با کسایی کار کردم که شغلشون کار کردن با پول دیگراشه - مثلاً مدیران شرکته و برنامه‌ریزای مالی و بقیه متخصصای امور مالی. به مشتریاشون کمک می‌کنن که به خوبی پولشونو مدیریت کنن. ولی وقتی نوبت به پول خودشون می‌رسه احساسی می‌شن و همه باورای محدود کننده‌شون رو میان. ضربه زدن بهترین روش برای اینه که این حالتای احساسی و باورای محدود کننده رو سریع تغییر بدین و خاطرات قدیمی و ناگواریو که مردم در رابطه با پول و موفقیت دارن بی‌اثر کنین.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

ضربه زدن برای شما مناسبه؟

اگر تا حالا ضربه زدند امتحان نکردین شاید فکر کنین که اصلاً لزومی داره که ازش استفاده کنین یا نه. خصوصاً اگر تا حالا هیچ روش طب جایگزین یا مکملو امتحان نکردین و بهشون هم باور ندارین براتون این جوریه. جواب من در این موارد اینه که با صدای بلند می‌گم "بله!" لازم نیست بهش باور داشته باشین تا براتون مفید باشه. فقط کافی‌ه که انجامش بدین تا خودتون ببینین که نتیجه می‌ده. قبول دارم که ضربه زدن به نظر عجیب میاد. ولی بارها به لحاظ بالینی ثابت شده که موثره و به وسیله بعضی از افراد برتر رشته‌های موفقیت و رشد شخصی مث جک کنفیلد و تونی رابینز و تی هارو اکر استفاده شده. دلیلش هم اینه که برای پیشرفت و رسیدن به اهداف خیلی موثره.

دیپاک چوپرا هم ضربه زدند تایید کرده. وویی گلدبرگ هم ازش برای برطرف کردن ترس از پرواز استفاده کرده. ریچارد برنسون اینو توی برنامه شرکت هواپیمایی ویرجین اتلنتیک گذاشته. چند تا از دلایل این که باید ضربه زدند یاد بگیرین اینا هستن:

- هر کسی می‌تونه روش انجامشو یاد بگیره.
- یاد گرفتنش زیاد طول نمی‌کشه
- انجامش ظرف چند دقیقه ممکنه
- انجام دادنش مجانبه. البته بعضیا می‌گن که بهتره با یه کاربر انجامش بدین
- هر وقت و هر جایی که بخواین می‌تونین انجامش بدین
- به سرعت ممکنه به نتایج عالی برسین

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

توی این کتاب با تمرینایی که بهتون می‌دم راهنمایی‌تون می‌کنم تا موانعی رو که نمی‌ذارن اون قدری که می‌خواين پول در بیارین برطرف کنین. شاید مجبور تون کنه که چیزاییو که براتون خوشایند نیستن ببینین. ولی بهتون هم کمک می‌کنه که دست از اونا بردارین و پیشرفت کنین و موفقیت مالی بیشتری به دست بیارین.

نقاط ضربه زدن

ضربه زدن آسونه! احساس‌تونو موقعی که دارین ضربه‌های آرومی روی نقاط طب سوزنی می‌زنین بگین. نقاط رو روی شکلی که میاد می‌بینین. با دو انگشت (یا بیشتر) و با یه دست یا هر دو دست بزنین. برای همینه که به ضربه زدن می‌گن "طب فشاری احساسی." فرقی نمی‌کنه که با کدام دست و روی کدام سمت بدن می‌زنین. هر چند که نقاط طب سوزنی خیلی زیادن ولی اونا ییو که استفاده ازشون متداولتره براتون می‌گم. اگه فیلمای مختلفیو که در اونا ضربه می‌زنن ببینین می‌بینین که مردم نقاط متفاوتیو ضربه می‌زنن. همشون نتیجه می‌دن! اگه ضربه زدن به نقطه‌ای، مثلاً زیر بغل، براتون سخته می‌تونین ازش بگذرین. امکان این که ضربه زدنو غلط انجام بدین وجود نداره! اگه دستورالعلمای منو دنبال می‌کنین و می‌بینین که چیزی دارین می‌گین که براتون درست نیست اشکالی نداره. هر چی که بگین هیچ ضرری بهتون نمی‌رسونه.

ضربه زدن اغلب با کاری که بهش می‌گن "تصحیح" شروع می‌شه. اینو برای تصحیح سیستم انرژی‌تون انجام می‌دین تا بقیه روش موثرتر بشه. برای این کار روی وسط کناره یکی از دستاتون که بهش می‌گن "نقطه ضربه کاراته" ضربه می‌زنین. دلیل این نامگذاری اینه که کاراته‌بازا با اینجای دستشون ضربه می‌زنن تا آجر بشکنن. وقتی ضربه می‌زنین چند بار یه احساس یا باور منفی رو می‌گین. این گفتن برای اینه که به اون بیشتر توجه کنین. هر چی که می‌گین به چیزایی که قبلش گفتین مربوطه. معمولاً این جوریه:

"با وجود این که این [احساس منفی] رو دارم ولی [یه عبارت مثبت]"

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

مثلاً:

"با وجود این که پرداخت هزینه‌ها باعث اضطراب شدید می‌شن ولی قدر همه احساسامو می‌دونم."

هدف از این کار اینه که به احساسایی که می‌خواین از دستتون خلاص بشین توجه کنین. گاهی وقتا انجام تصحیح لازم نیست و می‌تونین ضربه زدنو شروع کنین و احساستونو بگین. توی تمرینای این کتاب گاهی وقتا از تصحیح استفاده می‌کنم و گاهی وقتا هم نه. همون طور که گفتم ضربه زدنو نمی‌شه غلط انجام داد. نقاطی که معمولاً استفاده می‌کنم همونایی هستن که متخصصای طب سوزنی هم ازشون استفاده می‌کنن. ولی خوشبختانه ما سوزن لازم نداریم! به جاش ضربه می‌زنیم و این جوری جریان برق ضعیفی ایجاد می‌کنیم که باعث می‌شه اونچه که توی بدنتون و خصوصاً دستگاه عصبیتون جریان داره تغییر کنه. من از ۸ نقطه استفاده می‌کنم و از نقطه ابرو شروع می‌کنم. می‌تونین شکلو ببینین تا مطمئن بشین جای نقاط کجاست. این نقاطو به ترتیب ضربه می‌زنم.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای اف تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای اف تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای اف تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.



توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

فرق سر: وسط کله

ابرو: سمت داخلی ابرو

کنار چشم: روی استخون کنار چشم

زیر چشم: بالای استخون گونه و زیر چشم

زیر بینی: بین بینی و لب بالایی

زیر لب: توی گودی زیر لب

استخون ترقوه: U شکل پایین گردنتونو پیدا کنین و بعد کمی به چپ یا راست برین تا به یه فرورفتگی کوچک برسین. این همون جاییه که باید ضربه بزنین.

زیر بغل: حدود ۱۰ سانت زیر بغل (برای خانوما زیر بند سینه‌بند)

بعضیا ترتیب ضربه زدن روی نقاطو تغییر می‌دن. همه جوری نتیجه می‌ده. اینا نقاطی هستن که به تجربه دیدم بهتر جواب می‌دن. ولی اگه شما روی بعضی از نقاط دیگه می‌زنین جای نگرانی نیست.

از کجا بدونم که چی بگم؟

ضربه زدن وقتی موثرتر می‌شه که چیزایی بگین که به احساسا و باورای منفی مربوط باشن و مقاومتو در شما به وجود بیارن. این مقاومتا اغلب ناخودآگاهانه هستن و باید بهشون فکر کنین تا تغییرشون بدین. در هر فصل راهنمایی‌تون می‌کنم تا با این احساسا بهتر رابطه برقرار کنین. وقتی حواستون به مقاومتی که دارین باشه می‌تونین روی نقاط ضربه بزنین و احساساتونو بگین. هر چی حرفایی که می‌زنین با احساسا

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

بیشتری همراه باشن بهتره چون می‌خوانین از دست همون احساسا خلاص بشین. اینه که ازتون می‌خوام هر کلمه رو تا جایی که می‌تونین احساس کنین. گاهی وقتا بهتره موقع شروع توی احساسا اغراق کنین تا بزرگتر بشن. این جووری اون احساسایی که ندید گرفتین هم تحریک می‌شن.

توی بیشتر فصلا تمرین ضربه زدن هم گذاشتم. به تدریج که با انجامش راحت‌تر می‌شین می‌تونین احساسا و کلماتیو که بیشتر براتون معنی دارن توی جمله‌ها بذارین. اگه یه دور هم با کلمه‌های من انجام بدین خوبه. اگه دارین چیز یو پاکسازی می‌کنین که باعث احساسای منفی زیادی می‌شه چند دور انجام بدین. بیشتر تمرینا هم دور مثبت و هم دور منفی دارن. هر وقت دیدین که احساسای منفیتون دارن با ضربه زدن کم‌رنگ می‌شن می‌تونین سراغ دور مثبت برین.

توی این کتاب بهتون می‌گم که چه جووری با ضربه زدن بزرگترین موانعیو که در راه ثروت بیشتر و قدرت شخصی و موفقیت توی زندگی دارین برطرف کنین. این روش ابزاریه که خیلی قویه و می‌تونه کمکتون کنه که به شکل موثری اوضاع مالیتونو تغییر بدین و کارای دیگه‌ای هم بکنین. به علاوه تغییر و هم به وضوح حس می‌کنین.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

فصل ۳

پنج جور پول

مردم دوست دارن همه مسائل مربوط به پولو با هم یکی کنن ولی موضوع به این سادگی نیست. پولو به ۵ دسته مختلف تقسیم می‌کنم - درآمد، پس‌انداز، بدهی، درآمد و ثروتی که هدف گرفتین و پول سمی. هر دسته نشون دهنده جنبه‌ای از اینه که با پول چی کار می‌کنین و پول و ثروتونو چطوری اداره می‌کنین. باید به هر دسته به صورت جداگانه نگاه کنین چون هر کدوم به احساسا و باورای خاصی مربوطن و اگه خوب بررسی بشن مجموعه‌ای از چیزاییو که از بچگی تا حالا توی شما برنامه‌ریزی شدن نشون می‌دن. در این فصل کلیات ۵ جور پولو می‌گم و کمکتون می‌کنم تا بفهمین هر کدوم چه نقشی توی زندگیتون دارن. در فضایی بعدی هم جزئیات بیشتری از اونا رو می‌گم.

نعمت و توانگری در مقابل پول

قبل از این که ۵ جور پولو توضیح بدم می‌خوام این واقعیتو بگم که از لغتای قلمبه‌ای که توی بعضی کتابا و کارگاها برای پول درآوردن استفاده می‌کنن استفاده نمی‌کنم: منظورم نعمت و توانگریه. دلیلش اینه که اونا نوع خاصی از پولو مشخص نمی‌کنن و در پیدا کردن موانعتون کمکی بهتون نمی‌کنن. نعمت و توانگری مفاهیمی خیلی کلی هستن و اغلب در کتابای خودیاری و تدریس قانون جذب به جای پول به کار می‌رن. ولی این لغتا به طور مستقیم به نحوه رفتار با پول و درآمد و بدهی و پرداخت هزینه‌ها و غیره ربط ندارن. اکثر مردم اصلا هیچ مانعیو که به نعمت و توانگری مربوط باشن حس نمی‌کنن چون اونا صرفاً نوعی مفهومن.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

نظر من اینه که اغلب به این دلیل از لغتای "نعمت" و "توانگری" استفاده می‌کنیم که از کاری که در فصلای بعدی می‌خواهیم بکنیم دوری کنیم. منظورم اینه که ببینیم دقیقا چه احساسی در مورد پول داریم. بهمون یاد دادن که همه ثروتای غیرپولی یعنی سلامتی و خانواده و دوستا و عشق و خوشی رو زیر چتر توانگری بیاریم. به نظر خوب میاد و ممکنه باعث بشه که فوری حالتون بهتر بشه و کمتر فکر کنیم که پولی برای خرج کردن و پس‌انداز و پرداخت هزینه‌ها یا سرمایه‌گذاری نداریم. ولی این جور فکر کردن ممکنه شما رو از این که عملا کاری کنیم که وضع مالی‌تونو تغییر بده منحرف کنه.

هیچ اشکالی نداره که دنبال اون جور توانگری که گفتم بریم. ولی گاهی وقتا اون چارچوب ذهنی می‌تونه باعث بشه که احساس گناه کنیم که چرا پول بیشتری می‌خواهیم و یا شما رو از مسیر رسیدن بهش منحرف کنه. اگه بخواین دنبال بیشتر شدن نعمتاتون بریم این به نظر بیشتر نوعی چارچوب معنوی میاد و اگه فقط دنبال پول بیشتر باشیم ممکنه به نظر کار کم‌ارزشی بیاد. انگار که قدر نعمتایی رو که الان داریم نمی‌دونیم. اینه که هدف گرفتن پول بیشتر می‌تونه باعث احساس گناه بشه. ولی حواستون باشه که با نعمت نمی‌تونیم هزینه‌ها‌تونو پردازیم! اگه پولشو ندین هم نمی‌تونیم سطح زندگی‌تونو بالاتر ببریم.

اگه پول خیلی بیشتری می‌خواهیم باید مستقیما به مقدار دلار [یا ریال] که داریم توجه کنیم. البته می‌تونیم قدر بقیه نعمتاییو که داریم هم بدونیم. ولی اگه پول می‌خواهیم توجهتون باید به پول باشه. هر چی باشه اگه قدر نعمتاتونو بدونیم وضع مالی‌تون هم خیلی بهتر می‌شه. اما باید حواستون باشه که به مقدار بیشتری دلار [یا ریال] برسین.

درآمد

اولین نوع پول درآمده. درآمد یعنی جریان مستقیم پول توی زندگی در مقابل وقت و انرژی که می‌ذاریم. نشون دهنده سطحیه که می‌خواهیم توش زندگی کنیم و برای خودتون ارزش قائلین. به عبارت دیگه نشون

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

دهنده انرژی و وقت و آموزشایی که دیدین و تجربه‌هایی که دارین. فکر کردن به درآمد می‌تونه احساساییو که در مورد زندگی کردن در جامعه توی ما برنامه‌ریزی شدن تحریک کنه. نشون می‌ده که یاد گرفتن که چطور تواناییای خودتونو در مورد پیشرفت کردن یا فقط زنده بودن بینین و توی چه طبقه اجتماعی هستین. از خودتون بپرسین:

فقط دارم زندگی می‌کنم؟ یعنی بخور و نمیر؟

خانواده من طبقه متوسط به حساب میان و به نظر میاد که هیچ وقت به چیزایی که برای بهتر کردن زندگی می‌خوام نمی‌رسم؟

اون قدر درمیارم که خرج و دخلمو یکی کنم یا این که همیشه آخر ماه کم میارم؟

درآمد علاوه بر این که مشخص می‌کنه بین زنده موندن و پیشرفت کردن کجای کار هستین باوراتونو در مورد ارزش شخصی و ارزشی که بازار برای تخصص شما قائله هم نشون می‌ده. با وجود این که عوامل خارجی مثل قیمتی که بازار روی مهارت و تجربه و آموزش و غیره شما می‌ذاره روی ارزش شما اثر دارن ولی عامل اصلی توی خودتون و سابقه‌تونه. در افزایش درآمد چیزی که مهمه باوریه که در مورد ارزش خودتون دارین و این که چه ارزشی به دیگران می‌دین. این تا حدی نشون می‌ده که چرا خیلیا که آموزش چندانی ندیدن خیلی موفق می‌شن و خیلیای دیگه که مدارک سطح بالایی دارن به سختی می‌تونن به اندازه ارزشی که دارن از دیگران پول بخوان یا دنبال ارزش خودشون برن.

مردم می‌گن که شرکتی که توش کار می‌کنن یا شغلشونه که ارزش اونا رو معین می‌کنه. ولی خیلیا توی همون شرکت هستن که بیشتر از متوسط می‌گیرن چون ارزش خاصی دارن. اینه که اگه باور دارین که ارزش کمی دارین همیشه ناخودآگاهانه یا درآمدتونو پایین نگه می‌دارین یا این که برای پولتون خیلی سخت

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

کار می‌کنین. شاید به خاطر وضع اقتصادی‌تون دیگران یا شرایطو مقصر بدونین ولی اگه می‌خواین درآمد بیشتری داشته باشین باید دست از این کار بردارین. واقعیت اینه که پولی که می‌تونین دربیاری عمیقاً نشون می‌ده که باور دارین چقدر لیاقت دارین. اینم بر اساس احساسای برنامه‌ریزی شده و باوراییه که در مورد ارزش خودتون دارین. اگه یهو بیشتر از مقداری که به صورت درونی برای خودتون ارزش قائلین و در اون حد فکر می‌کنین دربیاری ناخودآگاهانه راهی پیدا می‌کنین که سخت‌تر یا بیشتر کار کنین، خرابش کنین یا به نوعی فداکاری کنین تا قضیه براتون عادلانه‌تر بشه.

با فروشنده‌ای به اسم دایان کار کردم که پول خوبی درمی‌آورد ولی همش خسته بود و نمی‌دونست که چرا در مقایسه با بقیه فروشنده‌ها سه برابر بیشتر و سخت‌تر کار می‌کنه. دایان گفت که پدرش که قهرمان زندگی هم بوده وقتی بچه بوده اغلب بهش می‌گفته "باید به سختی کار کنی و کامل باشی". اون تمام عمرشو توی شرکتای خصوصی کار می‌کرده و افتخار می‌کرده که خیلی کار می‌کنه. از دایان پرسیدم احساس می‌کنه چقدر لازمه کار کنه تا لیاقت اون حقوق‌گنده‌ای رو که می‌گیره داشته باشه. گفت "حدوداً هفته‌ای شصت ساعت" و بعدش هم اضافه کرد "حس می‌کنم این اندازه عادلانه اس".

دایان وقتی فهمید که دعوای ذهنیش سر چیه دوزاریش افتاد. ولی نمی‌دونست این احساس عادلانه بودن ساعت کاریشو چه جوری تغییر بده. از یه طرف غر می‌زد که همش خسته و ناخوشه و از طرف دیگه یه چیزی توی وجودش می‌گفت این عادلانه اس. ازش پرسیدم که چطور می‌شه اگه فقط با بیست درصد زحمتی که الان برای یه فروش جدید می‌کشه بتونه پورسانتیو که از فروش می‌گیره دو برابر کنه؟ درآمد بیشتر این جوری و بدون این که ساعتای بیشتری کار کنه عادلانه اس؟ جواب داد "اصلاً".

کشف کردیم که دایان راهایی پیدا کرده بود تا کارشو طول بده تا به شصت ساعت در هفته برسه. خیلی کارا رو به صورت ناخودآگاهانه می‌کرد تا کارش بیشتر طول بکشه یا کاراییو که می‌تونست بکنه تا فروش سریعتر

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

انجام بگیره ندید می‌گرفت. می‌خواست مطمئن بشه که وقتی که می‌ذاره جبران پولیو که می‌گیره می‌کنه. اغلب خسته و بی‌نظم و سردرگم بود، دیر می‌رفت، چیزا رو یادش می‌رفت، تواناییهای خودشو زیر سوال می‌برد و بیشتر از اونی که لازم بود دنبال گرفتن تایید دیگران بود. این عوامل باعث می‌شدن که کارش بیشتر طول بکشه. با فهمیدن اینا زندگی دایان عوض شد. تونست باورای قدیمیشو زیر سوال ببره و باور جدیدیو جایگزین کنه. یعنی "توی کار بیشتر زرنگ باش تا این که سخت‌تر کار کنی". با این باور جدید و با توجه به هوش و مهارتایی که توی سازماندهی داشت و کارایی که می‌کرد تونست فقط با ۳۵ ساعت کار در هفته به بهترین فروشنده تبدیل بشه.

همیشه رابطه‌ای بین ارزشی که برای وقت و انرژی و هوش و آموزش و مقدار کاری که باید بکنی تا لیاقت درآمدتونو داشته باشی و پولی که درمیارین وجود داره. همون طور که در مثال دایان نشون داده شد فکر کردن به درآمد احساسای مربوط به زنده موندن و ارزشی که برای خودتون فائیلین رو تحریک می‌کنه. اگه رابطه بین اینا رو بفهمین قدرت تغییر دانشونو پیدا می‌کنین.

پس‌انداز

دومین نوع پول به کلی فرق داره. ممکنه درآمد خیلی زیادی داشته باشین ولی اگه پس‌انداز نداشته باشین بازم ممکنه حس کنین که فقط به اندازه یه برج حقوق تا فاجعه فاصله دارین. اگه مقداری پس‌انداز داشته باشین در مواقع اضطراری کم‌نمیارین و بیشتر احساس امنیت می‌کنین. وقتی می‌دونین که ممکنه خبر غیرمنتظره‌ای پیش بیاد و پشتوانه‌ای براش ندارین احساس امنیت کردن سخت می‌شه. پس‌انداز داشتن باعث می‌شه احساس اطمینان و امنیت بکنین و در مورد پول راحت‌تر باشین. در اینجا هم مث درآمد و اگه به پس‌انداز یا نداشتنش فکر کنین باعث تحریک بعضی احساسا و باورای محدود کننده و خاطراتی که به پول مربوط می‌شه و این جووری بیشتر احساس ناامنی می‌کنین.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

داشتن پس‌انداز به این معنی هم هست که از این که فقط زنده باشین گذشتین و حالا حق انتخاب دارین و به جای این که انتظارتونو به مقداری که درمیارین محدود کنین می‌تونین سراغ چیزای جالب و لذت‌بخش یا باحال برین. وقتی به ناامنی ناشی از پس‌انداز نداشتن فکر می‌کنین شاید دچار یه جور اضطراب خفیف بشین که در واقع پوشش یه غم عمیق و حتی یه جور حس از دست دادنه. این باعث می‌شه که خاطراتی که یه جورایی به احساسای مربوط به یه از دست دادن مهم مربوطن رو بیان. مثلاً از دست دادنی که توی زندگی خودتون یا پدر و مادرتون اتفاق افتاده و هنوزم به خاطرش غمگین یا پشیمون هستین.

اگه پس‌انداز کمی داشته باشین یا اصلاً نداشته باشین نشونه وقتیه که چیز مهم یا آدم خاصیو از دست دادین یا تا حدی احساس کردین که آزادیتونو از دست دادین. حتی می‌تونه احساساییو تحریک کنه که به مواقعی مربوط می‌شن که حس کردین خودتونو گم کردین. این از دست دادنای مهمی که توی گذشته اتفاق افتادن تا حدی می‌تونن باعث ناامنی مالیتون بشن چون پس‌انداز نداشتن باعث تحریک همون احساسای از دست دادن و ول شدن یا حمایت نشدن می‌شه. این احساسایی منفی و قوی هستن و به چیزای واقعی مثلاً پس‌انداز مربوطن. با وجود این که می‌شه به سادگی و با یه برنامه‌ریزی مقداری پس‌انداز کرد ولی اگه احساسای قدیمیتون با احساسایی که الان در مورد پس‌انداز دارین قاطی بشن بعیده که این راه نتیجه بده.

جسیکا خیلی خوشحال و سرحال به یکی از کارگاهام اومد. خیلی اعتماد به نفس داشت و می‌خواست روی هدفای بزرگی که به لحاظ درآمد داشت کار کنه. ولی وقتی به هدفای مربوط به پس‌انداز رسیدیم انرژی‌ش به کلی تغییر کرد. از گروه خواستم که فکر کنن الان چقدر توی حساب پس‌اندازشون دارن و هر فکر یا احساسی که در این مورد دارن بنویسن. جسیکا بلافاصله گفت که اضطراب و ترس شدیدی داره و فکر می‌کنه که "کافی نیست! اگه اوضاع خراب بشه چه بلایی سرم میاد؟" این فکر باعث می‌شد که شب از خواب بپره چون هیچ پس‌اندازی نداشت.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

بعد از این که با ضربه زدن اضطراب و ترس شدیدشو کمتر کردیم ازش پرسیدم که دیگه چه احساسی در مورد پس‌انداز نداشتن داره. اشکش در اومد و گفت که ۹ سال پیش با یه کسی زندگی می‌کرده و وقتی می‌خواست ازش جدا بشه فهمیده که اون سرطان داره. به خاطر دلسوزی و وفاداری بهش باهش موند و به جای این که برنامه خودشو که سفر به نیویورک و کار کردن در اونجا بود ول کرد و دو سال از اون مراقبت کرد. وقتی هم که نیازش به مراقبت بیشتر شد جسیکا حتی کارشو هم ول کرد. بی‌پول شد و برای کمک بهش همه پس‌اندازشو خرج کرد. نمی‌تونست مردیو که یه زمانی دوست داشت و حالا داشت می‌مرد ترک کنه.

جسیکا به لحاظ جسمی و احساسی و مالی به کلی از حال رفته بود. وقتی اون مُرد هم غمگین شد و هم از دستش عصبانی بود و اونو مقصر می‌دونست که نداشته زندگیشو بکنه و وضع مالیشو هم خراب کرده. همه این احساسای از دست دادن و غم و این که راه دیگه‌ای نداشت و عصبانیت هر وقت که به پس‌انداز فکر می‌کرد سراغش می‌ومدن. این بود که تا ۹ سال دیگه بهش فکر نکرد و نگاهی به حساب پس‌اندازش نیانداخت و برنامه‌ای هم برای تغییر دادن وضع نریخت و پولاییو که درمی‌آورد هدر می‌داد. روبرو نشدن با احساسای منفیش باعث شد که برنامه‌ای برای حساب پس‌اندازش نریزه.

جسیکا بعد از چند دور ضربه زدن برای پاک کردن احساسای قدیمیش دید که برای این که پولی کنار بذاره آماده اس. چند روز بعد هم خبر داد که پیش یه مشاوره توی بانک رفته و یه جور حساب اتوماتیک باز کرده تا از حقوقی که می‌گیره به صورت خودکار مقداری توی حساب پس‌اندازش بره. این بخشی از هدف یه ساله اون برای پس‌انداز کردن بود. خودشم تعجب کرده بود که کلا چقدر احساس راحتی می‌کنه و از این که می‌بینه پس‌اندازش داره بیشتر می‌شه کیف می‌کنه. با وجود این که به نظرش کمی احمقانه می‌ومد ولی روزی چند بار با اینترنت حسابشو چک می‌کرد چون این جور خوشحال می‌شد و احساس قدرت می‌کرد.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

خیلیا که روی احساسا و باورای مربوط به پس‌انداز نداشتن کار می‌کنن به جایی می‌رسن که می‌بینن باید روی غمای بزرگی که از گذشته دارن و مستقیما به وضع مالیشون مربوطن کار کنن. جسیکا هم همین کارو کرد. شما هم می‌تونین ببینین که پس‌انداز نداشتن براتون به معنی اینه که چه جور آدمی هستین: یعنی کسی که هیچ امنیت و آزادی و پشتیبانی نداره. خصوصا اگه سرپرست و مسئول خانواده باشین این می‌تونه براتون خیلی دردناک باشه. اگه پس‌انداز نداشته باشین و احساس امنیت نکنین ممکنه حس کنین که جلوی اونا شکست خوردین. فکر کردن بهش هم باعث می‌شه احساس کنین از عهده مسئولیت خانواده‌تون برنیومدین و اینم خودش باعث احساس منفی بزرگی می‌شه و شاید نذاره شروع به پس‌انداز کردن بکنین.

بدهی

سومین نوع پول بدهیه که قدرت خرابکاریش خیلی بیشتر از بقیه انواع پوله. برای اکثر کسانی که بدهی بالا آوردن فکر کردن بهش باعث می‌شه که بعضی از سیاه‌ترین احساسا رو بیان. مردم معمولا می‌گن که شدیداً احساس خجالت و شرمندگی و شکست و اضطراب و ترس و غم می‌کنن و اینا کلافه‌شون می‌کنن. بدهی می‌تونه بروز انرژی‌کی خاطرات قدیمی توی ناخودآگاه باشه که به احساس خجالت و بی‌عرضگی در زمینه مالی مربوطن.

بدهکار بودن می‌تونه باعث یه عکس‌العمل احساسی بشه که مشابه همونیه که به خاطر پس‌انداز نداشتن به وجود میاد. ولی بدهکاری معمولا از اون عمیق‌تره. در طول روز ممکنه ذهنتون به صورت خودآگاهانه سراغ بدهی بره یا کمتر بفهمین که داشتن راجع به بدهیتون فکر می‌کردین. ممکنه خیلی مخفی باشه. ولی هر بار که وارد فکرتون می‌شه باعث بروز احساسای منفی شدیدی می‌شه. خیلیا شب از خواب بیدار می‌شن و فکرشون به قدری مشغول اتفاقای بدی که به خاطر بدهکار بودن ممکنه بیفتن می‌شه که احساس می‌کنن

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینگ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

کلافه شدن. بدهی مالی خیلی می‌تونه باعث گفتگوی ذهنی و باورای منفی بشه. مثلاً "من شکست خوردم" و "لیاقت خوشحال بودن ندارم".

از اونجایی که بدهی خیلی بار احساسی منفی داره مردم اغلب مستقیماً روی این نوع پول کار نمی‌کنن. توی جامعه ما تقریباً همه قبول دارن که حرف زدن راجع به بدهی یعنی قبول این که به لحاظ مالی آدم شکست خورده‌ای هستین. به علاوه باعث خجالت هم هست. اینه که اکثر کسانی که با قانون جذب و تفکر مثبت کار می‌کنن به ثروت توجه می‌کنن به ندرت به این فکر می‌افتن که انرژی و احساسا و باورایی که در مورد بدهی دارن چه تاثیری روی کارای مثبتشون می‌دارن.

بدهی یه روی مثبت هم داره و یعنی این که یه موسسه یا آدمی که قرض می‌ده براتون اعتبار قائل شده که پولی بهتون داده. اگه می‌خواین با قانون جذب کار کنین بهتره افکار مثبتی در مورد بدهی داشته باشین. فکر کنین که چطور کسی بهتون پول داده و شما هم دارین حداکثر سعیتونو می‌کنین تا پشش بدین. با فکر کردن و گفتن چیزایی مثل "بله، من یه آدم حسابیم و وقتی نوبت به اعتبار می‌رسه کارم حرف نداره" سطح ارتعاشتونو بالا ببرین. همه بدهیا که بد نیستن. ممکنه گاهی وقتا یه وام بخواین یا لازم داشته باشین. اگه اینو در چارچوب مثبتی بذارین هیچ اشکالی نداره. مردم همیشه به دلایل خوبی دارن پول قرض می‌گیرن و جوری هم پشش می‌دن که اعتبارشونو بالاتر می‌بره.

همون طور که فکر کردن به درآمد باعث اضطراب می‌شه فکر بدهکار بودن هم اغلب و حتی اگه بدهی بد نباشه هم حالتونو بد می‌کنه. این احساسا و باورای شدید می‌تونن در به وجود اومدن اوضاع خیلی خراب مالی نقش داشته باشن. کار کردن روی احساسا و باورای محدود کننده و تعریفی که از بدهی برای خودتون دارین می‌تونه یکی از قویترین عوامل تغییر وضع زندگی و مالیتون باشه.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

جف چند ماه بعد از این که رستوران‌یو که آرزوشو داشت تعطیل کرد اومد که باهام کار کنه. توی مصاحبه شغلی مشکل داشت و فکر می‌کرد ریشه این مشککش توی از دست دادن اعتماد به نفسشه. وقتی ازش پرسیدم بزرگترین مانعش چیه گفت که بدهی‌ای که به خاطر اون کسب و کار ناموفق بالا آورده باعث شده احساس کنه آدم شکست خورده‌ایه. مدت کوتاهی بعد از این که رستورانو خریده بود فهمیده بود که فروشنده در مورد مقداری که باید برای نوسازیش سرمایه‌گذاری کنه و پولی که می‌تونه ازش در بیاره گولش زده. حتی وقتی هم که واقعیتو فهمید بازم مطمئن بود که با کمک زنش و پدرزنش و سخت کار کردن خودش می‌تونه سودی ازش دربیاره.

جف وقتی داشت ماجرای ۵ سال کار سخت و خسته‌کننده‌اشو می‌گفت اینو هم گفت که به مرور پس‌انداز و هر چیه که برای بازنشستگی کنار گذاشته بود خرج کرده بود تا رستورانو سر پا نگه داره. خیلی احساساتی شد. اون نه فقط کسب و کار و پولشو از دست داده بود بلکه بدهی هم بالا آورده بود. شدیداً احساس خجالت و غم و گناه می‌کرد. هر وقت به فکر رستوران می‌افتاد یادش می‌ومد که زنش و پدرزن پیرش چقدر براش فداکاری کردن و اون همشو از دست داده بود. فکر می‌کرد زندگی اونو رو نابود کرده و همش به خاطر این که خیلی احمق بوده که گول اون فروشنده دروغگو رو خورده خودشو مقصر می‌دونست. اغلب می‌گفت "باید می‌دونستم".

جف خودشو یه کاسب افتضاح و غیرقابل بخشش و ساده‌لوح و سردرگم می‌دونست. اصلاً نمی‌تونست تصور کنه که روزی بازم بتونه احساس اعتماد به نفس بکنه. با ضربه زدن سعی کردیم احساسای منفی و گفتگوهای ذهنی شدیدو که در مورد اشتباهای گذشته داشت پاکسازی کنیم و جف بالاخره تونست بفهمه که اون تجربه چطور اونو به یه مشاور کسب و کار باتجربه تبدیل کرده. این بود که به جای این که به خاطر ماجرای که داشته احساس خجالت بکنه توی مصاحبه‌ها اونو تعریف می‌کرد تا نشون بده که چقدر به کار

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

مشاوره دادن علاقه داره. وقتی دست از نیاز به فرو رفتن توی احساس گناه و بقیه احساسایی که به خاطر از بین رفتن رستورانش داشت برداشت زندگیش عوش شد. این بود که تونست بدهیشو زود پس بده.

درآمد و ثروت هدف

چهارمین نوع پول به درآمد هدف و مقداری که برای زیاد شدن ثروت هدف گرفتین مربوطه. اسم اینو هم یه جور پول می‌ذارم چون وقتی برای درآمدتون هدفی مشخص می‌کنین باعث رو اومدن احساسا و باورای محدود کننده و ترسای به کلی متفاوتی می‌شه. واقعیت اینه که درآمدتون هر قدر هم کم یا زیاد باشه با ارزشی که برای وقت و انرژیتون قائل هستین سازگاره. وقتی سعی می‌کنین که از این بگذرین و درآمدتونو بیشتر کنین تا به هدفی که توی ذهنتون دارین برسین احساس مقاومت می‌کنین.

می‌تونین خیلی موفق بشین و بازم به خاطر احساسای ناشی از هدفی که برای پول درآوردن بیشتر دارین گیر کنین. مثلاً استفانی یه طراح شبکه بود که خیلیا می‌خواستن براشون کار کنه. برای پاکسازی موانعی که در راه موفقیت بیشتر داشت به کارگاه من اومد. با وجود این که چار سال بود که داشت کار می‌کرد ولی درآمدش ثابت مونده بود و می‌خواست بیشترش کنه. هر کدوم از شرکت کننده‌ها باید برای این که کسب و کارش بهتر بشه درآمدیو هدف می‌گرفت. این یعنی این که چقدر می‌خواست ازش دربیاره. بهشون به وضوح گفتم که این عدد نباید بر اساس این باشه که کسب و کارشون چقدر می‌تونه دربیاره. هدف استفانی این بود که سالی ۱۰۰۰۰ دلار بیشتر از درآمد فعلیش دربیاره و این خیلی کمتر از پولی بود که برای پرداخت هزینه‌ها و لذت بردن از زندگی لازم داشت.

خودش گفت که اولش یه درآمد خیلی زیادو نوشته بود و وقتی نگاهش کرده بود دچار اضطراب و ناراحتی و حتی حالت تهوع شده بود. این بود که چند بار کمترش کرده بود تا به عددی رسیده بود که به درآمد فعلیش خیلی نزدیک بود و این جوری بیشتر احساس راحتی می‌کرد. وقتی ازش خواستم بگه در مورد اون

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

عدد بزرگتر به طور مشخص چه فکرای منفی داشته یه فهرست طولانی برام آورد. بالای فهرست "غیرممکنه" بود و بعدشم "اصلا نمی‌دونم چه جوری می‌تونم بهش برسم" بود. این دو باور منفی که در مورد یه هدف خیلی بزرگ داشت براش خیلی قوی بودن. خلاصه اونا این می‌شد که "اگه واقعا اونو هدف بگیرم به احتمال زیاد شکست می‌خورم".

استفانی ناخودآگاهانه باور داشت که اگه به هدفی که به نظر میاد غیرممکنه بچسبه این باعث می‌شه که شکست دردناکی بخوره و ناامید بشه و خیلی خجالت بکشه. اکثر کسانی هم که توی سالن بودن همین احساسو داشتن! بعد از این که کمی ضربه زدیم و شدت اون دو باور قویو کم کردیم باور سومی رو اومد که باعث غم شد: "احتمالا به قدری باید سخت کار کنم که دیگه نمی‌تونم خانواده‌ام رو ببینم". این هدف بزرگ ترس استفانی از شکست خوردن و این که مادر بدی باشه رو نشون می‌داد. ولی اگه می‌خواست موفقتر بشه باید دنبال اون هدف بزرگ می‌رفت. آخر جلسه فهمید که چه جوری از ضربه زدن برای از بین بردن باورای محدود کننده‌اش استفاده کنه و چه جوری ایده‌هایی به ذهنش برسن و انگیزه بگیره. یه هفته بعد یه ایمیل برام فرستاد و توش گفت که هدفشو تغییر داده و بزرگترش کرده.

مشخص کردن هدفی برای درآمد اولین قدمیه که باید برای تغییر دادن اوضاع مالی بردارین. هیچ کتاب موفقیتی توی دنیا وجود نداره که راجع به هدف‌گذاری چیزی ننوشته باشه. با این وجود اکثر مردم این کارو نمی‌کنن چون به محض این که بخواین از پوست خارج بشین احساسا و باورای محدود کننده کارشونو شروع می‌کنن. اگه برای خودتون کار می‌کنین یا صاحب کسب و کارتون هستین برنداشتن این قدم خیلی براتون هزینه داره. اگه کارمند هستین شاید بگین که تعیین یه درآمد هدف کار بی‌فایده‌ایه چون هیچ اختیاری در موردش ندارین. واقعیت اینه که بی‌نهایت راه برای این که درآمدتون دو یا سه یا چهار برابر بشه وجود داره. این همیشه داره اتفاق می‌افته و برای شما هم ممکنه اتفاق بیفته. به شرط این که بهش اجازه بدین.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

پول سمی

اسم پنجمین نوع پولو می‌دارم پول سمی. شاید از شما توی زندگیتون نداشته باشین ولی اگه داشته باشین از همه موانع مالی دیگه شما رو به لحاظ انرژیکی بیشتر ضعیف می‌کنه. پول سمی یعنی پولی که برای زنده موندن بهش نیاز دارین ولی با یه احساس منفی یا با یه دعوا نصیبتون می‌شه. معمولاً هم از جایی میاد که خیلی دوست دارین از شرش خلاص بشین ولی برای زندگی بهش وابسته هستین. مثلاً اگه کسی بهتون نفقه‌ای می‌ده که خیلی بهش نیاز دارین اون کسی که این پولو می‌ده شاید از این بابت خیلی عصبانی باشه و از این کار بدش بیاد. اینه که شما رو توی دعوایی وارد می‌کنه تا نقش قربانیو بازی کنین. این باعث حالتی می‌شه که در اون مجبورین ثابت کنین که برای زندگیتون به اون پول نیاز دارین یا برعکس ثابت کنین که نیازی بهش ندارین.

وابستگی به این نوع پول باعث به وجود اومدن رابطه بین پول با عصبانیت و گناه و نیاز به جنگیدن می‌شه. به خاطرش هر احساسی که در مورد پول دارین ممکنه منفی بشه. دعوایی که سر ارث می‌شن توی همین دسته قرار می‌گیرن. وقتی کسی احساس می‌کنه که حقشه که به چیزی برسه و به شکلی ناعادلانه جلوش گرفته می‌شه اون پول سمی می‌شه. این می‌تونه آخرش باعث بشه که وقتی گذشته رو می‌بینین بگین "از اون روز به بعد دیگه نتونستم پول دربیارم". اگه باعث ادامه پیدا کردن احساس درموندگی و بی‌اختیاری در اونچه که حس می‌کنین حقتونه می‌شه جداً سمیه. به علاوه اگه بدونین که به اون پول نیاز دارین و نتونین بدون اون از خودتون مراقبت کنین این می‌تونه باعث نفرت از خودتون بشه.

اگه با کسی رابطه ناسالمی دارین و برای مسائل مالی بهش اتکا دارین اینم می‌تونه باعث به وجود اومدن پول سمی بشه. اگه حس می‌کنین که گیر افتادین - برای زندگی یا برای حفظ سبک زندگی که بهش عادت کردین - این می‌تونه باعث ایجاد احساسی منفی بشه. هر فکری که به نوعی به حمایت شدن و اجبار به

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

حفظ رابطه مربوط باشه با خودش نفرت و عصبانیت و خجالت و چندش رو میاره. رابطه‌تون به خاطر نفرت از نیازی که به مراقبت دارین و این که فکر می‌کنین نمی‌تونین خودتون از خودتون مراقبت کنین ممکنه آسیب ببینه.

مارک بعد از این که شغل آبرومندشو ول کرده بود پیشم اومد. وقتشو صرف تفریح می‌کرد و به طور جدی دنبال کار نبود و بیشتر راجع به دعوایی که سر ارث داشت حرف می‌زد. پدرش دو سال قبل مرده بود و برای اون و خواهر و برادرش اون قدر پول گذاشته بود که دیگه لازم نباشه کار کنه. حتی برای شهریه دانشگاه دختر مارک هم پول گذاشته بود. ولی یکی از برادرش که وکیل بود به وصیتنامه اعتراض کرد و ادعا کرد که مارک حرومزاده اس و به کلی باید از ارث و همین طور از خانواده کنار گذاشته بشه. اون پولدار بود و راه کش دادن دعوا رو هم بلد بود.

مارک شوکه شده بود و حساسی عصبانی بود و حس می‌کرد با اون تهمتا دارن حقی رو ازش می‌دزدن. هنوزم به خاطر مرگ پدرش و هدیه‌ای که پدرش بهش داده بود غمگین بود. ناعادلانه بودن کارای برادرش و این که بهش خیانت شده بود و به شکل خجالت‌آوری از خانواده کنار گذاشته شده بود خیلی عصبانیش کرده بود. تقریباً ورشکست شده بود و چیزی نمونده بود که خونه‌اش رو از دست بده و نمی‌تونست دیگه پول شهریه دخترشو بده. بهم گفت که دنبال شغل نمی‌گرده چون اگه داشته باشه برادرش اونو توی دادگاه به صورت دلیل برای این که مارک به ارثیه نیاز نداره یا استحقاقشو نداره مطرح می‌کنه.

این بود که دیگه کار نکرد. وضعش که داشت بدتر می‌شد باعث شد که بقیه خواهر و برادرش براش دلسوزی کنن و ازش طرفداری کنن. هر چی بیشتر ورشکسته و بدبخت و فقیر می‌شد نه فقط به ارثیه بلکه به پیروز شدن در برابر بی‌عدالتیای برادرش هم نزدیکتر می‌شد. وضعیت به قدری دردناک شده بود که مارک بین انتخاب خانواده و دست برداشتن از اون پول سمی از یه طرف و میل شدید به گرفتن حق و پولش همش در

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

نوسان بود. این بود که دیگه به هیچی توجه نمی‌کرد و حال و میلی برای این که خودش پولی در بیاره نداشت. بعد از این که روی جنبه‌های زیادی از ماجراش ضربه زدیم فکرش آرامتر و متعادلتر شد. به وکیلش اجازه داد که کارای دادگاهو به تنهایی انجام بده و خودشو از همه دعوها و بگومگوهای خانوادگی که براش بار احساسی داشتن کنار کشید. به سرعت کاری پیدا کرد و به آرامش رسید.

اگه تشخیص بدین که به کدام پول سمی وابسته هستین و برای برطرف کردن احساسای منفی کارایی بکنین این زندگیتون و نه فقط وضع مالیتونو تحت تاثیر قرار می‌ده. ولی توجه داشته باشین که کار کردن روی این نوع پول از همه سخت‌تره خصوصاً اگه فکر می‌کنین برای زنده موندن باید توی وضعیت فعلیتون بمونین. خیلی سخته که بخواین از یه رابطه وابستگی یا دعوا سر پول بیرون بیاین و حس کنین که برای پول درآوردن کاملاً آزادین. در خیلی از موارد مردم همونیو باور می‌کنن که مارک باور کرده بود - یعنی اگه وضعشون خراب باقی بمونه امید بیشتری برای این که به حقشون برسند دارن.

اگه خوب بفهمین که هر نوع پول باعث تحریک چه جور احساسا و باورایی می‌شه بهتر می‌تونین توی وضع مالیتون تغییر ایجاد کنین. اگه بدونین که چه احساسا و موانعی دارین می‌تونین با توجه بیشتر بهشون اونا رو پاکسازی کنین و به بهترین نتایج ممکن برسین. پاکسازی موانع مشخصی که در مورد هر پنج نوع پول دارین نه فقط باعث می‌شه که وضع مالیتون تغییر کنه بلکه باعث می‌شه که احساس کنین توی زندگی قدرت بیشتری دارین. نباید تغییرایی رو که به خاطر پاکسازی موانع ایجاد می‌شن دستکم بگیرین. شاید حس می‌کنین که به طور مشخص دارین به پول توجه می‌کنین ولی تاثیر کلیش توی زندگیتون خیلی خیلی بیشتره.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

فصل ۴

واقعا در مورد پول چه احساسی دارید؟ (نعمت نه - پول!)

چقدر می‌خواهید پول بیشتری داشته باشید؟ به قدری که بتونید نگاهی به عمق وجودتون بندازید و ببینید چی داره مانع جریان پیدا کردن پول به سمتتون می‌شه؟ به قدری که بتونید با احساسایی که خیلی سالا مخفی بودن روبرو بشید؟ به قدری که با خودتون در مورد این که هر بار که با پول سر و کار پیدا می‌کنید واقعا چه احساسی بهتون می‌ده صادق باشید؟ کتابا و برنامه‌های تلویزیونی و کارگاههای مربوط به مسائل مالی فراوان و با این وجود مردم باز می‌پرسن که "چرا من پول بیشتری ندارم؟" با وجود این همه منابع و ابزارایی که می‌تونن وضع مالی آدمو تغییر بدن اکثر مردم اونچه رو که یاد می‌گیرن عملا به کار نمی‌گیرن چون کارای آدما به خاطر احساسایی هستن که الان دارن. این که شما می‌خواهید در آینده چه احساسی داشته باشید اینجا هیچ اهمیتی نداره.

احساساتن که باعث عمل می‌شن. اینا نسبت به منطق و عملگرایی و نظم و ایده‌های خوب اولویت دارن. اگه احساستون نسبت به چیزی خنثی باشه در این صورته که منطق و استدلال و انتخاب، عملتونو هدایت می‌کنن. ولی اگه این طور نباشه احساساتن که در مورد این که چی کار بکنید یا نکنید دستور می‌دن. خاطرات و باورا و برنامه‌ریزیایی که به پول مربوطن باعث احساسای قوی می‌شن و اونان که باعث می‌شن که برای بیشتر شدن درآمد و پس‌انداز و کمتر شدن بدهیاتون دست به عمل بزنین یا نزنین. برای همینه که خیلی از متخصصای مالی در مورد پول مشتریاشون عالی عمل می‌کنن و برای خودشون بدهیای کلان درست می‌کنن و با حقوق سر برج زندگی می‌کنن. دلیلش اینه که در مورد پول دیگران خنثی هستن نه منطقی و این جورری عالی عمل می‌کنن. ولی در مورد پول خودشون اوضاع برعکسه.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

تشخیص دادن صادقانه احساسایی که در مورد پول دارین خیلی مهمه چون ندید گرفتن اونا کار راحت‌تریه. اگه تشخیص بدین که چه احساسایی دارین اختیار کسب درآمد بیشتر به دست خودتون می‌افته. اول باید هر نوع درد احساسیو که به پول مربوطه پیدا و برطرف کنین. متأسفانه اکثر مردم نمی‌خوان دنبال این درد بگردن و نمی‌دونن که اگه پیداش کنن باهاش چی کار کنن. ولی این مرحله خیلی مهمه و اینجاست که وضع مالی‌تون شروع به تغییر می‌کنه و کلید بیشتر شدن ثروت همین جاست.

اول می‌خوام کمکتون کنم که احساساییو که در مورد پول دارین تشخیص بدین و ببینین که چه جوریه باعث این وضع مالی براتون شدن. احساسای واقعیتون که اغلب زیر سطح آگاهیتون هستن تعیین کننده تقریباً همه جنبه‌های مربوط به پول درآوردن و نگه داشتنش هستن.

آزمایش کردن احساسای مربوط به پول

برای این که به این سوال که "چرا پول بیشتری ندارم؟" جواب بدین باید به زیر سطح احساسای آگاهانه برین. اغلب هم لازمه که خیلی زیر سطح برین تا احساسای واقعیتونو پیدا کنین. اولین تمرین این امکانو بهتون می‌ده که قدمای موثری بردارین و تشخیص بدین که کدوما باعث این وضع مالی‌تون شدن. اگه ندونین چی هستن که نمی‌تونین تغییرشون بدین. اینو با ذهن کاملاً باز انجام بدین تا واقعیتو در مورد این که چرا پول بیشتری ندارین تشخیص بدین.

تمرین برای آزمایش احساسای مربوط به پول

درآمد فعلیتونو درشت روی یه ورق کاغذ بنویسین. منظورم درآمدیه که الان واقعا دارین. اگه دارین یه کسب و کار جدیدو راه می‌اندازین یا دارین از یه شغل معمولی سراغ کاری که دوست دارین می‌رین اون درآمدیو بنویسین که توی شغل رویاهاتون درمیارین. منظورم کاریه که می‌خواین حسابی توسعه‌اش بدین و می‌خواین

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

منبع اصلی درآمدتون بشه. حتی اگه الان یه شغل نیمه وقت دارین که هزینه‌هاتونو می‌ده هم منابع درآمدیو بنویسین که می‌خوانین بهشون برسین.

به عددی که نوشتین توجه کنین و با صدای بلند بگین "ماهی درآمد دارم." بعضیا حتی توی این مرحله از تمرین هم به خاطر اون عدد ناراحت می‌شن. حالا نگاهش کنین و بگین "کافی نیست!" چند تا نفس عمیق بکشین و به خودتون اجازه بدین که احساسایو که موقع گفتنش توی بدنتون پیدا شدن حس کنین. این جمله "کافی نیست" چه احساسی بهتون می‌ده؟ باعث شدیدتر شدن یه احساس جسمی می‌شه؟ اون احساسو هم بنویسین و شدتشو در مقیاس صفر تا ده مشخص کنین. صفر یعنی آرامش و ده یعنی احساس خیلی شدید.

این تمرینو با هزارا نفر از همه جای دنیا چه به صورت تکی و چه به صورت گروهی انجام دادم. اغلب می‌گن گفتن "کافی نیست" به نظرشون خیلی واقعی میاد. خیلیا می‌گن که دارن سعی می‌کنن که بیشتر در بیارن و از این که درآمدشون کفاف هزینه‌هاشونو نمی‌ده ناامید شدن. خصوصا کسانی که سعی کردن کسب و کار جدیدی راه بندازن یا چند سالیه که برای خودشون کار می‌کنن احساس بدی نسبت به درآمدشون دارن و می‌گن: "احساس اضطراب می‌کنم"، "خیلی می‌ترسم"، "غمگین می‌شم"، "خجالت می‌کشم" یا "عصبانی می‌شم". همه این احساسای منفی توی مشکل نقش دارن.

مثلا جین و کارول با هم دوست بودن و آرزو داشتن که با هم یه مغازه خوراکیای طبیعی درست کنن و براش سرمایه‌گذاری کردن. خیلی به قانون جذب اعتقاد داشتن و کتابای تفکر مثبتو می‌خوندن و توی کارگاهش شرکت می‌کردن و تخته آرزوها برای خودشون می‌ساختن که توش کسب و کارشون در حال رشد بود و یه علامت بزرگ یه میلیون دلاری هم به عنوان هدفشون توش گذاشته بودن. ولی یازده سال هر روز ساعتای زیادی کار کردن و سود چندانی نکردن. فقط اون قدر درمی‌آوردن که خرج زندگی شخصیشونو بدن.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

وقتی ازشون خواستم که بگن چه احساسایی در مورد درآمدشون دارن جین و کارول خصوصاً در مورد "کافی نیست" مقاومت کردن. توضیح دادن که توجه کردن به منفی‌ها برخلاف اعتقاداتشونه. ترجیح می‌دادن هدف یه میلیون دلاریشونو نگه دارن و بیشتر سعی کنن باور کنن که بهش می‌رسن.

با ملایمت براشون توضیح دادم که پیدا کردن و پاکسازی منفی‌ها چقدر مهمه. در غیر این صورت مثبت بودن فقط به معنی سربالایی رفتنه. بهشون اطمینان دادم که این روش برعکس منفی‌ها رو براشون ایجاد می‌کنه و ارتعاششونو خیلی مثبت‌تر می‌کنه. سعی کردن قوی باشن و در مقابل همدیگه مثبت باشن. ولی وقتی دیدن چقدر غم و ناامیدی پشت ظاهر شادشونه احساساشون حسابی رو اومدن. کسب و کار رویایشون باعث مجموعه‌ای از احساسای منفی و دردناک شده بود که اونا باید هر روز باهاشون می‌جنگیدن. همش می‌ترسیدن و نگران بودن که چه جور خرج و دخلشونو یکی کنن. به خاطر این که نمی‌تونستن با بی‌پولی سفر برن غمگین بودن. به خاطر این که خانواده‌هاشون ازشون حمایت کرده بودن احساس گناه می‌کردن. رویاها و امیداشون هدر رفته بودن و دچار ناامیدی و درموندگی شده بودن.

جین و کارول اون قدر بهم اعتماد داشتن که از اون به بعد به مقدار پولی که به خونه می‌برن توجه کنن. شدت احساسای ناشی از پول و این که چقدر به سختی با اون احساسا جنگیده بودن باعث تعجبشون شد. بالاخره فهمیدن که چرا هیچ وقت درآمد حاصل از کسب و کارشونو بررسی نکرده بودن و در موردش با هم بحث نکرده بودن و به فکر راهایی برای رشد کسب و کارشون نیفتاده بودن. روبرو شدن با اینا براشون بار احساسی شدیدی داشت.

تشخیص دادنشون هم خیلی راحتشون کرد.

دخالت احساسا در مسائل مالی

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

درآمد مهمترین پولیه که وارد زندگیتون می‌شه اینه که احساسی که در موردش دارین خیلی مهمه. برای همینه که روبرو شدن با این واقعیت که به اندازه کافی ندارین که به آرزوهاتون برسین سخته. واقعیت اینه که چه مستقیماً با تاثیر احساسا روبرو بشین و چه اونا رو ندید بگیری تا حدی م‌ت یه بار سنگین که نمی‌تونین تکونش بدین باقی می‌مونن. خیلیا وقتی ساکتن و مثلاً موقع خواب دچار اضطراب شدید می‌شن و فکرشون همه جا می‌ره. هر وقت که پول به نوعی جلو میاد حتی اگه بخواین سرکوب یا کنترلش کنین بازم اثر احساسیشو می‌ذاره. ترس و اضطراب و وحشت و غم و عصبانیت و ناامیدی به نوعی توی بدن و دستگاه عصبیتون تحریک می‌شن.

وقتی این احساسا قوی بشن عکس‌العمل تنشی رو که بهش می‌گن عکس‌العمل جنگ و گریز فعال می‌کنن و این باعث دردای بیشتری می‌شه. عکس‌العمل جنگ و گریز یه چیز مادرزادی و ابتداییه و فقط برای یه کاره – به لحاظ جسمی آماده بشین تا برای زندگیتون بجنگین یا به جای امنی فرار کنین. این خیلی قویه و احساسا رو تقویت می‌کنه و یه چرخه منفی به وجود میاره. توی زندگی امروزی، ما برای زنده موندن به لحاظ جسمی نمی‌جنگیم. اینه که این عکس‌العمل فقط به لحاظ ذهنی رومون اثر می‌ذاره. در مقاله‌های علمی راجع به این زیاد نوشتن و وقتی فعال بشه ذهن محدود می‌شه و توانایی آدم در حل مساله کم می‌شه و جلوی خلاقیت گرفته می‌شه و فکرای آدم خیلی سریع و گنگ می‌شن. توان جسمیتون زیاد می‌شه و عضلات سفت می‌شن چون ذهنتون به وضعیت زنده موندن رفته و داره دنبال خطر توی دوردستا می‌گرده. وقتی این طوری بشه نمی‌تونین از همه نبوغتون استفاده کنین.

هر بار که پولی می‌گیرین یا نگاهی به دسته چک‌تون می‌اندازین یا پول قبضا رو می‌دین یا به فکر مسائل مالی می‌افتین احساسای منفی که در مورد پول دارین می‌تونن روی کل دستگاه عصبیتون اثر بدارن و باعث به وجود اومدن عکس‌العمل جنگ و گریز بشن. از اونجایی که این درد داره باعث دو چیز می‌شه. اولاً تا جایی

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متاسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

که بشه سعی می‌کنین سراغ مشکلاى مربوط به پول نرین و به پول فکر نکنین و تقریبا هیچی از انرژی و وقت و توجهتونو صرف وضع مالیتون نکنین. دوم این که وقتی که باید سراغ پول برین به لحاظ ذهنی در وضعیت جنگ و گریز هستین. احساسای منفی باعث می‌شن کمتر بتونین فکر کنین و برنامه‌ریزی کنین و کاراتون بر اساس خلاقیت و نبوغ باشن و موثر باشن. عکس‌العمل مادرزادیتون برای زنده موندن ذهنتونو قانع می‌کنه که:

نیازی به ایده‌های خلاقانه ندارم و الانم قطعاً نیازی به حساب و کتاب کردن ندارم. فقط توانمو نیاز دارم و عضلاتم آماده جنگیدن و فرار کردن هستن و توی ذهنم فقط یه چیزه. توی دوردستا دارم دنبال خطر می‌گردم و آماده رفتنم.

اگه اون مقدار پولیو که می‌گین می‌خواین ندارین واقعیت اینه که احساسایی که به پول مربوطن دارن جلوی توانایی شما در درآوردن پول خیلی بیشتر و سر و کار داشتن باهش به شکلی که منابع مالی بیشتری براتون به وجود بیان رو می‌گیرن. تحقیقات می‌گن که حتی یه فکر منفی هم می‌تونه بدنو تحریک کنه که کورتیزول ترشح کنه و این هورمونیه که نشون دهنده مقداره تنش. تنش باعث می‌شه از مسیری که می‌گین می‌خواین توش باشین منحرف بشین. از طرف دیگه جسمتون به شاد بودن و علاقه داشتن هم با ترشح مواد شیمیایی که باعث احساسای خوب می‌شن عکس‌العمل نشون می‌ده و ذهنتونو در مسیری قرار می‌ده که به اونیه که می‌خواین برسین و باعث می‌شه کارایی بکنین که پول بیشتری ازتون دربیاد.

حتی اگه درآمد خوبی داشته باشین هم مسائل قدیمی می‌تونن احساسای شدیداً منفیو تحریک کنن و مانع لذت بردن شما از چیزایی که دارین بشن و به سلامتیتون هم لطمه بزنن. مثلاً وقتی کاترینو دیدم به عنوان یه مشاور توی صنایع فناوری زیستی درآمد خوبی داشت و وضعش برای بازنشسته شدن هم خوب بود. ولی گفت که به خاطر پول دائماً اضطراب داره. وقتی ازش خواستم که مقدار درآمدشو بنویسه فوراً دچار ترس و

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

اضطراب شد. یه جمله‌ای همش توی ذهنش تکرار می‌شد: "الانه که اتفاق بدی برام بیفته". وقتی اینو می‌گفت چشماش پر اشک شد و صداس لرزید چون خاطرات قدیمی داشتن رو می‌ومدن.

توضیح داد که "این جوویه و از وقتی بچه بودم همین جووی بوده." کاترین باور داشت که صرف نظر از این که چقدر دربیاری همیشه یه بلایی از آسمون نازل می‌شه و همه پولاتو ازت می‌گیره. مثلاً یه قبض سنگین یا خرج تعمیر ماشین یا خرج درمان یا مالیات و غیره. باور داشت که تا آخر پولشو ازت می‌گیره. از نظر اون هر قدر هم که در بیاری باز نمی‌تونی راحت باشی و دیگه نگران نشی چون هیچ وقت به اندازه کافی نداری. کاترین می‌گفت که اینا سرنوشت هستن و ازشون نمی‌شه در رفت. وقتی یاد خاطرات بچگی‌ش افتاد که، مادرش همیشه نگران بود و ذهنیتش این بود که تا سر برج زنده بمونه و فقط می‌خواست امروزو به فردا برسونه، احساساش شدیدتر شدن. کاترین صرف نظر از این که چقدر درآمدش یا امنیت مالی خودش و شوهرش در سالای گذشته بیشتر شده بودن همش اضطراب داشت و دچار بی‌خوابی بود و نگران بود که بلایی نازل بشه و همه درآمد و شاید حتی پس‌اندازشو از بین ببره. اثر این روی سلامت‌ش هم خیلی زیاد بود. نگران پول بودن دلیل اصلی استفاده‌اش از داروهای ضد اضطراب و بی‌خوابی بود. کاترین بعد از این که با ضربه زدن خدمت اینا رسید گفت که اون شب بدون این که بیدار بشه ۱۲ ساعت خوابیده بود. می‌خندید و می‌گفت که آخرش شوهرش بیدارش کرده بود تا مطمئن بشه حالش خوبه. وقتی تنش و نگرانی وسواسیش کمتر شدن تونست راحت بخوابه و بالاخره از اون امنیت مالی که برای رسیدن بهش به سختی کار کرده بود لذت ببره.

اگه توی وضعیت جنگ و گریز باشین موقع عمل که می‌رسه منابع کمتری دارین. شاید دعا کنین یا بیشتر کار کنین یا سعی کنین که با استفاده از قانون جذب پول بیشتری در بیارین. ولی اونیه که بیشتر از همه روی وضع مالیتون اثر داره احساسیه که موقع فکر کردن به پول بهش دچار می‌شین. دلیلش اینه که

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متاسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

احساساتن که باعث فکر کردن و عمل کردن می‌شن. اگه احساسای منفیو ندید بگیرین اونا پی کارشون نمی‌رن. اینجاست که ضربه زدن خیلی موثره چون به معنی واقعی کلمه عکس‌العمل جنگ و گریزو خاموش می‌کنه. همه اون احساسای منفی برخلاف خواسته‌تون کار می‌کنن. ضربه زدن هم به خوبی با اونا مقابله می‌کنه.

خاموش کردن عکس‌العمل جنگ و گریز

می‌تونین سعی کنین با حرف زدن راجع به نعمت و توانگری و امکانات بی‌نهایت و معجزات احساسای واقعیو که در مورد پول دارین مخفی کنین. ولی برای چنین کاری خوندن از روی فهرست خرید هم کافیه. حتی اگه دنبال کمک گرفتن از شفا دهنده‌هایی که با انرژی کار می‌کنن هستین یا مطالب معنوی یا کتابای رشد شخصیو می‌خونین و توی کلاساشون شرکت می‌کنین اگه توی حالت زنده موندن باشین بازم بی‌نهایت امکاناتی که در هر لحظه وجود دارن براتون پیدا نمی‌شن و ایده‌های عالی به ذهنتون نمی‌رسن.

شما انباری از نبوغ دارین که می‌تونه رو بیاد و کمکتون کنه که درآمدتونو دو برابر یا چهار برابر یا لاقلاً کمی بیشتر کنه. فرقی هم نمی‌کنه که از کجا شروع کنین. مهم اینه که بذارین ایده‌ها و نبوغتون پیداشون بشه. متاسفانه اگه ذهنیتتون اینه که "فقط می‌خوام زنده بمونم" در این صورت این نمی‌تونه اتفاق بیفته. مردم اغلب بهم می‌گن "فقط اون قدری می‌خوام که بتونم زندگیمو بگذرونم"، "فقط می‌خوام هزینه‌هامو بدم"، "فقط می‌خوام بتونم بچه‌هامو سفر ببرم". فقط می‌خوام! فقط می‌خوام! فقط می‌خوام! حالت زنده موندنو توی اینا تشخیص می‌دین؟ این مانع فکرای بزرگ می‌شه و جلوی توانایی شما در استفاده از قانون جذب می‌گیره.

باید بدونین که "فقط می‌خوام زنده بمونم" برای افراد مختلف معنیای مختلفی می‌ده و بستگی به تجربه‌هاشون داره. اگه توی یه خانواده طبقه پایین یا متوسط رو به پایین بزرگ شدین و در دوران بچگیتون تا حدی با کمبود روبرو بودین یا فقط اون قدر داشتین که امروزو به فردا برسونین بیشتر احتمال داره که ترس

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

از "کافی نیست" داشته باشین یا به خاطر درآمدتون دچار اضطراب بشین چون اینا اون خاطراتو براتون رو میارن. اگه وقتی داشتین بزرگ می‌شدین در حالت زنده موندن بوده باشین بازم بیشتر احتمال داره که الانم توی همون وضع باشین. زندگی کردن با حقوق سر برج به معنی حالت زنده موندنه. تقلا کردن برای این که بتونین پول قسطو جور کنین به معنی بودن در حالت زنده موندنه. فرصتایی که می‌تونین در اونا از انرژی‌تون برای جذب پول یا رسیدن به معجزه‌هایی که انتظارشونو ندارین استفاده کنین حدی ندارن. ولی اگه "فقط" می‌خواین امروزو به فردا برسونین یا "فقط" بتونین پول قبضاتونو بدین یا "فقط" بتونین ادامه بدین نمی‌تونین از اونا استفاده کنین. هر قدر هم که بخواین از این ابزارایی که می‌بینین برای دیگران نتیجه می‌دن استفاده کنین بازم اگه فقط دارین تقلا می‌کنین که زنده بمونین اینا براتون نتیجه نمی‌دن. اگه پول بیشتری می‌خواین باید حالت زنده موندنو توی خودتون تشخیص بدین و شدتسو دقیق اندازه بگیرین. بعد تمرینای ضربه زدنو برای پاکسازی چیزایی که شما رو گیر انداختن انجام بدین.

وقتی از ضربه زدن برای خاموش کردن ترس و اضطراب و عصبانیت و غم استفاده می‌کنین شدت اونا ظرف چند دقیقه کم می‌شه. عددی که نشون دهنده درآمدتون بود و اونو قبلا روی یه صفحه کاغذ نوشتین همونی که بود باقی مونده. ولی عکس‌العمل احساسیتون نسبت بهش خیلی بهتر می‌شه. برطرف کردن یه احساس منفی با ضربه زدن بهتون این اجازه رو می‌ده که نگاهی به عدد درآمدتون، حتی اگه هنوزم کافی نیست، بندازین و به جای این که نسبت بهش احساس منفی داشته باشین حداقل احساستون خنثی باشه. یا شایدم فکر کنین که "الان در این وضعیت هستم ولی انگیزه دارم و تصمیم گرفتم زندگیمو بهتر کنم". بعد از مقداری ضربه زدن فکر پول دیگه شما رو از حرکت کردن نمی‌اندازه.

وقتی ضربه زدن عکس‌العمل جنگ و گریزو خاموش می‌کنه و احساسای منفیو خنثی می‌کنه امید و انگیزه و کنجکاوی دوباره با شدت بیشتری پیداشون می‌شه. وقتی امکانش باشه انرژی توی وجودتون بیشتر می‌شه و

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

شما هم می‌خواهید که ارزش استفاده‌کنین و ذهن خلاق و نابغه‌تون روی یه واقعیت جدید در مورد ثروت هدف بگیرین. این ارتعاش، عمل کردنو آسون و باحال می‌کنه! وقتی احساسای مثبتتون با تصمیماتون هماهنگ بشن واقعا در شرایطی قرار می‌گیرین که بتونین به ثروت بیشتر و هدفای بزرگتری برسین.

این دقیقا همون چیزیه که برای جین و کارول بعد از ضربه زدن برای خنثی کردن ترس و اضطراب و غمی که در مورد پول داشتن اتفاق افتاد. اونا تقریبا با هم گفتن "این چیزیه که ما الان توشیم و می‌تونیم تغییرش بدیم، درسته؟" هردوشون حس کردن که ایده‌ها دارن توی ذهنشون می‌جوشن و خیلی انگیزه گرفتن. اول یه هدف جدید درآمدیو نوشتن که به معنی یه پله بهتر از اونجایی که حالا توش گیر کرده بودن بود. ولی اون هدف یه میلیون دلار نبود. برای ساختن کسب و کارشون توفان ذهنی راه انداختن و تصمیم گرفتن تغییرایی بدن و بینن اون تغییرا چه تاثیری روی درآمدشون دارن. این کاری بود که قبلا اصلا انجام نداده بودن.

چند ماه بعد از این که ایده‌های مختلفیو امتحان کردن چند فرصت جدید براشون پیدا شد. وقتی نظرایو که در مورد توسعه کار داشتن به همکارا و فروشنده‌های مواد اولیه‌شون گفتن اونا هم ازشون حمایت کردن. اونا با همکاری هم چند افتتاحیه موفق داشتن و این کارا باعث شدن که مردم به فروشگاهشون بیان و حال کنن. برای اولین بار درآمدشون هم، وقتی برای تغییرای بیشتر برنامه‌ریزی کردن، بیشتر شد.

تمرین ساده نوشتن درآمد و گفتن "کافی نیست" تعارض بزرگیو که بین درآمد هدف و اونیه که وقتی به وضع مالیتون فکر می‌کنین واقعا اتفاق می‌افته نشون می‌ده. عکس‌العمل جنگ و گریز خیلی جلوی همه چیزاییو که باید برای بیشتر کردن درآمدتون در نظر بگیرین می‌گیره. حتی اگه در مورد پول ناامید نشده باشین هم فکر کردن بهش باعث تحریک ناخودآگاهانه برنامه‌های قدیمی که برای زنده موندن داشتین و هنوزم دارن اجرا می‌شن می‌شه. مگه این که خودآگاهانه اونا رو تغییر بدین.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینگ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

حالا وقتشه که ببینین ضربه زدن چه جوری نتیجه می‌ده. در اولین دور که برای کم کردن اضطراب و هر جور عکس‌العمل جنگ و گریز که نسبت به درآمد دارین انجام می‌دین من راهنمایی تون می‌کنم. در حالی که روی نقاط می‌زنین تا جایی که می‌تونین صادقانه احساساییو که در موردش دارین با صدای بلند بگین. اولش که تازه کار هستین شاید احساسا شدیدتر بشن. به مرور که روی احساسا می‌زنین ذهنتون بازتر می‌شه و ایده‌هایی به ذهنتون می‌رسن و در مورد چیزایی که ممکن هستن انگیزه و علاقه پیدا می‌کنین. قدم اول در تغییر دادن وضعیت پولیتون هم اینه که بتونین احساساییو که در مورد پول دارین تشخیص بدین و اونا رو تغییر بدین.

حالا بیاین برای پاکسازی احساسای منفی کمی ضربه بزنینم. با صدای بلند بگین "کافی نیست". از متن زیر استفاده کنین و اگه خواستین کلمه‌هاشو جوری عوض کنین که نشون دهنده احساسا و خاطراتتون باشن. این متن فقط یه راهنماست. می‌تونین ازش به عنوان یه منبع برای نوشتن متن مخصوص خودتون استفاده کنین. شاید چند دور یا بیشتر طول بکشه تا احساسا به کلی خنثی بشن. روی چیزایی که توی فهرست احساسا و فکراتون هستن و با گفتن "درآمد کافی نیست" تحریک می‌شن ضربه بزنین.

دستورالعمل ضربه زدن روی احساسایی که در مورد درآمد دارین

در حالی که روی نقطه ضربه کاراته یا همون کنار دست ضربه می‌زنین این جمله‌ها رو با صدای بلند بگین:
با وجود این که واقعیت اینه که سعی می‌کنم مثبت باشم ولی این مقدار درآمد کافی نیست. به خاطرش یه احساسی توی دلمه که داره حالمو می‌گیره. می‌ترسم و درمونده و ناامید شدم. قدر همه این احساسا رو می‌دونم و می‌خوام همشون خوب بشن.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

با وجود این که این مقدار پول کافی نیست ولی همه احساسای بدیو که در موردش دارم قبول می‌کنم. این احساس درموندگی. خجالت شدید. مگه نباید خجالت بکشم؟ همه ناامیدیا و ترسام. خدایا! اگه هیچ وقت تغییر نکنه چی؟ جداً دارم درد بی‌پولیو حس می‌کنم.

با وجود این که پولم کافی نیست - درآمد کافی نیست و این عین واقعیته - ولی در هر حال قدر خودم و این احساسای شدیدو که در مورد پول دارم می‌دونم. خیلی ناامید کننده اس، حالمو می‌گیره. انگار که جنگه.

حالا روی نقاط مراحل بزنین و این جمله‌ها رو بگین.

این احساسی که توی دلمه

اوه! نمی‌خوام ببینم چیه

درآمد کافی نیست

سعی می‌کنم مثبت باشم

سالاست که مثبت بودم

و هنوز کافی نیست

جداً ترسناکه

احساس درموندگی می‌کنم

ناامیدی

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

و خجالت

کافی نیست

وحشت

ترس

افسردگی

عصبانیت

هر بار که به پول فکر می‌کنم

هر بار که درآمدمو می‌بینم

شکر کردن خیلی سخته

وقتی حالم این قدر بده

کافی نیست

نفس عمیقی بکشین. دوباره نگاهی به مقدار درآمدتون بندازین و با صدای بلند بگین "کافی نیست". شاید این جمله هنوزم خیلی درست باشه. ولی ببینین شدت احساسا و عکس‌العملاتون در مقیاس صفر تا ده چنده. این راه خوبی برای اینه که بفهمین لازمه یه دور دیگه هم ضربه بزنین یا نه. وقتی شدت احساس به ۱ رسید می‌تونین روش کارو عوض کنین و از ترس و غم و ناامیدی به سراغ قدرت و ارتعاش کاملاً جدیدی در مورد درآمدتون برین. پس مثبت باشین! وقتی اون عکس‌العمل برنامه‌ریزی شده تونو از بین ببرین می‌تونین

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

به جاش یه دونه جدیدو نصب کنین. امکان و توان انتخاب یه راه جدیدو دارین و می‌تونین باهاش احساس کنین که حالتون خوبه و در مورد پول هیجان و علاقه و شور و شوق دارین.

بیاین بازم ضربه بزنیم. ولی این بار می‌خوایم با یه جمله تاکیدی مثبت و قوی بزنیم تا احساسی که در مورد پول دارین عوض بشه.

در حالی که روی نقطه ضربه کاراته می‌زنین این جمله‌ها رو بگین:

با وجود این که درآمد هنوز کافی نیست ولی ذهنمو به روی میلیونا راهی که ازشون می‌تونم به پول برسم باز نگه می‌دارم.

با وجود این که این اونی نیست که می‌خواستم باشه ولی می‌دونم که فقط دارم به نتایجی که روی کاغذ نوشته شدن و مربوط به گذشته هستن نگاه می‌کنم ولی حالا می‌تونم چیزاییو با قدرت جذب کنم. اینه که ارتعاشیو که در مورد پول دارم تغییر می‌دم. ذهنمو به روی همه راهای پول درآوردن باز نگه می‌دارم. حالا هر چیو که لازم دارم جذب می‌کنم. اجازه می‌دم پول بیشتری وارد زندگیم بشه. فکرا و ایده‌ها و کارا و آدما و موقعیتای جدیدیو جذب می‌کنم. هر چیو که لازمه جذب می‌کنم تا پول توی زندگیم پیداش بشه. ارتعاشیو که در مورد پول دارم با گفتن یه کلمه بالا می‌برم. بله! حالا به پول می‌گم بله!

حالا با این جمله‌ها روی نقاط مراحل بزنین:

قبلنا نگاه کردن به پول منو عصبانی می‌کرد

یا می‌ترسیدم یا افسرده می‌شدم

حالا وقتی پولو می‌بینم فقط بهش می‌گم بله

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

درواقع پول درآوردن خیلی هم دوست دارم

پول درآوردن کار باحالیه

به خاطر پولی که الان دارم شکر می‌کنم

ذهنمو باز نگه می‌دارم

برای درآوردن هر جور پول (قانونی)

به همه جور پولی می‌گم بله

نقد، چک، کارت به کارت

به پول می‌گم بله

ارتعاش کاملاً جدیدی در مورد پول

دست از ترس و افسردگی برمی‌دارم

دست از خجالت و عصبانیت برمی‌دارم

حالا اجازه می‌دم

که خود واقعیم

هم ارتعاش با پول بشه

خیلی پولو دوست دارم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

باحاله چون کارمو خوب انجام می‌دم

پول درآوردنو جداً دوست دارم

کارمو دوست دارم

کارمو خوب انجام می‌دم

حالا ذهنم به روی پول درآوردن بازه

با گفتن یه کلمه ساده

بله به پول

به پول می‌گم بله

تمام طول روز اینو می‌گم

این ارتعاش پول درآوردنو دوست دارم

حالا درمیارم

پول بیشتر

وارد خونه‌ام می‌شه

وارد کسب و کارم می‌شه

به دستم می‌رسه

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

می‌خوام بدونم

چه جووری پیداش می‌شه

دارم حسش می‌کنم

هیجان دارم

و قدرشو می‌دونم

چون پول داره پیداش می‌شه

بله به پول

ممنونم پول

ذهنم روی پول درآوردن بازه

تمام وجودم به روی پول بازه

ذهن و جسم و روحم

بی پولی شما

اینجا یه تمرین دیگه می‌دم تا سرنخای بیشتری در مورد این که واقعا چه احساسی دارین پیدا کنین. عکس- العمل جنگ و گریز به خاطر درآمدتون چقدر بده؟ این تمرین می‌تونه چیزای خیلی بدتریو روبیاره. گفتگوی ذهنی و بی‌رحمانه و منفی‌مون دائما داره ما رو با سرزنش و قضاوت و اتهام و تنبیه بمبارون می‌کنه. این تاثیر

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

ثانویه احساسیه که در مورد پول دارین. ولی اثرش می‌تونه خیلی بیشتر باشه. تمرین بعدی کمکتون می‌کنه که اطلاعات بیشتری در مورد گفتگوی ذهنیتون به دست بیارین و بتونین جداً جلو برین.

تمرین برای بی‌پولی شما

به عددی که برای درآمدتون نوشتین نگاه کنین و بگین "کافی نیست". بعد جای خالیو توی این جمله پر کنین. این یعنی من هستم. ممکنه براتون سخت باشه. حدس می‌زنم به نوعی خودتونو سرزنش می‌کنین. هر چند تا جواب که می‌تونین براش بنویسین. در طول روز هم بهش فکر کنین و هر چی به ذهنتون رسید به اون فهرست اضافه کنین.

هر وقت به درآمدی فکر می‌کنین که در اون حدی نیست که می‌خواین یه گفتگوی ذهنی درباره این که درآمدتون چه ربطی به شخصیتتون داره شروع می‌شه. منتقد درونی یا بخشی از وجودتون که ازتون نفرت داره جای خالیو با دردناکترین سرزنشایی که تا حالا شنیدم پر می‌کنه. مثلاً:

این یعنی من شکست خوردم، مردمو ناامید کردم، خودمو ناامید کردم، چون عرضه ندارم.

این یعنی هیچوقت پیشرفت نمی‌کنم چون دنیا بر ضد منه.

موقع این تمرین و در حالی که دارین به درآمدتون فکر می‌کنین بذارین هر چیزی که ممکنه به ذهنتون برسه. با خودتون صادق باشین. ببینین شدت عکس‌العملاتون چقدره. به کلمه‌ها و احساساتون توجه کنین. مردم اغلب فوری می‌فهمن که اینا چقدر منفی هستن. در حالی که این جمله‌ها رو می‌خونین هم می‌تونین بفهمین! بازم می‌گم که این تمرین یه تعارضو نشون می‌ده. هر بار که به درآمدتون فکر می‌کنین باعث می‌شه مجموعه‌ای از عکس‌العملای احساسی جنگ و گریز رو بیان. به علاوه بعضی از گفتگوهای درونی بد که جلوی پیشرفتتونو می‌گیرن هم رو میان.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

مثلا باب پدری بود که به تنهایی از دو تا بچه‌اش نگهداری می‌کرد. طلاق باعث شده بود که ورشکست بشه. خودش خواسته بود که همه بدهیهای مشترک قبول کنه. این بود که خیلی بی‌پول شده بود و احساس ضعف می‌کرد. به یکی از کارگاهای من اومد تا ببینه چرا نمی‌تونه هدفای مالی بزرگ داشته باشه و چه جوری می‌تونه اینو تغییر بده. وقتی داشتیم تمرینای هدفگذاریو انجام می‌دادیم احساس کرد که گیر افتاده و بعدشم به لحاظ جسمی احساس کرد که مریض شده. ازش پرسیدم چی رو اومده. هر بار که باب فکر می‌کرد که چه جوری پول بیشتری دربیاره یه صدایی توی ذهنش خیلی بلند و واضح می‌گفت "لیاقتشو نداری، تو شکست خوردی!"

سینه‌اشو صاف کرد و گفت "واقعیت اینه که من پولمو اصلا خوب مدیریت نکردم. مث یه احمق رفتار کردم و گذاشتم ازم سو استفاده بشه. اینه که بدهی بالا آوردم." پرسیدم "این در مورد شخصیت چه معنی می‌ده؟ در مورد کسی که این طوریه چه قضاوتی داری؟" خیلی راحت جواب داد "شکست خوردم و لیاقتم اینه که حالا خجالت بکشم و تحقیر بشم. پدر بدی هستم چون نمی‌تونم خونه خوبی برای بچه‌هام تهیه کنم." همه کسایی که توی سالن بودن درد بابو حس می‌کردن. پیدا بود که هر بار که به وضع مالیش فکر می‌کرد دقیقا همینا رو توی ذهنش تکرار می‌کرد: شکست خورده، تحقیر شده، پدر بد.

گفتگوی ذهنی منفی می‌تونه حتی بهترین تصمیماییو که برای بیشتر پول درآوردن گرفتین خراب کنه. یه پسر بچه هفت ساله رو تصور کنین که داره بیسبال بازی می‌کنه. نوبتشه که توپو بزنه ولی وقتی به جایی که باید توپو بزنه می‌ره یه مربی خیلی خشن میاد بالای سرش و همون چیزاییو که در مورد احساساتون، وقتی می‌خوانین پول دربیارین، نوشتینو با داد و فریاد بهش می‌گه. این سناریو رو توی ذهنتون بیارین و ببینین اون بچه بعد از شنیدن اون حرفا چه احساسایی داره.

بعد از شنیدن اون حرفای منفی بازم با شور و شوق بازو ادامه می‌ده؟

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

در حالی که مریش داره اون جووری سرش داد می‌زنه می‌تونه خوب بازی کنه؟

وقتی نوبت به گفتگوی ذهنیتون در مورد درآمدتون می‌رسه شما عین همون بچه هستین. گفتگوی ذهنی منفی ارتباطی قویو که بین پول و این که خودتونو در این مورد چطوری می‌بینین تقویت می‌کنه. تا وقتی که کاری برای پاکسازی این انتقادی که از خودتون می‌کنین انجام ندین فکر کردن به پول می‌تونه احساسای وحشتناک و باعث خجالت و شکست خوردنو روبیاره. ولی لزومی نداره این طوری باشه! اگه ذهنتونو آزاد کنین بیشتر کیف می‌کنین و چیزای بیشتری هم به وجود میارین و ایده‌هایی به ذهنتون می‌رسن و می‌تونین با شور و شوق انتظار داشته باشین که ثروتون دو برابر یا چهار برابر بشه و کارایی بکنین که اینا اتفاق بیفتن. ولی اگه این همه چیزای منفی به پول مربوط باشن و احساسای منفی جلوشو گرفته باشن چی؟ احساسای جنگ و گریز و مجموعه‌ای از گفتگوهای ذهنی منفی چیزاییو منعکس می‌کنن که اکثر مردم دارن انجام می‌دن:

به کلی از روبرو شدن با پول خودداری می‌کنن

هیچ وقت هدفیو برای درآمدشون مشخص نمی‌کنن

اصلاً وقت و انرژی برای مسائل مالیشون صرف نمی‌کنن

هیچ وقت مسئولیت کامل درآمد و کسب و کارشونو قبول نمی‌کنن

تعداد کسایی که برای خودشون کار می‌کنن و صاحب کسب و کارای کوچک هستن و می‌گن "نمی‌دونم از کارم چقدر دارم درمیارم" از دستم در رفته. روبرو شدن با موانع پول درآوردن خیلی دردناکه. اینه که به نظر میاد راحت‌تر این باشه که سرمون به کارای روزمره گرم باشه و فقط سعی کنیم خرچمونو بدیم و دعا کنیم کسی مریض نشه و معجزه‌ای اتفاق بیفته و پول دانشگاه بچه‌ها فراهم بشه و امیدوار باشیم که اگه وضع

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

مالیمونو ندید بگیریم اتفاق بدی نمی‌افته. ولی دنیا این طوری نیست. تا وقتی موانع مالیتونو پاکسازی نکنین هیچی تغییر نمی‌کنه. با وجود این که این خیلی ناراحت کننده و دردناکه ولی باید اتفاقایو که باعث احساسا می‌شن مشخص کنین و خدمتشون برسین.

وقتی ضربه می‌زنین و گفتگوهای ذهنی منفیتونو به زبون میارین اون طور که بعضیا فکر می‌کنن اونا رو تقویت نمی‌کنین. ضربه زدن به کلی اون احساسا رو تغییر می‌ده! بار احساسی ناشی از گفتگوهای ذهنی منفی کمتر می‌شه و کلمه‌ها دیگه به نظرتون چندان واقعی نمیان. به نظر عجیب میاد که بشه با گفتن کلمه‌های منفی کاری کرد. ولی احساسا و افکار و دیدگاهای آدم به کلی عوض می‌شن. این امتیاز خیلی بزرگیه چون فقط با چند دقیقه ضربه زدن به یه نعمت عالی می‌رسین و احساسایی که در مورد پول داشتن عوض می‌شن و می‌خواین که وقت و انرژی بیشتری بذارین و هر کاری که می‌تونین بکنین تا درآمدتون بیشتر بشه. این جوریه که به پول می‌رسین!

وقتی باب گفتگوهای ذهنی دردناکیو که در مورد پول داشت به زبون آورد بیشتر کسایی که توی سالن بودن گفتن "منم همین طورم". این بود که اونم شجاعت لازم برای ضربه زدنو پیدا کرد. همه ما گفتگوهای ذهنی منفیو با صدای بلند و انگار که حقیقت محض به زبون آوردیم. هر چی باشه اونا رو همین طوری به خودمون می‌گیم. باری از روی دوش کسایی که توی سالن بودن برداشته شد. از باب خواستم که دوباره اون جمله‌ایو که براش دردناک بود بگه. جوابش لحن یکنواختی داشت. انگار که داشت از روی یه کتاب می‌خوند. بعدشم گفت "درست نیست! اشتباهایی کردم ولی آدم زرنگ و پدر خیلی خوبی هستم." قیافه‌اش عوض شد و لحن صدایش قویتر و مصممتر شد. می‌خواست فوری سراغ هدفاش بره و به بقیه کسایی که اونجا بودن هم انگیزه می‌داد. چند ماه بعد بدهیشو داد و به یه آپارتمان عالی اسباب‌کشی کرد و برای یه شغل عالی که وقت بیشتری هم برای بودن با بچه‌هاش بهش می‌داد مصاحبه داد.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

حالا وقتشه که روی گفتگوهای ذهنی منفی خودتون ضربه بزنین. به فهرستی که توی تمرین قبلی درست کردین نگاهی بندازین. "این یعنی من هستم" و ببینین وقتی اونا رو می‌گین شدت احساساتون چقدره و در مقیاس صفر تا ده چقدر واقعی هستن. کلمه‌هاییو بگین که بیشتر براتون معنی می‌دن.

دستورالعمل برای ضربه زدن روی گفتگوهای ذهنی منفی

این جمله‌ها رو با صدای بلند بگین و روی نقطه ضربه کاراته بزنین:

درآمد کافی نیست و همش خودمو سرزنش می‌کنم و می‌دونم که شکست خوردم. درآمد همین معنیو می‌ده. باید می‌تونستم اینو درستش کنم. باید بهتر کار می‌کردم. پیداست که به اندازه کافی کار نکردم. با وجود اینا خودمو دوست دارم و قبول می‌کنم که اصلا آدم قابل قبولی نیستم.

درآمد کافی نیست و می‌دونم که این چه معنی می‌ده و همش تقصیر خودمه. باید بهتر کار می‌کردم. باید درست کار می‌کردم. چیزاییو به کلی از دست دادم. دارم شکست می‌خورم. در هر حال برای خودم ارزش قائلم.

این درآمدی که روی کاغذ نوشته شده فقط یه معنی می‌ده و اون اینه که من حسابی خراب کردم. دارم شکست می‌خورم. این عدد نشون دهنده شخصیت منه. با وجود این که در واقع خودمو قبول ندارم چون باید بهتر کار می‌کردم ولی در هر حال خودمو قبول می‌کنم.

حالا روی نقاط مراحل بزنین و این جمله‌ها یا هر جمله‌ایو که خودتون می‌خوانین بگین:

این همه قضاوتای بد در مورد خودم

باید بهتر کار می‌کردم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

همش خراب می‌کنم

لابد یه چیز یو یادم رفته انجام بدم

خدایا! باید بفهمم چی کار باید بکنم

این عدد یعنی

دارم شکست می‌خورم

بازنده می‌شم

درست انجامش نمی‌دم

خیلی سنگینه

شدیدا احساس گناه می‌کنم

خیلی احمقم

خیلی باعث خجالته

اگه مردم می‌دونستن که چقدر دارم درمیارم

تحقیرم می‌کردن

همش تقصیر خودمه

باید این طور باشه

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

دارم اشتباه انجامش می‌دم

هر وقت که بهش فکر می‌کنم

به دنیا می‌گم

لیاقت ندارم

خیلی سنگینه

گیر کردم

ثروت و موقعیتام همش دارن کمتر می‌شن

باید بهتر کار می‌کردم

همش تقصیر منه

دارم شکست می‌خورم

هر بار که بهش فکر می‌کنم

گیر می‌کنم

خودمو کوچکت‌ر می‌کنم

چون لیاقتم کمتره

همه این قضاوتایی که در مورد خودم دارم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

حالا اونا رو همون طوری که هستن می‌بینم

یعنی فکرای که توی سرم هستن

فکرای که بهشون عادت کردم

ذهنمو باز نگه می‌دارم

می‌دونم که همیشه حداکثر سعیمو کردم

و الانم درواقع لیاقت دارم

که جداً احساسم فرق کنه

نفس عمیقی بکشین و بگین "این یعنی من هستم". ببینین شدتش چقدر کم شده و دیگه اون قدر واقعیه به نظر نیامد. شدتشو با عددی که قبلاً برایش نوشتین مقایسه کنین. اگه عدد "حس می‌کنم واقعیه" هنوز بیشتر از دونه یه دور دیگه با کلمه‌هایی که بهتر نشون دهنده احساساتون هستن ضربه بزنین. اون قدر ادامه بدین تا حس کنین که دیگه اون طور نیستین.

بعد از این که گفتگوهای ذهنی منفیتون کم شدن وقتشه که سراغ مثبتا برین! گفتگوهای ذهنی مثبتی انتخاب کنین که ازتون و از هدفایی که در مورد مدیریت بهتر پول دارین حمایت کنن. حالا بیاین کمی هم مثبت ضربه بزنین!

دستورالعمل ضربه زدن برای گفتگوهای ذهنی راجع به درآمد

این جمله‌ها رو با صدای بلند بگین و روی نقطه ضربه کاراته بزنین:

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

با وجود این که به نظرم درآمدی که روی کاغذ هنوز بده ولی واقعیت اینه که آدم شکست خورده‌ای نیستیم. اشتباهایی کردم و شاید خودمو کوچک کردم ولی عرضه تغییر کردنو دارم.

این درآمد فعلیم نشون دهنده ارزش و شخصیت من نیست! خودمو با این چیزا تعریف نمی‌کنم. تواناییم بیشتر از اونیه که تا حالا دیگران دیدن. قدر استعدادامو می‌دونم و ذهنمو به روی اونا باز نگه می‌دارم.

حالا در حالی که این جمله‌ها یا جمله‌های خودتونو می‌گین روی نقاط مراحل بزنین:

وقتی درآمدمو می‌بینم به این فکر می‌افتم که

من شکست خوردم

ولی این هیچ فایده‌ای نداره!

اصلاً!

اینجا یه مشکلی دارم

و می‌خوام حلش کنم

این همون کاریه که برنده‌ها می‌کنن

هنوز نمی‌دونم چطوری

ولی هدفمو خیلی بالاتر می‌ذارم

می‌تونم انجامش بدم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

واقعیت اینه که من خیلی زرنگم

قدر هوشمو می‌دونم

هر چیزو می‌تونم یاد بگیرم

توی زندگیم در خیلی کارا موفق شدم

بعضیا شون خیلی سخت بودن و من تونستم

قدر پشتکارمو می‌دونم

کارای ترسناکی کردم

پشتکار داشتم و شجاع بودم

اشتباهای زیادی هم کردم

و هر کدوم از اونا باعث شدن که زرنگتر بشم

هر کدومشون چیزی یادم دادن

هر کدومشون علم منو بیشتر کردن

قدر اشتباهامو می‌دونم

اینا منو در این دیدگاه جدید حمایت می‌کنن

درآمدم وضع فعلیمو نشون می‌ده

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینگ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

نه شخصیت منو

می‌دونم که قهرمان ماجرای خودم هستم

قهرمان زندگی‌م هستم

باید پیش برم و درآمد بیشتری به دست بیارم

با اعتماد به نفس و شجاعت و وضوح ذهنی

حالا کاملاً قدر خودمو می‌دونم

و قدر اینو که چه کسی می‌شم رو هم می‌دونم

قدر درآمدم و مشکلاتیو که برام به وجود آورده می‌دونم

این مشکلاتو قبول می‌کنم

با همه وجودم قبولشون می‌کنم

حسابی خدمتشون می‌رسم

نفس عمیقی بکشین. حس می‌کنین که تغییر کردین و از گفتگوهای ذهنی خیلی منفی (مثل اون بچه‌ای که مربی بی‌رحمی داشت) به وضعیت خنثی رسیدین؟ واقعیتو یادتونه؟ یاد نقاط قوت و استعدادا و شجاعت و میل به موفقیتتون بیفتین. مَث گفتگوهای ذهنی قبلیتونه؟ بعد از کم شدن شدت گفتگوهای ذهنی منفی اینا خیلی قویتر شدن. اگه هنوزم احساسای منفی دارین بازم یه دور انجام بدین تا آرومتر بشین. ببینین حالا چقدر انرژی و شور و شوق و میل‌تون به بیشتر کردن درآمدتون بیشتر شده و حالا قهرمان ماجرای خودتون

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

هستین. این خیلی بهتر از اینه که احساس کنین شکست خوردین. با انرژی و شور و شوق و میل، انگیزه می‌گیرین که کارای بیشتری بکنین. نتیجه هم می‌گیرین!

فرهاد فرهادی

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

فصل ۵

اولین دیدگاهی که در مورد پول داشتین

فکر می‌کنین احساسایی که در مورد پول دارین به خاطر وضع مالی فعلیتون به وجود اومدن؟ غلطه! شاید فرض کردین که احساسای منفیتون عکس‌العمل طبیعی و به خاطر ناامیدی از رسیدن به پولی که می‌خواین هستن. ولی در واقع احساسای فعلیتون نشون می‌دن که چه جور در مورد پول و معمولاً در بچگی برنامه‌ریزی شده بودین. این اغلب وضع مالیتونو بیشتر از هر عامل دیگه‌ای تعیین می‌کنه.

این مفهوم کاملاً برعکس اون علت و معلولیه که ظاهراً در واقعیت وجود داره. شاید فکر می‌کنین که میلیونا عامل خارجی در به وجود اومدن جنبه‌های مختلف وضع مالیتون نقش داشتن. خیلپاشون به نظر میان که مشکلاهی تصادفی و هزینه‌ها و اتفاقی باشن که خارج از اختیار شما هستن. ولی اگه تصادفی نباشن چی؟ اگه همه قسمتای وضع مالیتونو خودتون درست کرده باشین چی؟ یعنی حتی اون عاملای خارجیو. اگه اونا رو درست کرده باشین تا وضعیت با برنامه‌ریزیایی که در مورد پول دارین سازگار باشه چی؟

باور من اینه که خودتون هستین که عوامل خارجی موثر بر وضع مالیتونو بر اساس یه جور نقشه بزرگ مالی تعیین می‌کنین. اون نقشه مالی حاصل تجربه‌های اوایل عمرتونه. با اولین برخوردایی که با پول داشتین برنامه‌ریزی شدین و این جور احساسایی در مورد پول پیدا کردین. هر چی هم که به وضع مالی فعلیتون مربوط باشه از همون احساسا میاد. شاید به نظر خنده‌دار بیاد که باور داشته باشیم که دیدگاه ما نسبت به پول از خیلی وقت پیش به وجود اومده. هر چی باشه اگه الان از وضع مالیتون راضی نیستین منطقیش اینه که همین ناراضیتی باعث احساسای منفیتون شده باشه. ولی اگه منطوقو کنار بذاریم، برای بیشتر شدن ثروت، باید علت واقعی اون احساسا رو پیدا کنین تا بتونین اونا رو خنثی کنین.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینگ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

احساسای مخفی مربوط به گذشته به جور مدل برای ناراضی بودن امروزتون درست می‌کنن. در فصل ۴ تمرینایی انجام دادین که در اونا می‌فهمیدین واقعا چه احساسی در مورد پول دارین و هر جور اضطراب، ترس، وحشت، غم، عصبانیت یا ناامیدیه که به پول ربط داشت تشخیص می‌دادین. در این فصل می‌خوام سراغ ریشه‌های بعضی از اون احساسا برین تا موانعیو که در مقابل بیشتر شدن ثروت دارین تشخیص بدین و ازشون خلاص بشین.

تصویر کردن خاطرات بچگی

بزرگترین منشا احساسای برنامه‌ریزی شده در مورد پول چیزیه که اسمشو می‌ذارم "اصول فکری اولیه مربوط به پول". این الگوها و تجربه‌ها خیلی وقته که براتون جا افتادن و مدلی درست کردن که از روی اون می‌فهمین امروز پول براتون چه معنی می‌ده.

این اصول فکری مدلی براتون می‌سازن که در اثر اون بازم همه چیزو تکرار می‌کنین. البته مگه این که پاکسازیش کنین. هدفم اینه که راهنمایی‌تون کنم تا بالاخره به اون لحظه "آهان" برسین و تمرینایی انجام بدین تا دست از اون اصول فکری بردارین. این جواری می‌فهمین چطور بازم ادامه پیدا می‌کنه و باعث تحریک احساسای منفی می‌شه و اونا هم نمی‌ذارن که تصویر مالیتون روشن‌تر بشه. نه فقط باید تجربه‌های اولیه‌ایو که در مورد پول داشتن ببینین و حس کنین بلکه باید بفهمین که چقدر شدت دارن و الان چقدر روتون قوی عمل می‌کنن.

خیلی از کسانی که روشای خودیاریو درس می‌دن روی اهمیت تشخیص دادن باورای محدود کننده و ترسا و اصول فکری که در مورد پول دارین تاکید می‌کنن. ولی اگه فقط بدونین که مانع دارین و خصوصا اگه بدونین که برنامه‌ریزیاتون ناخودآگاهن این باعث ناامیدی بیشترتون می‌شه. این جواری سوالات و نگرانیای بیشتری پیدا می‌کنین و جوابای واضحی براشون ندارین:

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

چه جوری می‌تونم موانعی که از شون خبر ندارم پاکسازی کنم؟

اگه ندونم باورای محدود کننده و برنامه‌ریزیام چیا هستن چه جوری می‌تونم اونا رو تشخیص بدم؟

می‌خوام کمکتون کنم باورای خودتونو تشخیص بدین تا بتونین اوناییو که مانع می‌شن که دنبال پول بیشتر برین خنثی کنین! راهی که می‌گم چیزای ناخودآگاهو براتون خودآگاه می‌کنه. وقتی به وضوح بدونین که اصول فکریتون چیا هستن دیگه براتون سخت می‌شه که سر این که چرا پول بیشتری ندارین خودتونو گول بزنین. این جوری بیشتر احساس قدرت می‌کنین و می‌تونین وضع مالیتونو بهتر کنین. برای رسیدن به اون لحظه "آهان" که باعث این اتفاق می‌شه باید خاطرات منفی دوران بچگیتونو شناسایی کنین و قبول کنین. این کار اولش دردناکه ولی به لحاظ مالی و در درازمدت عالیه.

ضربه زدن خیلی از برنامه‌هاییو که در مورد پول دارین پاکسازی می‌کنه و باعث می‌شه قویتر روی افزایش ثروت کار کنین. بزرگترین "آهان" براتون وقتی اتفاق می‌افته که برای اولین بار می‌فهمین ریشه و علت اصلی طرز رفتارون با پول چی بوده. این جوری در به روی مهمترین تحولی که می‌تونین بهش برسین باز می‌شه. با این تمرین شروع کنین:

تمرین برای اولین دیدگاهی که نسبت به اصول فکری مربوط به پول پیدا می‌کنین

بشینین و چشماتونو ببندین و تصور کنین که در شیش هفت سالگی هستین. نفس عمیقی بکشین و بذارین ذهنتون جزئیات تصویرو پر کنه. به جایی برسین که بتونین ببینین که چی پوشیدین. بعضیا نگران می‌شن که نکنه دارن تصویرو می‌سازن یا یه عکسیو به یاد میارن. اشکالی نداره. مهم اینه که بذارین ذهنتون تصویری از بچگیتونو با جزئیات کامل بسازه.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

حالا پدر و مادرتونو هم وارد تصویر بکنین. اونا دارن توی تصویر راجع به پول و پرداخت هزینه‌ها حرف می‌زنن. کل تصویرو ببینین.

توش چه خبره؟

پدر و مادرتون در مورد پول چه احساسی دارن؟

چی کار دارن می‌کنن؟

چی دارن می‌گن؟

حالا خودتونو توی تصویر ببینین. یه بچه کوچک هستین و دارین همه چیزاییو که در مورد پول و سخت کار کردن و کمبود و ضعف و ترس اتفاق می‌افتن ازشون می‌گیرین. توی تصویر چه احساسی دارین؟ به احساسا و مشکلائی که پدر و مادرتون در مورد پول دارن توجه کنین و ببینین چقدر شبیه وضع زندگی فعلیتونن. معمولاً به قدری شبیهن که شوکه می‌شین.

در حالی که دارین پدر و مادرتونو توی تصویر می‌بینین به سابقه رفتارتون با پول فکر کنین. وقتی بچه بودین چی می‌دیدین یا می‌شنیدین؟ احساسایی که اون موقع در مورد پول داشتین باعث وضع مالی فعلیتون شدن. به طور مشخص به اینا توجه کنین:

در مورد پول نگرانی یا اضطراب یا خاطره بدی داشتین؟

پدر یا مادرتون کارشو از دست داد؟ یا تا وقتی که یه اتفاق بد افتاد زندگی راحتی داشتین؟

خیانت مهمی در مورد پول اتفاق افتاد؟

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

پدر یا مادرتون زیادی روی می‌کرد؟ یعنی زیادی خرج یا پس‌انداز می‌کرد یا حاضر نبود پول در بیاورد؟

هیچ وقت به اندازه کافی نداشتین؟

توی دوران بچگی پول زیاد داشتین ولی خانواده فشار می‌آوردن و کنترل می‌کردن که چه کسی خرج کنه؟

پدر و مادرتون اصلاً راجع به پول حرف نمی‌زدن این بود که هیچی راجع به طرز رفتار با پول یاد نگرفتین؟ فکر می‌کردین که این یه موضوع ممنوعه؟

چیزایی مثل اینو می‌شنیدین؟: "تو همونی می‌شی که ما می‌گیم" یا "لازم نیست بری دانشگاه. یه شوهر خوب پیدا کن".

یادتون میاد که در مورد پول دعوا یا عصبانیتی دیده باشین؟

اینا رو بنویسین: جزئیات این تصویریه که در مورد پول داشتین بنویسین. وقتی جوون بودین پول باعث چه احساسایی توی شما می‌شد؟ ظرف چند روز آینده به اینا فکر کنین و اگه چیز جدیدی رو اومد اونو هم بنویسین. این جزئیات کمکتون می‌کنن که موانعو پیدا کنین و از بین ببرین. خودتونو به چیزایی که فکر می‌کنین مهمن محدود نکنین. همه چیزو بنویسین!

اگه پدر و مادرتون اغلب راجع به پول عصبانی بودن و دعوا می‌کردن یا در مسائل مالی احساس می‌کردن ضعیفن شاید شما هم پولو به عصبانی بودن و دعوا مربوط می‌دونین. این باعث می‌شه که ناخودآگاهانه نخواین زیاد داشته باشین و هدفایو که برای به دست آوردن پول تعیین کردین خراب کنین. خصوصاً اگه خودتون هم وسط دعوا بودین یا باعث مشکلاهی مالی برای پدر و مادرتون شدین این براتون درسته. صدها نفر بهم گفتن که وقتی بچه بودن احساس مسئولیت می‌کردن و در بعضی موارد بهشون گفته بودن: "تو

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

باعث این همه فشار مالی روی ما شدی". برای بعضیا مساله مهم وقتی اتفاق افتاده که پدر و مادرشون از هم جدا شدن و سر این که کی باید خرج چیه بده دعوا داشتن. اگه دادن خرج شما که بچشون بودین باعث دعوا سر پول شده باشه شما هم تا حدی پولو به دعوا و عصبانی بودن و احساس گناه مربوط می‌کنین و صرف نظر از این که چقدر در بیارین می‌خواین زود از شرش خلاص بشین.

اغلب اوقات اون اصول فکری که باعث وضع فعلیتون شدن واضح نیستن. مثلاً مری دوران بچگیشو خوب و باثبات می‌دونست. وقتی بزرگ شد هم درآمد خوبی داشت ولی اصلاً پس‌انداز نداشت. پول می‌ومد و می‌رفت و چیزی ازش باقی نمی‌موند. با وجود درآمد زیادی که داشت همش در مورد پول اضطراب داشت. انگار که اگه سر برج حقوق نمی‌گرفت اوضاعش خیلی خراب می‌شد. اگه کارشو از دست می‌داد هیچ پشتیبانی نداشت. آزاد هم نبود که هر کاری می‌خواد بکنه و فقط داشت خرج و دخلشو یکی می‌کرد. همش نگران بود. به اصول فکری اولیه‌ای که در مورد پول داشت نگاهی انداختیم. پدرش حقوق خوبی می‌گرفت ولی ۹ تا بچه داشت و با حقوق ماهانه زندگی می‌کردن. فقط به اندازه کافی داشتن و نه بیشتر. از این بابت هم راضی بودن و شکر می‌کردن. ولی همش نگران بودن و با احتیاط خرج می‌کردن تا پولشون به آخر برج برسه. پدر و مادر مری اغلب می‌گفتن که به وضع فعلیشون افتخار می‌کن و حاضرین خودشونو قربانی کنن تا بچه‌هاشون بیشتر داشته باشن. مری فوری فهمید که اونم داره همون طور زندگی می‌کنه و از این که دید خجالت می‌کشه که بیشتر از پدر و مادر پرافتخارش، که خودشونو قربانی کرده بودن، بخواد تعجب کرد.

مگه نباید به اونچه که داره راضی باشه؟ اونا پول اضافه نداشتن ولی آدمای خوب و شادی بودن. مری اینو هم فهمید که هیچ وقت به فکر پس‌انداز کردن و امنیت مالی و ثروت نیفتاده بوده. از نظر اون واقعیت به معنی این بود که ماه به ماه پول دربیاره و خرج کنه. از اونجایی که باور کرده بود که نمی‌تونه پس‌انداز کنه هیچ

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

وقت سعی هم نکرده بود. وقتی اون باور محدود کننده مهمو کشف کردیم مری تونست به اون امنیت مالی که می‌خواست برسه. ظرف یه سال ۱۰۰۰۰ دلار پس‌انداز کرد.

اگه باورای منفی در مورد پول داشته باشین این باعث می‌شه که آشوبا و پیچیدگیای خیلی زیادی در مورد این که با پول چی کار کنین توی ذهنتون به وجود بیان. پولو به عصبانی بودن و خیانت و طرد شدن و ترس و زنده موندن ربط می‌دین. اینه که باید حواستون به همه جزئیات توی تصویر باشه و ببینین که چه اتفاقی توی تصویر می‌افتن. همه جزئیاتشو بنویسین و اونا رو زیر سوال نبرین. فعلا فقط بنویسین.

مدل پدر و مادرم / پولم

اگه بی‌طرفانه احساسایو که پدر و مادرتون در مورد پول داشتن و طرز رفتارشون با پولو با وضع مالی فعلیتون مقایسه کنین و خوب بهش دقت کنین می‌بینین که شباهتای زیادی دارن. حتی اگه قسم خورده باشین که اصلا شبیه پدر و مادرتون نمی‌شین هم بازم اونا بودن که شخصیت شما رو شکل دادن. باورایی که در مورد این که کی هستین و چقدر ارزش دارین و پولو چطور می‌بینین و چقدر باید سخت برایش کار کنین از اصول فکری اولیه‌ای که از خانواده‌تون گرفتین میان. شاید حرفای مثبت یا منفی درباره کسای که بیشتر از اونا پول داشتن شنیدین. پول بیشتر داشتن اشکالی نداشت؟ یا این که پدر و مادرتون کسایو که بیشتر داشتن فاسد و شیطونی می‌دونستن؟ این می‌تونه ناخودآگاهانه روی این که احساس می‌کنین چقدر باید دربیارین اثر بذاره.

بچه‌ها هم ممکنه به خاطر پدر و مادرشون دچار انواع غرورای مربوط به پول بشن. مثلا: غرور این که با وجود این که زیاد نداریم ولی شاد هستیم یا غرور این که بیشتر از دیگران داریم. پدر و مادر باوراییو در مورد این که دنیا چه جوریه و برای کسای که توی شرایط مالی مث شما هستن چی کار می‌کنه توی ذهنمون فرو می‌کنن. شاید چنین چیزاییو شنیده باشین:

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

"افراد خانواده ما هیچ وقت جلوتر از دیگران نبودن."

"شاید زیاد نداشته باشیم ولی اونبو که لازمه داریم."

"شاید هیچ وقت پولدار نشیم ولی حداقل آدمای خوبی هستیم."

"ما کارمندای خوبی هستیم ولی نمی‌تونیم کسب و کاریو اداره کنیم."

به اون باورا و باورای خودتون نگاهمی بندازین. وقتی بچه بودین چاره‌ای نداشتین جز این که "حقیقتایی" رو که پدر و مادرتون راجع به پول و ثروت و موقعیت و کار سخت می‌گن باور کنین. نمی‌تونستین دستتونو بلند کنین و بگین "مامان، بابا، صبر کنین! لزومی نداره این جور باشه. می‌تونین پولدار بشین." اگه این کارو کرده بودین دیدگاه پدر و مادرتونو نسبت به دنیا زیر سوال برده بودین. اون کار احتمالاً باعث نوعی عکس-العمل می‌شد - یه جور بحث یا انتقاد یا مرور دوباره همه "دلایلی" که در مورد نحوه دیدن چیزا به پدر و مادرتون گفته بودین. زیر سوال بردن اصول فکری به معنی زیر سوال بردن پدر و مادرتونه. این جور زندگی سخت می‌شه و ما هم مهمترین قسمت درکتون از اصول فکری خانواده که به پول مربوط می‌شه رو می‌فهمیم.

قولای دوران بچگی

درک اصول فکری خانواده در مورد پول می‌تونه چشم آدمو باز کنه. مردم اغلب فکر می‌کنن که اینا چندان اثر یا کنترلی روی زندگیشون در بزرگسالی ندارن. می‌پرسن "چطوری؟ چرا؟" مساله فقط جذب دیدگاهی که در مورد پول و ثروت داشتن نیست. ما در واقع ناخودآگاهانه قول می‌دیم که اون دیدگاهاییو که قدرت محدود کردن ما رو دارن و ما رو برای یه عمر فقیر نگه می‌دارن رعایت کنیم.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیبستان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

در دوران بچگی مغز ابتدایی ما به جور غریزه زنده موندن داره که به مورد قبول واقع شدن و امنیت داشتن توی خانواده هم ربط پیدا می‌کنه. اگه کسی از قبیله‌اش طرد بشه و توی جنگل تنها زندگی کنه چندان زنده نمی‌مونه. در زندگی مدرن این غریزه قوی که برای زنده موندن داریم بیشتر به زنده موندن به لحاظ احساسی کار داره. همینه که باعث می‌شه ببینیم چطور می‌تونیم به بیشترین امنیت و عشق و مراقبت و توجه مثبت برسیم و چطوری از انتقاد و خطر و درد جسمی و طرد شدن دور بشیم.

این غریزه زنده موندن و میل به پیشرفت کردن به قدری قویه که بچه‌ها قول می‌دن تا حداکثر جایی که ممکنه موفق بشن و این جوری به اصول فکری خانواده وفادار بمونن. این شامل همه جنبه‌های "شما کی هستین" و "در مورد چیزا چه احساسی دارین" و همین طور "در مورد پول چقدر احساس قدرت یا ضعف می‌کنین" می‌شه. به علاوه به سطح موفقیت و درآمد و تحصیلات و ثروت و "چیزایی که برای آدمی م‌ث من ممکنه" هم بستگی داره. معمولاً خودتون هم از این قولایی که دادین خبر ندارین.

جالب اینه که قولای دیگه‌ای هم در دوران بچگی دادین. مثلاً این که هرگز م‌ث خانواده‌تون نشین و بر علیه باورای اونا شورش کنین. اینا رو معمولاً به میل خودتون دادین. غریزه ابتدایی زنده موندن به جنبه دیگه هم به جز عکس‌العملی شخصی داره - زنده موندن و تکامل موجودات. اون غریزه باعث می‌شه رشد کنین و بین خودتون و قبیله‌تون فرق بذارین و جور دیگه‌ای فکر کنین و سرکشی کنین. اینه که آخرش در مورد اصول فکری خانواده دو جور قول خلاف هم می‌دین. اولاً قول می‌دین بهشون وفادار باشین و خودتونو باهاشون وفق بدین و هیچ وقت از قبیله یا پدر و مادرتون جلو نزنین و جوری که مطابق استانداردهای خانواده خوبه باشین. همزمان هم قول می‌دین که بر ضد اون اصول فکری سرکشی کنین و محدودیتا رو قبول نکنین و هیچ وقت م‌ث خانواده‌تون نشین. این قولای ضد هم همزمان توی ما دارن کار می‌کنن و باعث می‌شن در خیلی از زمینه‌های زندگی رفتارای ناخودآگاهانه خلاف هم داشته باشیم.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

مثلاً شاید به طور خاص یادتون بیاد که قول دادین هیچ وقت مث پدر و مادرتون فقیر نباشین. این ممکنه باعث شده باشه که به لحاظ درآمد و موفقیت خیلی از اونا جلو بزنین. ولی آخرش قولی که دادین که از قبیله‌تون جلوتر نرین می‌تونه باعث کارا و رفتارایی بشه که زحمتاتونو خراب کنه و به همون جایی برگردین که قول داده بودین هیچ وقت توش نیفتین. این مسائل باعث می‌شن که هزارا آدم کارآفرین و خیلی از کسانی که برای خودشون کار می‌کنن تعجب کنن و خسته و گیج بشن و همش فکر کنن که چرا همه چیز این قدر غلط پیش رفت.

خلاصه این که قول دادن برای وفادار موندن به اصول فکری خانواده در مورد پول می‌تونه باعث محدود شدن مقدار پول و موفقیتتون بشه و این جور در همون حد بمونین. اینه که چه جوری پول دربیارین و مدیریتش کنین و خرجش کنین رو محدود می‌کنین. فرقی هم نمی‌کنه که چقدر باهوش و بااستعداد و تحصیل کرده باشین. این قول باعث می‌شه خودتونو کوچک فرض کنین و زیادی نخواین و به ارزش خودتون شک داشته باشین. قول سرکشی کردن بر ضد اصول فکری هم باعث می‌شه که خودآگاهانه سعی کنین که از اون محدودیتها بگذرین و ازشون خلاص بشین. همزمان هم ناخودآگاهانه موفقیتای خودتونو خراب می‌کنین. عمداً این که چه جوری پول در بیارین و مدیریتش کنین و خرجش کنین رو محدود می‌کنین. دعوای بین غریزه و قول باعث می‌شه بین بالا و پایین نوسان کنین: رشد و سرعت‌گیری یهو به ضرر و خیانت و شکست و ناامیدی ختم می‌شه.

برای این که ببینین قول وفاداری به چه چیزاییو داده بودین باید در حالی که به پدر و مادرتون توی تصویر توجه می‌کنین حواستون به احساسایی هم که پیدا می‌کنین باشه. حتی اگه از چیزی که می‌بینین خوشتون نیامد یا با طرز انجام کارا به وسیله پدر و مادرتون موافق نیستین بازم شاید به خاطر زحمتی که می‌کشیدن و خصوصاً برای نان‌آور خانواده احساس دلسوزی کنین. مثلاً: "پدرم خیلی سخت کار می‌کرد و هیچ وقت

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینگ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

نمی‌تونست استراحت کنه" یا "مادرم خیلی برای این که چیزاییو که لازم داریم تهیه کنه فداکاری کرد و خودش چیزای زیادی نداشت." حتی شاید احساس کنین این که اونا هیچ وقت احساس قدرت نکردن و به آرزوهایشون نرسیدن عادلانه نیست. این احساسا به خاطر قول وفاداری هستن. حتی اگه با یادآوری گذشته عصبانی بشین هم اغلب اگه پدر و مادرتون آدمای خوبی بودن و مجبور بودن به سختی کار کنن تا فقط اون قدری پول دربیارن که زنده بمونین احساس غم می‌کنین.

انگیزه ذاتی وفادار موندن به خانواده یعنی همون محدودیتا رو بازم درست می‌کنین و همش زحمت می‌کشین و کار می‌کنین و خودتونو فدا می‌کنین و چیزای کمی به خودتون می‌رسن. این جور ی قدر پدر و مادرتونو می‌دونین و با خودتون فکر می‌کنین "اونا خیلی برای بچه‌هاشون فداکاری کردن و هیچ وقت احساس امنیت مالی نکردن. اگه من به چیزایی که اونا نداشتن برسم این خیانت و خودخواهی!" اینه که هر هدفی که اونا برای درآمد و امنیت و سخت کار کردن و موفق شدن و ناامید شدن داشتن به هدفای شما تبدیل می‌شن. شاید شما هم مث اونا خودآگاهانه بیشتر بخواین. ولی اگه بخواین از هدفی که اصول فکری تعیین می‌کنن جلوتر برین یا حتی براش نقشه بکشین دو احساس قوی احتمالاً جلوتونو می‌گیرن - گناه و ترس. احساس گناه به خاطر اینه که می‌خواین به همه چیزایی که پدر و مادرتون نداشتن برسین و کمتر هم براشون زحمت بکشین و ازشون لذت هم ببرین. اگه به اونا برسین اون وقت به پدر و مادرتون نشون می‌دین که این کار قابل انجامه و اونا اشتباه می‌کردن. شاید بترسین که از خانواده‌تون جلو بزنین چون این می‌تونه باعث بشه که بهتون به عنوان یه غریبه و آدم متفاوت نگاه کنن. این جور ی ممکنه قضاوتای بدی در موردتون بکنن و بهتون دیگه اعتماد نکنن و طردتون کنن. از این جور احساسا به ندرت باخبر می‌شین ولی در هر حال اونا خیلی قوین.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

این چه جوری اتفاق می‌افتد؟ خودتون و مقدار پولیو که حاضرین برایش کار کنین به میلیون‌ها شکل مختلف محدود می‌کنین. یا این که سخت‌تر کار می‌کنین تا خودتونو با یکی از اصول فکری اولیه خانواده وفق بدین. این جوری ناخودآگاهانه به خانواده وفادار می‌مونین. شاید ناخودآگاهانه قول داده باشین که هیچ وقت از اونا جلو نزنین - یا بهتر از اونا نباشین یا باهاشون فرق نداشته باشین. حتی اگه بگین "اگه یه میلیون دلار دربیارم پدر و مادرم بهم افتخار می‌کنن" باز همون طوره. فرقی نمی‌کنه که امروز خودآگاهانه چه احساسی داشته باشین. خاطرات دوران بچگی هستن که وضعیت مالی فعلیتونو مشخص می‌کنن.

"دوگ" مثال خوبی از این بابت. توی مسائل مالیش کندوکاو کردیم و دیدیم که پدرش چقدر سخت کار می‌کرده تا شکم خانواده‌اشو سیر کنه و از زنش که داشته می‌مرده مراقبت کنه و از عهده دو شکست توی کسب و کار بریاد. این چیزها هیچ وقت برای پدرش جبران نشده بودن. اون آدم خوب و دوست داشتنی کمی بعد از بازنشستگی مرد و خونه‌ایو که با زحمت تهیه کرده بود از خودش به جا گذاشت. دوگ به خاطر اون بی‌عدالتیایی که در حق پدرش شده بود گریه کرد. بعدش احساس گناه ناشی از قولی که داده بود رو اومد "من کیم که به چیزایی برسم که اون نرسید؟ باید به خاطر این چیزایی که می‌خوام از خودم خجالت بکشم." ازش پرسیدم چی کار باید بکنه تا لیاقت رسیدن به اونا رو داشته باشه. جواب داد "باید به اندازه پدرم سخت کار کنم و به همون اندازه هم سختی و درد بکشم. شاید اون وقت لیاقت اینو پیدا کنم که همون جوری زندگی کنم که اون آرزو داشت."

وفادار موندن دوگ به پدرش باعث شده بود که درآمدش کم باشه. از طرف دیگه خیلای دیگه هم هستن که قول دادن سرکشی کنن. با خودشون فکر می‌کنن که "حتی وقتی بچه بودم هم به خودم قول دادم که هیچ وقت مث پدر و مادرم نشم و جور دیگه‌ای رفتار کنم." اونا هر طور شده پیش می‌رن و در حالی که مثبت فکر می‌کنن و باور دارن که می‌تونن به اصول فکری خانواده غلبه کنن به پول و موفقیت می‌رسن. ولی

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

با وجود این که به پول زیادی می‌رسن و صاحب خیلی چیزها می‌شن ولی با سرمایه‌گذارهای بد و ولخرجی و انواع پول هدر دادنای دیگه وضع خودشونو خراب می‌کنن و آخرش به همون احساسایی می‌رسن که پدر و مادرشون داشتن. انگار که از یه کوهی بالا رفتن و چیزایی باور نکردنی ساختن و وقتی پول داره حسابی براشون می‌باره می‌بینن که به شکلی که هیچ توجیهی براش ندارن بازم دارن مث پدر و مادرشون زندگی می‌کنن. در این سناریو قولای وفادار موندن و سرکشی کردن همزمان عمل می‌کنن.

قول سرکشی - یعنی این که اصلاً مث خانواده یا قبیله نشین - به معنی قول جنگ هم هست. واقعیت پدر و مادرتونو دوباره برای خودتون به وجود میارین و بعد باهاش می‌جنگین و سعی می‌کنین نشون بدین بهتر هستین و ثابت کنین که از اونا می‌تونین بهتر عمل کنین و ازشون جلو بزنین. باور دارین که می‌تونین بهتر عمل کنین. بعدش کار خودتونو خراب می‌کنین و این دور بازم شروع می‌شه. قبول دارم که این کارا منطقی نیستن. با این وجود مردم به صورت ناخودآگاهانه این رفتارها رو بارها و بارها توی کسب و کار از خودشون نشون می‌دن. به مثال ویکتور توجه کنین. اون صد درصد مطمئن بود که هیچ وقت مث پدرش نمی‌شه و هیچ وقت هم فقیر نمی‌شه.

ویکتور با ناراحتی از پدرش برام گفت "اون به درد هیچی نمی‌خورد، همش داشت مشروب می‌خورد و هیچ وقت به فکر خانواده‌اش نبود. ازش متنفر بودم و هنوزم متنفرم!" توی زندگیش خیلی کار کرده بود و یه کسب و کار چند میلیون دلاری راه انداخته بود. شوهر خوب و پدری عالی برای سه تا بچه‌اش بود. ولی وقتی اوضاع کسب و کارش رو به خرابی رفت گیج شد و ترسید که همشو از دست بده. از زن و بچه‌اش دور شد و به نظر میومد که یخ زده و فقط نگاه می‌کنه که چیزایی که درست کرده بوده چطوری دارن خراب می‌شن. ظرف چند ماه وضعیت بچگیشو دوباره به وجود آورد و خودش هم نقش پدرشو بازی کرد. توی وجودش درد

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

می‌کشید و خودشو نفرین می‌کرد و ناامید و کلافه شده بود چون همون طور که می‌گفت "قول داده بودم که هیچ وقت م‌ث اون نشم و حالا همون طوریم و نمی‌تونم خرج خانواده‌ام رو بدم."

به این جور رفتار توی زندگی خودتون نگاهی بندازین و همین حالا مسئولیت کامل اونا رو قبول کنین. تا همین حالا اصلاً نمی‌دونستین که اونا که دارن زندگیتونو اداره می‌کنن ولی حالا می‌دونین. اصول فکری خانواده بیشتر از هر چیز دیگه‌ای توی زندگی وضعیت کلی مالیتونو کنترل می‌کنن. اگه اینو بفهمین دوباره می‌تونین قدرتونو پس بگیرین. می‌خوام در مورد این که چه جوری این کارو توی زندگیتون انجام می‌دین به یه "آهان" برسین. وقتی اون اصول فکری قدیمی پاکسازی بشن دوباره اختیار وضع مالیتون دست خودتون می‌افته.

ثروت هدف

موجودی حساب پس‌اندازتون به وسیله ثروت هدفی که از خانواده به ارث بردین تعیین می‌شه. این عدد نوشته نشده و ناخودآگاه و بدون این که خودتون هم بدونین توی ذهن ناخودآگاهتون وجود داره و براتون همه کاراتونو برنامه‌ریزی می‌کنه. ثروت هدف شما چقدره؟ خب، الان در همون حد هستین - یعنی همون مقداری که توی حساب پس‌اندازتون دارین. به همون اندازه‌ای ثروت و امنیت و چیزای دیگه‌ای که به پس‌انداز مربوطو دارین که براشون برنامه‌ریزی شدین. ثروت هدف عددیه که، حتی اگه در ظاهر خیلی هم احساس ناامنی بکنین، باعث می‌شه بر طبق قولی که به خانواده دادین احساس امنیت بکنین. این شاید به نظر خیلی عجیب بیاد چون مردم معمولاً وقتی پس‌انداز بیشتری داشته باشن بیشتر احساس امنیت می‌کنن و وقتی نداشته باشن دچار ترس و اضطراب می‌شن. اما ثروت هدف هم با امنیت مربوطه و هم با قولایی که به خانواده دادین.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

ثروت هدف به صورت ناخودآگاهانه و م‌ث‌یه جور ترموستات برای حساب پس‌اندازتون عمل می‌کنه. اگه ازش بالاتر برین خارج از قبيله به حساب میاین و جوری تنظیمتون می‌کنه که عددش پایین بیاد. کسایی که خیلی بیشتر از ثروت هدف برنامه‌ریزی شده‌شون پول جمع می‌کنن یه جورایی سعی می‌کنن از دستش خلاص بشن. اگه توی بخت‌آزمایی برنده بشن همشو خرج می‌کنن یا از دست می‌دن. اگه برنامه‌ریزیای شما جورین که به ثروت چیزای منفیو نسبت می‌دین و یهو می‌بینین که پول زیادی پس‌انداز کردین ذهن ناخودآگاهتون همه جور تصمیمای مالی اشتباهو می‌گیره تا از دست اون پول زیادی خلاص بشین و به ثروت هدفتون برگردین.

خیلیا نگاهی به حساب پس‌اندازشون می‌اندازن و می‌گن "خب، همینه دیگه، فقط همین قدر می‌تونم در بیارم." ولی هیچ کدوم اینا درست نیستن. اون باورا توی شما برنامه‌ریزی شدن و مقدار پس‌اندازتونو ثروت هدفتون تعیین می‌کنه. اگه زیادش کنین موجودی حساب پس‌اندازتون هم تغییر می‌کنه. اینو توی این کتاب با هم کار می‌کنیم.

پاکسازی اصول فکری قدیمی

یکی از بهترین هدیه‌هایی که می‌تونین به خودتون بدین اینه که با ضربه‌های ای‌اف‌تی احساسا و انرژی مربوط به این اصول فکری اولیه رو که در مورد پول دارین پاکسازی کنین! این جوری الگوهای قدیمی محدودیت که از وفاداری ناخودآگاهانه شما ناشی شده بودن از بین می‌رن و دیگه با سرکشی کردن در برابر خانواده سعی نمی‌کنین اونچه رو که به دست میارین خراب کنین. وقتی اصول فکری اولیه مربوط به پولو پاکسازی کنین می‌تونین با خیال راحت اصولیو که باهاشون راحت هستین انتخاب کنین و دیگه هم لازم نیست که با قدیمیا بجنگین یا ثابت کنین که می‌تونین با پدر و مادرتون فرق داشته باشین. خلاصه این که دیگه لازم نیست توی اون احساس ناخودآگاهانه مربوط به قول وفاداری بازم گیر کنین.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

تشخیص دادن و پاکسازی کردن اصول فکری اولیه خانواده باعث می‌شود که دست از مقاومت در برابر داشتن پول بیشتر بردارین. وقتی همه اون انرژی رو در جهتی که می‌خواین به کار بندازین حساسی احساس آزادی می‌کنین. مهمترین قدم بعد از تشخیص دادن اصول فکری قدیمی و این که اونا چه جوری مانع ایجاد وضعیت مالی بهتر براتون می‌شن اینه که از ضربه‌های ای‌اف‌تی استفاده کنین تا شدت احساساییو که پیدا می‌کنین کم کنین. بعدش می‌تونین تصمیمایی بگیرین که مطابق با اوناییه که می‌خواین.

"حالا دیگه وقتشه که اصول فکری خودمو در مورد پول انتخاب کنم و می‌تونم اونا رو جوری انتخاب کنم که منو راضی کنن."

وقتی چیزیه پاکسازی می‌کنین به جای خالی به وجود میاد که باید پر بشه. این فرصت خوبی برای تجسم کردن چیزاییه که می‌خواین: "اینو می‌خوام به وجود بیارم. اینو می‌خوام باور کنم." حتی اگه هنوز صد درصد باورش نکردین بازم می‌تونین فکر کنین که چیه برای تصویر مالیتون انتخاب کنین. تصمیم بگیرین که با تمام انرژیتون، و به عنوان یه آدم کاملاً متفاوت با کسی که قبلاً اون اصول فکری مالیه داشته، به سمت این برین و این کارو بارها و بارها تکرار کنین. این جوری حساسی پیشرفت می‌کنین.

ویکتور بعد از این که فهمید قول داده به چه چیزایی وفادار بمونه و بر ضد چه چیزایی سرکشی کنه تصمیم گرفت روی خودش ضربه بزنه. از دست مقدار زیادی عصبانیت و غم که نسبت به پدرش و به خاطر بیچگی سختش داشت خلاص شد. بعدش احساس کرد که آدم دیگه‌ای شده. وقتی اون قول پاکسازی شدن به یه جور درک و احساس قدرت رسید و اینا باعث شدن رفتارش و دیدگاهی که نسبت به اوضاع افتضاح مالیش داشت حساسی تغییر کنن. هنوزم کارش سخت بود ولی مشکلاتی مالی دیگه شخصیتشو تعیین نمی‌کردن. با خانواده‌اش آشتی کرد و سر کارش برگشت تا چیز جالبی به وجود بیاره. اون آدمی بود که چشم‌اندازی

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

بزرگی داشت، خیلی خلاق بود و فوت و فنای زیادی هم بلد بود. از همه مهمتر هم اینه که از شخصیت جدیدی که پیدا کرده، با وجود این که برخلاف قولیه که به پدرش داده، خیلی خوشش میاد.

از این دست‌ورالعمل ضربه زدن برای کار روی اصول فکری خانواده و پاکسازی موانعی که به اونا مربوطن استفاده کنین. جای خالی باورا و احساسای دوران بچگیو خودتون پر کنین. اون قدر ادامه‌اش بدین تا احساسا خنثی بشن و آرام بشین.

دست‌ورالعمل ضربه زدن برای اصول فکری خانواده

در حالی که روی نقاط می‌زنین این جمله‌ها رو بگین:

پدر و مادرم اونجان

به خاطر پول ترس و وحشت داشتن

اضطراب و نگرانی به خاطر پول

عصبانی بودن و دعوا می‌کردن

کمبود هیچ وقت تموم نمی‌شدن

دعوا می‌کردن و ضعیف بودن

ترسی که به خاطر اینا داشتن

همه ما باور داشتیم کمبود داریم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

واقعا توی خانواده کمبود داشتیم

پدر و مادرم با کمبود زندگی می‌کردن

ترس به خاطر پول

عصبانی شدن به خاطر پول

خیانت به خاطر پول

درموندگی به خاطر پول

بارا و بارا ناامید شدن

ناامید شدن به خاطر پول

منم اونجا بودم و اونا رو حس می‌کردم

اون اصول فکریو ازشون می‌گرفتم

همه اون برنامه‌ها رو

توی ذهن ناخودآگاهم فرو می‌کردم

اونا رو توی دستگاه عصبیم وارد می‌کردم

همون اصول فکری خانواده رو

قدر دردیو که کشیدیم می‌دونم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

قدر دردیو که پدر و مادرم کشیدن می‌دونم

قدر غم و بی‌چیزی و بی‌عدالتیو می‌دونم

و حالا می‌خوام دست از اینا بردارم

چون این جوری برام بهتره

ترس به خاطر پول

افسردگی به خاطر پول

درموندگی و بی‌چیزی به خاطر پول

خجالت و ناامیدی مربوط به پول

عصبانی شدن و دعوا به خاطر پول

خوب می‌دونم که روش اونا این جوری بود

و حالا می‌خوام دست ازش بردارم

تا واقعیت خودمو بسازم

همین حالا

نفس عمیقی بکشین. گاهی وقتا اولش که ضربه می‌زنین و به بی‌چیزی و بی‌عدالتی و غمی که توی خانواده داشتین فکر می‌کنین از دست خیلی از احساسا راحت می‌شین. وقتی هم که راحت بشین بیشتر می‌فهمین

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

که به خاطر پول چقدر بار منفی داریم. بعد از ضربه زدن به بار دیگه تصویریه که از اصول فکری خانواده داریم چک کنیم. قاعدتا باید آرومتر و دورتر شده باشه. ببینین چه چیزی توش واضح یا با صدای بلند و هنوزم به خاطرش حس می‌کنین که گیر افتادین و برای اونم ضربه بزنین. باید بتونین با وضوح بیشتری همه باورای محدود کننده‌ایو که از پدر و مادرتون گرفتین ببینین. دنبال این باورای محدود کننده بگردین و اونا رو دسته‌بندی کنیم:

چقدر باید سخت کار کنیم تا لیاقت ثروتو داشته باشیم؟

شخصیت آدمای پولدار چه جوریه؟

شخصیت آدمایی که راحتن و از زندگی کیف می‌کنن چه جوریه؟

روحیه آدمای پولدار چقدر خوبه یا بده؟

آدمای خوب بعد از این که پولدار می‌شن چطور می‌شن؟

خطی که فرق بین شما و آدمای پولدارو به لحاظ درآمد و پس‌انداز مشخص می‌کنه کجاست؟

چقدر به کسای که "راحت" و بدون دغدغه پولدار می‌شن شک داریم؟

چقدر احتمال می‌دین که "آدمایی م‌ث ما" به لحاظ اجتماعی و تحصیلات و اقتصادی بتونن قوی و موفق و پولدار بشن؟

می‌شه زندگیمون بهتر از بخور و نمیر باشه یا نه؟

امنیت مالی یعنی این که چقدر پول توی بانک داشته باشیم؟

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

این تمرین برای این که از ذهنتون خبردار بشین خیلی مفیده چون باورای قدیمو به صورت ناخودآگاهانه قبول کردین و اونا براتون به حقیقتای غیرقابل انکار در مورد پول و آدما و دنیا تبدیل شدن. وقتی بفهمین که اونا چیا هستن می‌تونین پاکسازیشون کنین. حالا یه دور با جمله‌های مثبت ضربه بزنین تا بیشتر سر حال بیاین!

دستورالعمل ضربه زدن برای تغییر دادن اصول فکری

در حالی که روی نقاط می‌زنین این جمله‌ها رو بگین:

امروز یه چیز مهمیو فهمیدم

اصول فکری پدر و مادرمو دیدم

که به اصول فکری من تبدیل شده بودن

قدر اونا رو کاملاً می‌دونم

اونا برای پدر و مادرم واقعیت بودن

چون زندگیشون اون جور بود

باورا و دردای اونا

اصول فکری اونا

هیچ وقت اون اصول فکریو نخواستم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

ولی داشتم باهاشون زندگی می‌کردم

حسابی هم بهشون وفادار بودم

به خاطرشون تقلا می‌کردم

زندگی منو اداره می‌کردن

حالا نوبت منه

اینو حسابی درک می‌کنم

و این باعث می‌شه همه چیزا تغییر کنن

دست از این اصول فکری قدیمی برمی‌دارم

و دست از اون قولی که بابتشون داده بودم برمی‌دارم

قول داده بودم که همش همونا رو به وجود بیارم و به خاطرشون تقلا کنم

قدر پدر و مادرم و زحماتیو که کشیدن می‌دونم

ولی حالا نوبت منه

می‌خوام به اصول فکری خودم برسم

می‌خوام در مورد پول راه کاملاً جدیدی برم

می‌خوام خیلی بیشتر از اونا دربیارم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

و کاریو بکنم که دوست دارم

می‌خوام در مورد پول کاملاً احساس امنیت بکنم

می‌خوام پولامو خیلی خوب مدیریت بکنم

اختیار زندگیم دست خودمه

پول درمیارم و اون زندگيو که می‌خوام می‌سازم

حالا نوبت منه که پیش برم و بهتر زندگي کنم

حالا تصمیم می‌گیرم این جورى پیش برم

دست از اون قانونای قدیمی برمی‌دارم

دست از اون اصول فکری قدیمی برمی‌دارم

حالا انتخاب با خودمه

این ضربه زدنا رو اون قدر ادامه بدین تا حسابی مفهومشونو حس کنین. احساسای مثبت و باحالی که از ضربه زدن به وجود میان باعث می‌شن که ارتعاش خوبی پیدا کنین. این جورى می‌تونین وضع مالیتونو بهتر کنین.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

فصل ۶

خاطره ناگوار مالی

خاطره ناگوار یعنی اتفاقی افتاده و شما رو شوکه کرده و هم موقعی که اتفاق افتاده و هم بعدش خیلی باعث اذیت و آزارتون شده. شاید اونو به پول ربط ندین ولی خیلیا رو دیدم که از این جور عکس‌العمل در برابر پول دارن. وقتی شروع کردم که روی کسایی که مشکل پس‌انداز نداشتن یا بدهی داشتن کار کنم دیدم که الگوی مشخصی در مورد ماجراهای ناگوار گذشته‌شون وجود داره. اون اتفاقای گذشته گاهی وقتا باعث آسیبای جسمی یا احساسی هم شده بودن. ولی حتی اگه طرف اون اتفاقو ناگوار به حساب نیاره هم بازم به نظر میاد که تاثیر زیاد و گاهی وقتا خیلی بدی روی حساب پس‌اندازش یا مقدار بدهیش داره.

صرف نظر از این که اتفاق چند وقت قبل افتاده باشه اثر منفیشو هنوزم می‌تونستم توی احساسا یا وضع مالی کسایی که پیشم میومدن ببینم. این بود که اسمی برای این وضعیت گذاشتم – "خاطره ناگوار مالی". می‌خوام کمکتون کنم که اگه از اینا دارین و نمی‌ذاره که پولدارتر بشین تشخیص بدین.

تشخیص دادن خاطره ناگوار

از خاطره ناگوار مالی آزار دیدین؟ با این آزمایش می‌تونین بفهمین که این طوریه یا نه. به عددایی که بدهی یا پس‌اندازتونو نشون می‌دن نگاهی بندازین. بهشون فکر کنین. خاطراتی رو میان که باعث پشیمونی‌تون می‌شن؟ یه تصمیم بد؟ یا کسی که شما رو به راه غلطی برد؟ این باعث می‌شه که فکر کنین "اگه اون اتفاق نیفتاده بود الان خیلی جلوتر بودم" یا "اگه اون کارو نکرده بودم یا به حرفش گوش نداده بودم الان وضع مالیم خیلی فرق می‌کرد". اگه در این مورد چیزی از وقایع گذشته یادتون میاد یعنی خاطره ناگوار مالی دارین.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

خاطره ناگوار مالی دو قسمت مهم دارد. اولاً به واقعه مربوط به گذشته است که اثر منفی شدیدی روی وضع مالی فعلیتون گذاشته و حساب پس‌انداز یا اعتبارتون یا هر دو رو حسابی خراب کرده. دوم این که وقتی نگاهی به وضع مالی فعلیتون و مثلاً موجودی حساب پس‌انداز یا اعتبارتون می‌اندازین هنوز اثرشو توی اون عدا می‌بینین. گاهی وقتاً به خاطره ناگوار واقعی باعث شده. مثلاً به تصادف یا خیانت یا طلاق یا کسب و کاری که بد پیش رفته یا به بیماری خیلی بد. حتی اگه خیلی کارا برای رشد شخصیتون کرده باشین و در مورد احساس‌های ناشی از اون اتفاق خیلی کارای درمانی هم کرده باشین باز شاید روی اثرایی که روی وضع مالیتون گذاشته کاری نکرده باشین. اگه نگاهی به وضع مالی فعلیتون بندازین و هنوز به خاطر به اتفاقی در گذشته شدیداً احساس عصبانیت یا غم یا پشیمونی بکنین پس خاطره ناگوار هنوز داره کارشو می‌کنه. علتای متداولی که برای خاطرات ناگوار مالی دیدم اینان:

اعتماد به کسی که سرتونو کلاه گذاشته

کسب و کاری که بد پیش رفته

شریک کسب و کارتون بهتون خیانت کرده

چیزبو ازتون دزدیدن

موقع طلاق حس کردین که دیگه چیزی براتون باقی نمونه

یه تصمیم بد در مورد یه سرمایه‌گذاری یا کسب و کار

نداشتن بیمه کافی برای یه تصادف یا بیماری

ورشکست شدن به خاطر هر کدوم از دلایل بالا

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

اگره اتفاقی مشابه هر کدام از موارد بالا براتون افتاده، و فرقی هم نمی‌کنه که مربوط به چند وقت پیش باشه، این می‌تونه باعث کش پیدا کردن احساساتون بشه و تنش براتون درست کنه و روی تمایل‌تون به این که در آینده به کسی اعتماد کنین شدیداً اثر بذاره. این می‌شه یه خاطره ناگوار مالی. مثلاً یاد یه اتفاقی در گذشته بیفتین که شاید براتون به لحاظ مالی ناگوار بوده. ببینین این جمله‌ها در مقیاس صفر تا ده چقدر براتون درستن:

"از اون روز به بعد اعتماد به نفسمو از دست دادم."

"فهمیدم که نمی‌تونم به دیگران اعتماد کنم."

"پول حتی بدیای کسایو که بهشون اعتماد دارین هم رو میاره."

"در اون مورد خوب عمل نکردم و باید اینو می‌دونستم."

"باید بهتر از خودم دفاع می‌کردم."

"دنیا ازم حمایت نکردم پس لابد آدم بدیم."

"از اون روز به بعد دیگه می‌ترسم اعتماد کنم و نمی‌خوام زیادی به چیزی امیدوار بشم چون ممکنه ناامید بشم. اینه که دیگه نمی‌خوام سعی کنم."

اگره حس می‌کنین که هر کدام از جمله‌های بالا براتون درسته این یعنی یه خاطره ناگوار مالی دارین و ضربه زدن اینجا می‌تونه حسابی زندگیتونو عوض کنه. مشکل در خاطره‌های ناگوار مالی اینه که دردش ادامه داره. با گذشت زمان خاطره هم باهاتون میاد و همش بهتون نشون می‌ده که در مورد پول بی‌عدالتی و ناامیدی وجود داره. حتی ممکنه حس کنین که علاوه بر پولی که از دست دادین بخشی از وجودتونو هم از دست

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای اف تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای اف تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای اف تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

دادین و دیگه نمی‌تونین اونو پس بگیرین. خاطره‌های ناگوار معمولاً شما رو آسیب‌پذیر و از خودتون نامطمئن می‌کنن، به دیگران سوء ظن پیدا می‌کنین و همش نگرانین که در آینده چه اتفاقی ممکنه براتون بیفته. برای همینه که مردم بعد از یه اتفاق ناگوار می‌خوان که دیگه سراغ بعضی کارا نرن.

خاطره‌های ناگواری که به پول مربوطن باعث می‌شن که دیگه به درآوردن پول بیشتر توجه نکنین و شک کنین که اصلاً می‌تونین وضع مالیتونو تغییر بدین یا نه. اینا دلیل بی‌عدالتیای زندگی هستن. می‌فهمین که اوضاع چقدر می‌تونه بد بشه. هر قدر هم که از خودتون مایه بذارین خاطره‌های ناگوار همیشه باهاتون هستن و ممکنه خودآگاهانه ازشون خبر نداشته باشین.

پس‌انداز و خاطره ناگوار

پس‌انداز داشتن یا نداشتن تون ممکنه خیلی به خاطره ناگوار مالیتون مربوط باشه. وقتی روی درآمد کار می‌کنین همیشه یه بده بستونی وجود داره که به باوری که در مورد ارزش وقت و انرژی و کار و هوش و مهارتاتون دارین بستگی داره. انرژی پس‌انداز خیلی با بقیه فرق داره و همون طور که قبلاً هم گفتم حساب پس‌انداز می‌تونه برای آدمای مختلف معنای مختلفی داشته باشه. باید ببینین که وقتی به حساب پس‌اندازتون توجه می‌کنین چه اتفاقی می‌افته. این تمرینو انجام بدین تا از احساسایی که در این مورد دارین بیشتر باخبر بشین.

تمرین تشخیص دادن خاطره ناگوار مالی: پس‌انداز

موجودی فعلی حساب پس‌اندازتونو بنویسین. اگه چیزی توش نیست یا بدهی دارین بنویسین صفر. در فصل بعدی سراغ بدهی می‌ریم.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

نگاهی به اون عدد بندازین. زیرش بنویسین که دوست دارین چقدر توی حساب پس‌اندازتون باشه. منظورم میلیون دلار یا میلیارد دلار نیست. فعلاً فقط عددیو بنویسین که به معنی یه قدم جلوتر از وضع الانتوننه. فکر کنین که چقدر باید موجودی حساب پس‌اندازتون بیشتر بشه تا احساس امنیت بکنین.

اون دو عددو نگاه کنین و بعد به مقدار دقیق پس‌اندازتون توجه کنین. بعد از این که حسابی بهش توجه کردین با صدای بلند بگین "کافی نیست" و "هیچ وقت کافی نبوده". ببینین این جمله‌ها چقدر به نظرتون درستن و موقع گفتنشون چه احساسایی رو میان. حواستون هم باشه که چه خاطراتی به ذهنتون می‌رسن. اونا باعث وضع فعلی پس‌اندازتون شدن.

عکس‌العملای هزارا آدمی که باهاشون کار کردم چیزی بین ترس تا وحشته. این احساسا رو قبلاً و در قسمت مربوط به زنده موندن توضیح دادم. به علاوه ممکنه شدیداً احساس غم و افسردگی و از دست دادن بکنن. اینجاست که خیلی از مردم می‌فهمن چه جور خاطره ناگوار مالی ممکنه داشته باشن. فرقی هم نمی‌کنه که چند وقت پیش اتفاق افتاده چون خاطره ناگوار مالی هنوز می‌تونه باعث احساسای منفی بشه و روی وضع مالی فعلیتون اثر بذاره. حواستون باشه که وقتی به موجودی حساب پس‌اندازتون توجه می‌کنین دقیقاً چی براتون رو میاد. سرنخای زیادی در مورد این که چرا پول بیشتری ندارین از اینجا به دست میان. برای این که بیشتر بفهمین قسمت دوم تمرینو انجام بدین.

یه بار دیگه نگاهی به حساب پس‌اندازتون بندازین و به خاطراتی فکر کنین که هنوز باعث فکرای منفی براتون می‌شن و بعد از خودتون بپرسین "این برام به چه معنیه؟" بعد نگاهی به موجودی حساب پس‌اندازتون بندازین و ببینین بین وضع فعلی و اون مقداری که می‌خواین داشته باشین چقدر فاصله اس و بعد بنویسین: "این یعنی من هستم."

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

فکر کردن به موجودی حساب پس‌انداز علاوه بر احساس‌های شدیدی که تحریک می‌شن و سیستم جنگ و گریز تو می‌کنن باعث می‌شه که حرفای خیلی تندی به خودتون بزنین و از خودتون شدیداً انتقاد کنین. اینا اغلب با اون گفتگوهای درونی که موقع فکر کردن به درآمد براتون پیش میان فرق می‌کنن و به طور مشخص به اعتماد به نفستون در مورد مدیریت مالی حمله می‌کنن. شبیه به اینان:

"در مورد پول من یه احمقم."

"نتونستم پولمو خوب مدیریت کنم."

"در مورد پول اشتباهای احمقانه‌ای کردم."

"سرمایه‌گذاریای بدی کردم."

"زیادی خرج می‌کنم."

جالب اینه که این تمرینو با کسانی که مدرک دکترا دارن یا ریاضیدان یا حسابدار یا مشاور مالی هستن هم انجام دادم. اونا تمام عمرشون سر و کارشون با عدداست و برای دیگران مدیریت مالی انجام می‌دن. ولی در مورد وضع مالی خودشون احساس بی‌عرضگی می‌کنن و خیلی لقبای بد دیگه به خودشون می‌دن. مثلاً "اما" مشاور مالی بود و پول خوبی هم می‌گرفت چون کارش عالی بود. برای توسعه کارش باید بیشتر سخنرانی می‌کرد. موقع سخنرانی اضطراب پیدا می‌کرد این بود که سراغ من اومد.

وقتی سراغ ریشه ترسش از حرف زدن رفتیم اما گفت که حس می‌کنه کار مالی شبیه به کلاهبرداریه. وقتی ازش پرسیدم چرا گفت که "آخه واقعیت اینه که من یه کلاهبردارم. خودم هیچ پس‌انداز و امنیت مالی و سرمایه‌ای ندارم! مدیریت مالی برای خودم افتضاحه. اگه کسی اینو بفهمه هیچ وقت حاضر نمی‌شه ازم کاری

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

بخواد!" از این بابت حسابی وحشت می‌کرد و اغلب شب‌ها تا دیروقت خوابش نمی‌برد و غصه می‌خورد که چرا امنیت مالی نداره. از دست خودش عصبانی بود. با وجود این که درآمد خیلی خوبی داشت ولی هیچ پس‌اندازی نداشت چون ده سال قبل تصمیم بدی گرفته بود. اون اشتباه هنوزم اذیتش می‌کرد.

بعد از این که طلاق گرفت سرمایه‌گذاری خوبی توی مستغلات کرد. ولی بعد چند سال دوست پسر جدیدش تشویقش کرد که توی کار مسکن یه جور سرمایه‌گذاری ریسکی بکنه. اولش اوضاع خوب پیش رفت و اما هم بیشتر سرمایه‌گذاری کرد. ولی بعد همشو از دست داد. یهو همه چیز غلط از آب درآمد و دوست پسرش هم غیب شد و هیچ پولی هم برای اما باقی نماند. در حالی که حس می‌کرد بار دنیا روی دوشش افتاده گفت "اگه اون طور نشده بود و من اون قدر احمق نبودم الان خیلی جلوتر بودم!"

از اون روز به بعد فکر کردن به این که دوباره برای خودش امنیت مالی درست کنه خیلی براش دردناک بود. این بود که اون کارو نکرد. از ضربه زدن روی اون خاطرات ناگوار مالی استفاده کردیم و احساسای مربوط به اونا و خصوصاً مقصر دونستن خودشو خنثی کردیم. اما بعدش تونست جفاً به لحاظ احساسی دست از اونا برداره. این جووری راه برای این که دیدش عوض بشه حسابی باز شد. فهمید که چقدر پس‌انداز می‌خواد و چه کارایی می‌تونه فوری بکنه. فهمید که اون ماجرای قدیمی و مقصر دونستن خودش چه جووری باعث شده بودن که از فرصتایی که برای سخنرانی نصیبتش می‌شن استفاده نکنه. اعتماد به نفس نداشتن و انجام ندادن کارایی که باعث می‌شدن دوباره پس‌انداز کنه یه جور دور باطل براش درست کرده بودن. این بود که وضعیتهش از صفر تغییر نمی‌کرد.

وقتی خدمت اونا رسید تونست در مورد پس‌انداز و احساس امنیتش کارای اساسی بکنه. از هوش و تجربه‌ای که در کارای مالی داشت به نفع خودش استفاده کرد. همون شب به دفترش رفت و تا نصفه شب روی برنامه مالی پنج ساله‌اش به دقت کار کرد. فرداش هم هر کاریو که لازم بود کرد. ظرف یه سال وضعش جووری شد

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

که نه فقط برای نشون دادن توانایی‌اش بیشتر سخنرانی می‌کرد بلکه شنونده‌های بیشتری هم پیدا کرد چون ماجراهای مشکلاتشو و نحوه حل کردن اونا رو برای مردم توضیح می‌داد.

با خنثی کردن یه وضعیت ناگوار امتیازایی نصیبتون می‌شن. اولاً عکس‌العمل احساسی دردناکی از خودتون نشون می‌دین و این باعث گفتگوهای درونی منفی و مقصر دونستن خودتون به خاطر اتفاقای بدی که افتادن می‌شه. اینا باعث از بین رفتن اعتماد به نفس خصوصاً در زمینه مدیریت مالی توی زندگی شخصی و کسب و کارتون شدن. پس وقتی یه اتفاق ناگوار مالی براتون پیش میاد اگه با ضربه زدن پاکسازیش کنین یه حساسی می‌تونین پیشرفت کنین. در واقع باید بگم که از ضربه زدن خیلی برای کمک به مردمی که دچار اثرای خاطرات ناگوار شدن استفاده می‌شه. دلیلش هم اینه که خیلی خوب نتیجه می‌ده.

ضربه زدنو با کار مستقیم روی احساسایی که موقع فکر کردن به پس‌انداز نداشتن رو میان شروع می‌کنیم. اینا معمولاً ترس و نگرانی و غم. بعدش می‌تونین سراغ هر خاطره ناگوار مالی برین که شاید روی توانایی‌تون در پولدارتر شدن اثر منفی گذاشته باشه.

دستورالعمل ضربه زدن برای پس‌انداز نداشتن

مطابق این دستورالعمل روی نقاط مراحل بزنین:

پس‌اندازم خیلی کمه

این باعث افسردگیم می‌شه

باعث اضطراب شدیدم می‌شه

اینه که سعی می‌کنم بهش فکر نکنم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

نمی‌خوام بهش فکر کنم

یادم می‌اندازه که

اوضاع چقدر می‌تونست فرق داشته باشه

حس می‌کنم خیلی چیزا رو از دست دادم

احساس امنیت و پشتیبانی شدنو

خیلی غم‌انگیزه

شاید هیچ وقت واقعا احساس امنیت نکردم

هیچ امنیتی نداشتم

اگه اتفاقی بیفته چی؟

هیچ پشتیبانی ندارم

ناامیدی و غم

حس می‌کنم چیزاییو از دست دادم

دارم حسش می‌کنم

غم و ناامنی

همش به خاطر اینه که پس‌انداز ندارم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

غم و ترسی که توی وجودمه

باید خیلی جلوتر از اینا باشم

حس می‌کنم غیر ممکنه

ولی قدر احساسامو می‌دونم

و واقعا می‌خوام که

امنیت و پشتیبانی داشته باشم

حواستون باشه که قبل از این که شدت احساسا کم بشن ممکنه شدیدتر بشن.

یه بار دیگه هم مطابق دستورالعمل بزنین تا جمله‌هاش کمتر براتون بار احساسی داشته باشن و دیگه براتون چندان درست نباشن. حالا برین سراغ هر اتفاقی که با توضیحاتی خاطره ناگوار مالی جور در میاد و روی وضع مالی فعلیتون هم اثر داره. اول ببینین وقتی به اون اتفاق فکر می‌کنین شدت احساستون در مقیاس صفر تا ده چقدره. عددشو بنویسین (صفر یعنی هیچ احساسی ندارین و ده یعنی خیلی شدید).

دستورالعمل ضربه زدن برای خاطره ناگوار مالی که روی پس‌اندازتون اثر گذاشته

مطابق این دستورالعمل روی نقاط مراحل بزنین:

دقیقا می‌دونم که چرا پس‌اندازم این قدر کمه

همش از اون ماجرا شروع شد

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینگ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

می‌تونم به وضوح ببینمش

اینه که سعی می‌کنم بهش فکر نکنم

ولی واقعیت خیلی واضحه

هنوزم دارم تاوان اون روزو می‌دم

چقدر می‌تونست اوضاع فرق کنه

اگه اون تصمیمما رو نگرفته بودم

اگه اون اتفاق نیفتاده بود

حالا که بهش فکر می‌کنم خیلی برام ناامید کننده اس

خیلی هم نا عادلانه اس

ای کاش می‌تونستم تغییرش بدم

ولی نمی‌تونم و این اذیتم می‌کنه

حالمو می‌گیره

اشتباهایی که کردم

چرا اون قدر احمق بودم؟

و اون خیانت

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

عجب شوکی برام بود

هنوزم شوکه ام

وضع مالی‌مو نابود کرد

دست برداشتن ازش خیلی سخته

اصلا چرا دست بردارم؟

هیچ کسی نمی‌فهمه که چقدر برام مشکل درست کرد

و چقدر پول از دست دادم

چطور می‌تونم ببخشم و فراموش کنم؟

قدر این ماجرا و احساس‌امو می‌دونم

می‌خوام دست ازشون بردارم

تا انرژی‌م کاملا فرق کنه

می‌تونم از همین امروز شروع کنم

اگه بتونم دست از اون ماجرا بردارم

می‌تونم دوباره از اول شروع کنم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

حالا به نفس عمیق بکشین و ببینین وقتی که بازم به اون ماجرا فکر می‌کنین شدت احساستون چقدره. ضربه زدن باعث خنثی شدن احساسا و خاطرات مربوط به اون اتفاق می‌شه و انرژی پیدا می‌کنین که دوباره از اول شروع کنین. باید بدونین که هر وقت به مقدار موجودی حساب پس‌اندازتون فکر می‌کنین این باعث عکس‌العمل جنگ و گریز توی همه جای بدنتون می‌شه. ترس و اضطراب و وحشت و ناامیدی و بقیه احساسای منفی مث غم و افسردگی و از دست دادن ممکنه رو بیان و آدم به صورت ذهنی با خودش بد حرف بزنه و به خاطر این که نتونسته وضع مالیشو مدیریت کنه خجالت بکشه.

از خودتون بپرسین "حاضر چقدر برای هدف‌گذاری و رسیدن به مقدار موجودی پس‌اندازم، که هدف گرفتم، وقت بذارم؟" منظورم اینه که کارا و انرژی و توجهتون به طور کامل بهش باشه تا موجودیتون دو برابر یا سه برابر یا حتی ده برابر یا صد برابر بشه. خیلیا این کارو نمی‌کنن یا حتی به فکرشم نمی‌افتن چون مث "اما" احساسای بدیو براشون رو میاره. مردم می‌خوان پس‌اندازشون خوب باشه ولی هیچ هدف یا برنامه‌ای ندارن و هیچ کاری هم نمی‌کنن. روبرو شدن با واقعیت پس‌اندازتون، یا نداشتنش، می‌تونه حالتونو بگیره. اینجاست که ضربه زدن خیلی موثره و می‌تونه بار احساسی سنگینو که وقتی به پس‌اندازتون فکر می‌کنین رو میاد خنثی کنه.

ضربه زدن روی به خاطر ناگوار مالی که به پس‌اندازتون مربوطه می‌تونه فوری توجهتون و همین‌طور علاقه و باوراتونو تغییر بده. به علاوه می‌تونه کاری کنه که به هدف‌گذاری علاقمند بشین و بیشتر پس‌انداز کنین و این کارا رو هم به شکل موثرتری انجام بدین. اینه که تغییرای مثبتیو به وجود میاره. بعد از چند دور ضربه زدن شاید حسایی به هیجان بیاین و انرژی بگیرین که پس‌انداز بیشتری داشته باشین و حتی فکر کنین که "الان وضعم اینه و می‌خوام که پول خیلی بیشتری داشته باشم!" اینجاست که خیلی چیزا براتون تغییر می‌کنن.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای اف تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای اف تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای اف تی ثروت به احتمال زیاد جیبستان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

وقتی علاقه‌تون سر جاش بیاد و خوب به همه چیز توجه کنین می‌تونین به خودتون قول بدین که پولتونو هم به بهترین شکل مدیریت کنین. این از این جهت مهمه که درآمد داشتن فقط نصف قضیه اس. برای این که پس‌اندازتون سریع زیاد بشه باید راهکارا و مهارتای مدیریت مالی هم داشته باشین. وقتی احساسای منفی زیادی دارین که روی کاراتون اثر می‌ذارن وقت و انرژی کافی نمی‌ذارین و خوب توجه نمی‌کنین و اینه که پولتونو خوب مدیریت نمی‌کنین. می‌تونین توی یه میلیون کلاس شرکت کنین و کتابای زیادی در مورد بهتر هدف‌گذاری کردن بخونین. ولی تا وقتی که خاطره‌های ناگوار مالیتونو پاکسازی نکردین نمی‌تونین به خوبی از اون درس استفاده کنین.

دستورالعمل ضربه زدن برای داشتن پس‌انداز عالی

مطابق این دستورالعمل روی نقاط مراحل بزنین:

وقتی حساب پس‌اندازمو می‌بینم

و یاد اون ماجرای قدیمی می‌افتم

اغلب خودمو مقصر می‌دونم

و شک می‌کنم که در مسائل مالی عاقل باشم

در واقع مدیر مالی خوبی نیستم

گاهی وقتا حس می‌کنم توی مسائل مالییم بی‌عرضه‌ام

شاید هیچ وقت توی مسائل مالی زرنگ نبودم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

اغلب همه دلایلی که بر ای ثابت کردن این که با پول بد رفتار می‌کنم مرور می‌کنم

به خودم گیر می‌دم و همون نتیجه‌ها رو می‌گیرم

تعجبی هم نداره که به مدیریت مالیم چندان توجهی نمی‌کنم

تعجبی هم نداره که هیچ برنامه‌ای ندارم

خب، الان با اون موقع فرق کرده

شاید امروز همه مهارتاییو که لازم دارم نداشته باشم

ولی حالا به خودم قول دادم که پیشرفت کنم

و مدیر مالی بهتری بشم

من زرنگم

می‌تونم یاد بگیرم

و می‌خوام برای این وقت بذارم

می‌خوام حواسم به وضع مالیم باشه

و یه مدیر مالی زرنگ و باسواد بشم

حتی شاید یه مدیر مالی یه میلیون دلاری بشم

وقتی به حساب پس‌اندازم توجه می‌کنم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

موجودیش بیشتر می‌شه

می‌تونم از گذشته درس بگیرم

و در آینده پیشرفت کنم

می‌تونم این کارو بکنم

و از همین امروز شروع می‌کنم!

اگه از هیچ خاطره ناگوار مالی که روتون و روی وضع مالیتون اثر گذاشته خبر ندارین و هنوزم حس می‌کنین که اوضاع خیلی خرابه از ضربه زدن به طور خیلی مشخص‌تر استفاده کنین. این کارو می‌تونین با تعریف کردن اوضاع انجام بدین. وقتی فکر و احساسای مختلف رو میان اونا رو با صدای بلند بگین. گاهی وقتا که دارین ماجرایو تعریف می‌کنین که به نظرتون خیلی ناعادلانه میاد و هنوزم براتون حل نشده ممکنه حس کنین که گیر کردین. مثلاً ممکنه بگین "هیچ کسی قبول نکرد که تقصیر با اون بوده" یا "هیچ وقت اون ضرر برام جبران نشد". در این جور موارد بیشتر در برابر دست برداشتن از اونا مقاومت می‌کنین. تا وقتی که به خودتون اجازه ندین که اون خاطره ناگوارو با صدای بلند بگین انگار که همش توی دلتون دارین غر می‌زنین و می‌گین "طفلکی من". ضربه زدن باعث می‌شه که اون خاطره ناگواری که توی ذهنتون گیر کرده پاکسازی بشه و براتون و توی زندگی امروزتون کمتر اهمیت داشته باشه. می‌تونین از روش نمایش فیلم هم استفاده کنین. اینو توی فصل ۱۱ می‌گم.

استفاده از ضربه زدن روی خاطره ناگوار مالی یکی از بهترین کاراییه که می‌تونین بکنین تا از زیر بار اون خلاص بشین. خاطره ناگوار مالی توی انرژی و ارتعاشی که نسبت به پول دارین شدیداً اختلال به وجود میاره. هر بار که می‌بینین موجودیتون چقدر کمه یاد اون خاطره ناگوار می‌افتین و بعدش همه مشکلا

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

احساسی پیداشون می‌شن. شاید به شکل خودآگاهانه اینا رو نفهمین ولی بدنتون حسشون می‌کنه و قانون جذب هم بهش عکس‌العمل نشون می‌ده. هر بار که وضع مالی‌تونو می‌بینین و به اون اتفاق فکر می‌کنین و دچار احساسای منفی می‌شین توانایی‌تونو در تبعیت کردن از جمله‌هایی مث "من یه مدیر مالی خیلی خوبم"، "کسب و کارمو دو برابر می‌کنم" و "این بار کاری می‌کنم که بشه" کمتر می‌کنین. خاطره ناگوار جلوی نیتای خوبو می‌گیره.

می‌تونین تمام طول روز جمله‌های تاکیدی بگین ولی اگه گفتگوهای ذهنیتون مث اینا باشن اون جمله‌ها براتون جا نمی‌افتن:

"خرابش کردم"

"درست انجام ندادم"

"درسمو یاد نگرفتم و حالا دیگه به خودم اعتماد ندارم"

آدما به طور معمول اعتماد به نفس دارن. وقتی اتفاقی می‌افته که باعث می‌شه دیگه به خودتون یا دیگران یا به دنیا اعتماد نکنین دست از پیشرفت کردن برمی‌دارین و دیگه کسی نمی‌شین که بخواین پولدارتر بشین. اتفاقای ناگوار می‌تونن کاری کنن که در مورد پول بترسین، خشک رفتار کنین و حالت دفاعی به خودتون بگیرین. اگه خاطره ناگوار این جور روتون اثر بذاره دیگه کمتر کاریو در مورد پول درست انجام می‌دین.

وقتی از ضربه زدن برای پاکسازی انرژی و احساسای منفی مربوط به خاطره ناگوار استفاده می‌کنین یه امتیاز خیلی خاص هم نصیبتون می‌شه. انرژی کلیتون خیلی بیشتر می‌شه و رفتار و شور و شوق و خصوصاً اعتماد به نفستون به قدری بهتر می‌شن که توضیح دادنش سخته.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

فصل ۷

بدهی چطور باعث می‌شه که درجا بزنین

تا حالا توجه کردین که کلمه "بدهی" می‌تونه باعث چه احساسای بدی بشه؟ اگه بدهی از نوع بدش، مثلا بدهی مالی یا وام داشته باشین، یه احساسی پیدا می‌کنین که باعث تعداد بیشتری احساسای منفی می‌شه. بعضیا حتی اسمشو می‌ذارن احساس عذاب چون همیشه هست و منفیه. هر چی هم که بیشتر به بدهیتون فکر کنین معمولا حالتون بدتر می‌شه. برای همینه که مردم دوست ندارن بهش فکر کنن.

بدهی احساسی

بدهی به دو دسته اصلی تقسیم می‌شه - خوب و بد. بدهی خوب شامل منابع درآمد و سرمایه‌گذاری می‌شه که ارزششون زیاد می‌شه و براتون درآمد میارن. وام مسکن مثالی از یه بدهی خوبه. چون پولایی که بابتش می‌دین باعث می‌شن که صاحب ملک بشین نه این که فقط پول اجاره بدین و در مقابلش چیزی به دست نیارین. هر چند که خونه بعضیا کمتر از پولی که براش دادن می‌ارزه ولی خریدن اغلب خونه‌ها نوعی سرمایه‌گذاری به حساب میاد. با وجود این که به خاطر بدهی خوب هم باید پولی بدین ولی از اون احساسایی که بدهی بد ایجاد می‌کنه براتون به وجود نمیاره. در واقع برعکسه چون بدهی خوب نشون می‌ده که خوب سرمایه‌گذاری کردین و دارین پولتونو عاقلانه مدیریت می‌کنین.

باید بدونین که منشا بدهی بد چیه چون اون منشا روی احساسی که در موردش دارین اثر داره. اکثر بدهیای ناشی از کارت اعتباری به خاطر خریدن چیزای مصرفی یا چیزایی که ارزششون کم می‌شه هستن. مثلا لباس و بیرون از خونه غذا خوردن و چیزایی که یهویی خریدین. بعضی بدهیا هم ممکنه به خاطر هزینه‌های

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متاسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

درمانی به وجود بیان. مثلا مریض بشین یا تصادف کنین. یا این که کسب و کارتون خراب بشه یا کسی بهتون خیانت کنه.

در این فصل به بدهی بد توجه می‌کنیم. این می‌تونه باعث وحشت یا کلافگیتون بشه یا مشکلاهی جسمی دیگه‌ای براتون به وجود بیاره. بدهی بد مث سیاه‌چاله فضایی می‌مونه و هر نیتو که برای پول درآوردن می‌کنین توی منفیای خودش می‌مکه. تا وقتی که نگاهی به همه اثرایی که بدهکاری روتون گذاشته نندازین شاید نفهمین که تاثیراش چقدر زیاده. از نظر قانون جذب این واقعا خیلی منفیه. اگه مقداری بدهی بالا بیارین وضعتون می‌تونه بدتر بشه چون فکراتونو قانون جذب می‌گیره و همونا رو بهتون برمی‌گردونه.

طرز کارش این جوریه. فکرای مربوط به بدهی ذهنتونو پر می‌کنن و همش باعث می‌شن که تا حدی وحشت داشته باشین. اینم باعث نگرانی در مورد آینده و کارایی که نمی‌تونین بکنین می‌شه. شاید فکر کنین که چه جوری می‌تونین پشش بدین یا اگه اوضاع بدتر بشه چی. این جوری مشکل بی‌خوابی پیدا می‌کنین یا شبا از وحشت از خواب می‌پرین. بدهی هر روز برای میلیون‌ها نفر باعث عکس‌العمل تنش می‌شه. از اونجایی که قانون جذب از چیزایی که بهشون فکر می‌کنین بیشتر نصیبتون می‌کنه احساسای قوی مٹ وحشت و نگرانی راجع به بدهی هم به معنی اینن که از اونایی که نمی‌خوانین بیشتر جذب می‌کنین. این جوری استفاده مفید از قانون جذب خیلی سخت می‌شه چون اون احساسای منفی به هر فکر مثبتی که دارین غلبه می‌کنن.

هر چند که به نظر میاد توجه زیاد به بدهی و نگران شدن برایش به معنی مسئولیت‌پذیری ولی این در واقع اصلا کار مفیدی نیست. انگار که یه باوری وجود داره که می‌گه "باید درسو یاد بگیرم یا خودمو تنبیه کنم". این جوری این همیشه توی ذهنتون حاضره. ولی وقتی این کلافه‌تون کنه یا روحیه‌تونو خراب کنه دلتون می‌خواد که تظاهر کنین که اصلا وجود نداره. متاسفانه نگرانی و اضطراب همیشه تا حدی زیر سطح آگاهی هستن و شما رو در وضعیت منفی نگه می‌دارن.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

بدهی باعث خیلی احساسای منفی می‌شه - عصبانیت و ناامیدی و درموندگی و گناه. هدف این احساسا ممکنه خودتون یا دنیا یا کسایی که بهتون پول دادن یا دولت یا همسر یا هر کس دیگه‌ای باشه. اکثر کسایی که به خاطر بدهیشون شدیداً احساس گناه و خجالت می‌کنن قبول دارن که حقشونه که چنین احساسایی داشته باشن چون خودشون باعث اونا شدن. اینه که ممکنه احساس کنن قربانی شدن. از این احساسا و باورا هیچ چیز خوبی درنمیاد و فقط باعث می‌شن که باورتون نسبت به تواناییا و قابلیتاتون ضعیف‌تر بشه. این جور احساسا انرژی و خلاقیت‌تونو کم می‌کنن و باعث می‌شن راهای در رفتن از زیر بدهیو نتونین ببینین.

نگران شدن به خاطر بدهی باعث بدهیای بیشتری می‌شه

از اونجایی که بدهی می‌تونه بارها و بارها تکرار بشه ممکنه به دفعات دچار این احساس خیلی منفی بشین. این خودش می‌تونه یه نوع عذاب باشه و اغلب باعث می‌شه که مردم سراغ یه راه متداول خنثی کردن درد احساسی برن - خرج کردن! ما براش جوک ساختیم و بهش می‌گیم "خرید درمانی". با وجود این که می‌تونه باعث بشه که مدت کوتاهی حالتون بهتر بشه ولی بدهی و دردتونو بیشتر می‌کنه. اگه چیزای نو و قشنگ و باحال بخرین موقتاً حالتون بهتر می‌شه و فکرتون خلاص می‌شه. ولی این جور و وقتی که موقع بازپرداخت می‌رسه مشکل بدهیتون بدتر می‌شه. خیلی درمانای ناسالم دیگه هم هستن که با درد بدهی همین کارو می‌کنن. اسمشونو می‌ذاریم زیادیا: زیادی خوردن، زیادی مشروب خوردن، زیادی مهمونی رفتن. اینا پولو توی چاه فاضلاب می‌ریزن و بعد از این که اثر موقتیشون از بین رفت حالتونو بدتر می‌کنن.

بدهی و ارزشی که برای خودتون قائلین

بدهی معنی عمیقتری براتون داره؟ وقتی نگاهی به مقدار دقیق بدهیتون می‌اندازین شاید به سختی بتونین درک کنین که می‌شه اینو با یه روش رشد شخصی مٹ ضربه زدن تغییرش داد. بدهی یه مشکل واقعی به

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

نظر می‌آید که باید فوری حل بشه و به خاطر عوامل محیطی و اشتباهایی که کردین به وجود اومده. به نظر نمی‌آید که چیزی درونی باشه. خودم هم قبول دارم که اولش که شنیدم یه متخصص امور مالی به اسم سوز اورمن می‌گفت "ارزش درونیتون با ارزش خالصتون مشخص می‌شه" درکش برام سخت بود. ولی اگه حاضر بشین با دقت بیشتری موضوعو ببینین می‌فهمین که برای حل کردن مشکل بدهیتون حتما باید کارای درونی هم بکنین.

صرف نظر از این که چطوروری بدهی بالا آوردین و در بقیه جنبه‌های زندگی چقدر موفق شدین بدهی همیشه اینو بهترتون یادآوری می‌کنه که مشکل دارین. نشونتون می‌ده که کارایی که می‌کنین، اگه با واحد پول اندازه‌گیری بشن، کافی نیستن. بدهی نشون می‌ده که ارزش استعداداتون و وقت و انرژی که می‌ذارین به اندازه کافی نیست. مردم اغلب در مورد بدهیشون می‌گن "حس می‌کنم هر قدر هم که سخت کار کنم و هر کاری هم که بکنم بازم کافی نیست". وقتی بتونین بدهیتونو به صورت نتیجه باوراتون ببینین می‌فهمین که داره نشون می‌ده که توی عمق وجودتون به اندازه کافی نمی‌ارزین. یعنی استعداداتون و سخت کار کردنتون و وقتی که می‌ذارین اون قدر ارزش ندارن که به اون جور ثروتی که می‌خواین برسین.

بدهی قابل اندازه‌گیری و به صورت دقیق و با واحد پول نشون می‌ده که چقدر برای خودتون ارزش قائلین.

برای این که بفهمین این باور درونی چقدر داره جلوتونو می‌گیره نگاهی به زحمت و وقت و انرژی که می‌ذارین بندازین و اونا رو با درآمدتون مقایسه کنین. خیلی از مردم هستن که ساعتای طولانی کار می‌کنن و به دیگران کمک می‌کنن و توی شغلشون فداکاری می‌کنن. خیلیاشون هم به نظر خیلی موفق میان. دیگران دوستشون دارن و به خاطر زحمتی که برای کمک کردن به مردم می‌کشن بهشون احترام می‌ذارن. ولی یه رازی توی بدهیشونه که باعث می‌شه هر قدر هم به ظاهر خوب باشن احساس درونیشون با این فرق داشته باشه. راز مخفی اونا این جوریه با واحد پول نشون داده می‌شه. اون راز یه باور درونیه که می‌گه به اندازه

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

کافی خوب نیستی. بدهی اونچه رو که اغلب به صورت ناخودآگاهانه در مورد ارزشتون باور دارین به شکلی ملموس و قابل اندازه‌گیری نشون می‌ده. اگه بدهی دارین باید نگاهی به عمیقترین باورایی که در مورد ارزش خودتون و ارزش وقت و انرژی‌تون دارین بندازین. این قدم مهمی در راه پولدارتر شدنه.

هر چند که بعضی از این چیزها ممکنه به نظر کم‌اهمیت بیان ولی وقتی کاراییو که لازمه روی باوراتون بکنین دیگه نیاز ندارین که بدهی بالا بیارین و دیگه کارتون به جایی نمی‌رسه که مجبور بشین قرض بگیرین. وقتی از دست اون باورا خلاص بشین و برای خودتون بیشتر ارزش قائل بشین (توی فصل ۱۲ بیشتر راجع بهشون می‌گم) بدهیتون هم همراه با اونا غیب می‌شه. چطوری؟ یادتون باشه که دنیای درونیتونه که منشا خلاقیت و انرژی و کاراتونه و اینا هستن که دنیای بیرونیتونو می‌سازن. وقتی باور کنین که ارزش بیشتری دارین راهای پول درآوردن و مدیریت کردنش هم براتون عوض می‌شن تا اون ارزش بیشتر و نشون بدن!

تشخیص دادن این که بدهی باعث چه احساسایی می‌شه

می‌تونین با ضربه زدن، قدم به قدم سراغ احساسایی که پشت بدهیتون هستن برین. اگه همه عکس‌العملای منفیو که به بدهی مربوطن از بین ببرین از دست باورا و احساسای قدیمی که شما رو بدهکار نگه می‌دارن خلاص می‌شین. حتی اگه الان هیچ بدهی ندارین بازم چند دور ضربه بزنین و ببینین چه احساسایی دارین. اغلب پیش میاد که کسایی که هیچ بدهی ندارن خیلی از این که در آینده بدهکار بشن می‌ترسن و نگران این هستن. حالا به تمرین می‌گم که باهش روی احساسای مربوط به بدهی کار کنین. اینو به دو قسمت تقسیم کردم. قسمت اولش اینه:

تمرین برای احساسای مربوط به بدهی (قسمت اول)

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

یه برگه بردارین و خیلی درشت کل بدهیتونو روش بنویسین. بعضیا اینو با ماژیک قرمز می‌نویسن چون بیشتر احساساتونو تحریک می‌کنه. خیلی با خودتون صادق باشین و هر بدهی کوچک یا وامی هم که دارینو توش بذارین. شاید حس می‌کنین که با وجود این که درآمد خوبی دارین ولی همیشه به زحمت خرج و دخلتونو یکی می‌کنین. این شاید به معنی این باشه که دارین به خودتون دروغ می‌گین و در سطحی بالاتر از اونیه که می‌تونین دارین زندگی می‌کنین. این کار فقط باعث می‌شه که بدهی بالا بیاورین.

نگاه کردن به عدد بدهی برای اکثر مردم کار سختیه. ولی بهتون یه جور حس قدرت می‌ده و باعث می‌شه به قولی که به خودتون دادین که بدهیتونو صفر کنین بیشتر وفادار بمونین. اون عددو نگاه کنین و این جمله رو با عدد خودتون و با صدای بلند بگین: "من ۵۰۰۰ دلار بدهکارم" یا "من ۵۰۰۰۰ دلار بدهکارم". وقتی اینو می‌گین به احساساتون توجه کنین و ببینین موقع گفتن اون عدد چی براتون رو میاد.

معمولا وقتی به بدهیتون فکر می‌کنین و راجع بهش حرف می‌زنین و بهش توجه می‌کنین احساساتون خیلی سریع پیدا می‌شن. همون طور که توی فصل ۵ گفتم این احساسا از زمان بچگی توی شما برنامه‌ریزی شدن و موقع سر و کار پیدا کردن با پول یا فکر کردن بهش رو میان. ۹۹ درصد مواقع اولین احساسی که موقع نگاه کردن به بدهی رو میاد همون اصل کاریه اس. اگه اضطراب و ترس رو بیان، که متداول هم هستن، حواستون بهشون باشه و بذارین حسابی و خودآگاهانه حسشون کنین: "در مورد پول جواری برنامه‌ریزی شدم که بر اساس ترس و وحشت عمل کنم." مردم به جز اون احساس اولیه معمولا خیلی احساسای دیگه هم پیدا می‌کنن. مثلا ترس و اضطراب و وحشت و غم.

باید بدونین که این خیلی بیشتر از اینه که بگین "واای، وقتی بدهیمو می‌بینم مضطرب می‌شم." اضطراب ناشی از پول روی همه کارایی که در مورد پول می‌کنین و در همه مواقع اثر می‌ذاره و اثرش فقط روی بدهیتون نیست. روی نحوه برخوردتون با پول و ثروتی که می‌تونین بهش برسین هم اثر می‌ذاره. وقتی این

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

احساسا رو پاکسازی کنین در چند جنبه مالی تغییرای مهمی براتون اتفاق می‌افتن. حالا که چند تا از احساساییو که بدهی براتون به وجود میاره تشخیص دادین قسمت دوم تمرینو انجام بدین تا بفهمین بدهی باعث می‌شه که خودتونو چطور ببینین.

تمرین برای احساسای مربوط به بدهی (قسمت دوم)

به بدهیتون فکر کنین و این جمله رو کامل کنین: "این بدهی یعنی من هستم."

بعد از این که مشخص کردین مهمترین احساسی که بر اساس اون عمل می‌کنین چیه، چیزی که توی جای خالی این قسمت تمرین می‌نویسین نشون می‌ده که پولو چه جور به ارزش و قدرت خودتون ربط می‌دین. مردم معمولا جای خالیو با چیزای خیلی بدی پر می‌کنن. بیشترین جوابی که می‌دن اینه که "این یعنی من باختم. اون عدد اونجا روی کاغذ. هیچ معنی دیگه‌ای هم نمی‌تونه بده." وقتی شخصیت خودتونو بر اساس احساسایی که به خاطر وجود بدهی دارین تعریف می‌کنین اوضاع ممکنه خیلی براتون سخت بشه.

چیزای دیگه‌ای که مردم معمولا توی جای خالی می‌نویسن اینان:

"این یعنی هر کاری هم که بکنم بازم هیچ وقت کافی نیست."

"این یعنی من به اندازه کافی زرنگ نیستم تا بتونم پولدار بشم."

"این یعنی قانون جذب برام نتیجه نمی‌ده."

این احساسا تا حدی تعیین می‌کنن که شخصیت و قدرتتونو چه جور تعریف می‌کنین و نشون می‌دن که بدهی چه جور تصویری که از خودتون دارین خراب می‌کنه. وقتی این جور به بدهی فکر می‌کنین چیزایی که توی جای خالی می‌نویسین ممکنه خرد کننده باشن. همون طور که توی فصل ۳ گفتم اغلب

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

بدترین و منفی‌ترین چیزها برای مردم وقتی رو میان که فکر می‌کنن بدهی باعث چه احساسایی برایشون می‌شه. این اتفاق برای مری که وکیله و با شوهرش درآمد خوبی داره افتاد. پیش من اومد چون به خاطر حساب جاری و پرداخت هزینه‌ها همش وحشت داشتن و دعوا می‌کردن. همیشه در فشار بودن و هزینه‌ها روی هم جمع می‌شدن و دیر می‌دادنشون. تازه باید پولی برای دانشگاه پسرانشون و بازنشستگی خودشون هم کنار می‌داشتن.

با وجود این که به طور کلی به هم نزدیک بودن و زوج خوشبختی به حساب می‌ومدن ولی سر و کار داشتن با هزینه‌ها و یکی کردن خرج و دخل برایشون دردناک بود. دایماً بین سکوت کامل و کاری به همدیگه نداشتن از یه طرف و مقصر دونستن دیگری و ناامید شدن از طرف دیگه در نوسان بودن. مری می‌دونست که این راهی که دارن می‌رن به فاجعه ختم می‌شه و خیلی می‌خواست اوضاع مالیشونو سر و سامون بده. ولی در این یه زمینه زندگیش خیلی می‌ترسید و احساس بی‌عرضگی می‌کرد. وقتی عکس‌العملاشو داشتیم کندوکاو می‌کردیم گفت "نمی‌تونم غر بزنم چون خودم باعثش شدم. با این بدهی فشار زیادی به شوهرم و همه خانواده- ام آوردم." حسابی احساس درموندگی و ناامیدی می‌کرد چون به قول خودش "واقعیت زندگی ما همینه و هیچ وقت نمی‌تونیم ازش در بریم."

مقصر دونستن خودش و احساس گناه باعث شده بودن که مری هیچ کاری برای پرداخت هزینه‌ها نکنه و نمی‌داشت با شوهرش در مورد هدفایی که برای بازنشستگی و جور کردن پول دانشگاه داشتن درست و حسابی حرف بزنه. ازم پرسید "مگه فایده‌ای هم داره؟" بعد از این که با ضربه زدن احساس گناهیو که به خاطر به وجود آوردن این بدهی داشت از بین بردیم نظرش خیلی عوض شد. یهویی اون وکیل زرنگ و باسواد پیداش شد و آماده شد که برای موفق شدن دست به عمل بزنه. شجاعت و تمایل به حرف زدن با شوهرشو پیدا کرد. می‌خواست نگاهی به وضع مالیشون بندازن و برنامه‌ای بریزن تا بتونن پیشرفت کنن.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

شوهرش هم دست از مقاومت برداشت و راحت شد و از مری پشتیبانی کرد. هر بار که می‌دید مری با خوشحالی می‌ره تا هزینه‌ها رو بده کیف می‌کرد.

پاکسازی نیاز داشتن به بدهی

اگر در برابر انجام دادن این تمرین مقاومت دارید یا احساسای منفی که موقع پر کردن جای خالی رو میان کلافه‌تون می‌کنن توصیه می‌کنم اینو انجام بدین چون ضربه زدن باعث می‌شه که خیلی سریع از این حالت ناراحتی دربیاین و احساس امنیت بیشتری بکنین. اگر دیگه ناراحتی نداشته باشین می‌تونین تصمیم بگیرین که از قدرتون چه جوری استفاده کنین تا از بدهی به نقطه مقابلش یعنی ثروت برسین.

گاهی وقتا این تمرینا خاطراتیو رو میارن که در اونا بدهی بالا آوردین و دچار عصبانیت و ناراحتی و پیشمونی و غمی شدین و اینا هنوزم ادامه دارن. اگر احساسای جدیدی رو بیان یعنی چیز مهمیو تشخیص دادین! این یه اتفاق ناگوار مالی مربوط به بدهیه. همون طور که توی فصل ۶ گفتم اتفاق ناگوار مالی اغلب توی بدهی کسایی که توی کارگاهام شرکت می‌کنن تاثیر داشته.

آماده شدن برای اولین تمرین ضربه زدن کمی وقت می‌گیره. توی تمرین اول فهمیدین که چه احساسایی براتون به بدهی مربوطن. به اونا فکر کنین. عدد بدهیتونو ببینین و توجه کنین که چه جوابی به "این یعنی من هستم" دادین. اولین تمرین ضربه زدن برای فکرای منفی‌ایه که اکثر مردم می‌کنن. بعضی احساسای خیلی بدو هم توش آوردم. اگر می‌تونین کلمه‌های خودتونو جای کلمه‌های من بذارین. یادتون باشه که وقتی روی فکرای خیلی بد و انگار که اونا واقعی هستن ضربه می‌زنین با این کار اونا رو تقویت نمی‌کنین. چه اونا واقعی باشن و چه نباشن ضربه زدن باعث کم‌رنگ شدنشون می‌شه.

دستورالعمل ضربه زدن برای احساسای مربوط به بدهی (تمرین اول)

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

با استفاده از این کلمه‌ها یا کلمه‌های خودتون روی نقاط مراحل بزنین:

این همه بدهی دارم

دارم حسشون می‌کنم

اضطراب دارم

برام مث مرگ و زندگیه

خیلی بده

وحشت دارم

می‌ترسم

نگرانم

خیلی خجالت می‌کشم

احساس شرمندگی

بایدم خجالت بکشم

فکرمی‌کنم حقمه که خجالت بکشم

این قابل بخشیدن نیست

احساسم این جوریه

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

بدهی باعث خجالت و شرمندگی منه

و یعنی من هستم

اوه، خیلی اذیتم می‌کنه

خیلی بده

این یعنی من باختم

شکست خوردم

هر کاری که بکنم بازم کافی نیست

و اینو توی شکمم حس می‌کنم

این یعنی احتمالاً حقمه

این غم

این ترس

ناامیدی

درموندگی

این بدهی باعث می‌شه واقعا حس کنم که چیزاییو از دست دادم

به خاطر این بدهی دیگه هیچ وقت احساس امنیت نمی‌کنم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

دیگه هیچ وقت در مورد پول دلم قرص نمی‌شه

همه این احساسایی که به خاطر این بدهی دارم

قدر همشونو می‌دونم

حالا یه نفس عمیق بکشین.

این تمرینو تکرار کنین. اولین دور از شدت احساسا کم می‌کنه. وقتی بدهی مساله مهمی برای آدم باشه برای کم کردن از شدت اون احساسا بیشتر از یه دور ضربه زدن لازمه. کلمه‌ها رو جووری تغییر بدین تا با احساسایی که براتون شدیدترن بیشتر جور در بیان. دور بعدی برای کار روی احساسا و باوراییه که وقتی رو میان که فکر می‌کنین هر کاری که می‌کنین کافی نیست. به خودتون راست بگین. در مقیاس صفر تا ده این جمله چقدر درسته؟

"هر کاری که بکنم باز کمه و هیچ وقت کافی نیست."

این جووری می‌تونین بفهمین که شدت احساسایی که توی این دور می‌خواین روشن ضربه بزنین چقدره.

دستورالعمل ضربه زدن برای احساسای مربوط به بدهی (تمرین دوم)

موقع ضربه زدن روی نقطه ضربه کاراته این جمله‌ها رو با صدای بلند بگین:

از دیدن بدهیام متنفرم چون این منو یاد کارایی که کردم می‌اندازه و کارام هیچ وقت کافی نیستن و حس می‌کنم هیچ وقت نمی‌تونم برنده بشم.

حالا با این کلمه‌ها روی بقیه نقاط ضربه بزنین:

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

ازش متنفرم

هیچ وقت نمی‌تونم برنده بشم

اصلاً وقت استراحت ندارم

هر کاری هم که بکنم بازم کافی نیست

شاید عرضه ندارم

این باعث می‌شه حس کنم ضعیفم

هر کاری که بکنم بازم کافی نیست

حس می‌کنم عرضه ندارم

عرضه ندارم چون همش شکست می‌خورم

این برام دلیل واضعیه

عدد بدهیم نشون می‌ده که عرضه ندارم

نمی‌تونم با این کارا نتیجه‌ای بگیرم

لابد درست انجامشون نمی‌دم

عرضه ندارم

این باور و برنامه قدیمی که می‌گه من عرضه ندارم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

هر کاری که بکنم بازم کافی نیست

حالا نفس عمیقی بکشین.

بینین شدت احساساتون حالا چقدره. این دور ممکنه خیلی احساسا و فکرا و خاطرات و حسای جسمیو روبیاره. اونا رو بنویسین. هر مساله‌ای قابل ضربه زدن. به تدریج که اونا رو برطرف می‌کنین این کار بهتون کمک می‌کنه که از دست الگوهای قدیمی خلاص بشین. دو دور اول ضربه زدن باعث می‌شن که در مورد بدهی احساستون خنثی بشه. مردم اغلب می‌گن که این جور آرومتر می‌شن. مثلاً می‌گن "الان این جوریه. دارم اون عددو نگاه می‌کنم ولی دیگه باعث نمی‌شه احساس کنم شکست خوردم. این فقط یه عددیه که روی کاغذ نوشته شده." این در مقایسه با ترس و عصبانیت و غم نشون می‌ده که خیلی از عکس‌العمل جنگ و گریز فاصله گرفتن. این بهتون کمک می‌کنه که دست از اون تصور منفی از خود که قبلاً حرفشو زدیم بردارین.

تمرین بعدی ضربه زدن چیزای خوبیو درباره خودتون یادتون میاره و جمله‌های مثبتی هم داره. این جور سطح ارتعاشتونو بالاتر می‌بره. با تمرین اول احساسای منفیتونو پاکسازی کردین و حالا وقتشه که به خودتون و به دنیا بگین که "جداً می‌خوام این بدهیو بدم. من آدم باشرفی هستم. به خودم افتخار می‌کنم و از این بابت هم احساس خوبی دارم. حالا ذهنم بازه و می‌خوام که توی راه رسیدن به این هدف ازم پشتیبانی بشه." قبل از این که احساسای منفیو پاکسازی کنین اگه به بدهی فکر می‌کردین بعید بود که به چیزایی که بهش مربوطن بگین "بله". راحت‌تر اینه که آدم اونا رو ندید بگیره. اون جور برای این که می‌خوان بدهیو بدین به خودتون افتخار نمی‌کنین.

وقتی از حالت منفی به یه حالت مثبت‌تری می‌رین خیلی فرق می‌کنین. وقتی هم که به وضعیت نسبتاً خنثایی برسین همه چیزا تغییر می‌کنن چون شما تغییر می‌کنین. از احساسایی مث عصبانیت و غم و

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینگ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

خجالت به امید و شور و شوق و اعتماد به نفس و غرور می‌رسین. بعدشم همه احساسایی که به رسیدن به پول مربوطن قویتر می‌شن. تمرین بعدی ضربه زدن برای شروع این کاره.

دستورالعمل ضربه زدن برای "بله" گفتن به از بین بردن بدهی

با این کلمه‌ها یا کلمه‌های خودتون روی نقاط ضربه بزنین:

ایناهش

هنوزم این بدهیو دارم

تغییر نکرده

ولی من یه جورایی تغییر کردم

آرومتر شدم

این بدهیو فقط به عنوان واقعیت فعلیم می‌بینم و این می‌تونه عوض بشه

ذهنم به روی چیزایی که ممکن هستن بازتره و اینو نیت کردم

می‌خوام سراغ این بدهی برم و بدمش

این نیت خیلی خوبیه

من آدم باشرفی هستم

به این خاطر به خودم افتخار می‌کنم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

واقعیت اینه که خیلی دوست دارم این بدهیو فوراً بدم

به خاطر این بدهی خیلی خودمو اذیت کردم

به خاطر بدهی داشتن خودمو شکنجه دادم

خیلی از انرژی‌م صرف این شده

می‌خوام اون انرژی‌ها رو صرف دادن بدهیم بکنم

چون جداً می‌خوام که از راه خوبی پشش بدم

و واقعیت اینه که

این کار باعث غروره

و حالا به خاطر این کار احساس غرور می‌کنم

حالا دیگه منفی‌پاکسازی شدن و وقتشه که بگم بله

به ایده‌ها و منابع و پشتیبانیا می‌گم بله

به عمل کردن و یاد گرفتن و رشد کردن می‌گم بله

این جورى زودتر بدهیمو می‌دم

همش به خودم می‌گفتم که لیاقت اینو ندارم

و حالا می‌فهمم که به همین دلیل که سرجام موندم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

حالا ذهنم به روی معجزه‌هایی که برای کمک بهم پیداشون می‌شه بازه

ذهنم به روی معجزه‌هایی که توی خودم به وجود میان بازه

ایده‌ها و کارا و پشتکار

از بدهیم به اندازه کافی درس گرفتم

آماده‌ام که دست‌آزم بردارم

آماده‌ام که دست‌آزم از انرژی بردارم

غمش

ناتوانیش

آماده‌ام که بگم بله

به هر چی که لازم دارم

تا سریع نصیبم بشه

به معجزه‌ها می‌گم بله

معجزه پس دادن بدهی

به خودم می‌گم بله

چون می‌تونم انجامش بدم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

حالا به نفس عمیق بکشین. هر چیزی که موقع انجام دادن دور مثبت به صورت شهودی به ذهنتون رسید یادداشت کنین. بینین حالا که به بدهیتون فکر می‌کنین چقدر احساستون فرق کرده. وقتی موانعتون برطرف بشن شهود سریع و به شکلی که انتظارشو ندارین پیداش می‌شه. این جوری راحت‌تر می‌تونین تصویر مالی بهتری از خودتون بسازین.

حرکت کردن از بدهی به سمت ثروت

اغلب کلمه‌های "ثروت" و "پول" رو به جای هم استفاده می‌کنن. ولی در واقع ثروت به معنی خیلی چیزای دیگه هم هست. می‌تونه به معنی پولایی باشه که جمع کردین و باعث می‌شه احساس امنیت بکنین و حس کنین که پشتیبانی و آزادی بیشتری دارین. برای خیلیا این به معنی داشتن پس‌انداز به اندازه چند ماه خرجشونه. یا شاید هر منبع درآمدی باشه که بهتون اجازه می‌ده به لحاظ مالی آزادتر باشین. این نقطه مقابل بدهیه که باعث می‌شه بترسین و احساس ناامنی و ضعف بکنین و گیر بیفتین. ثروت از برنامه‌های درونیتون و دو عامل خارجی خیلی مهم به وجود میاد. پیداست که اولی درآمدتونه. درآمد روی مقدار پولی که دارین اثر داره چون ثروت به معنی پول جمع شده اس. عامل دومی که روی مقدار ثروتتون اثر داره مدیریت مالیه.

برای این که ثروتمند بشین باید هم پول داشته باشین و هم بتونین پولتونو مدیریت کنین. فرمول رسیدن به ثروت ساده اس: با درآمدی که دارین شروع کنین و پولتونو مدیریت کنین. مثالی که ارزش گفتن داره مهاجراتی هستن که به امریکا میان و سالها با حداقل حقوق کار می‌کنن و پولشونو عاقلانه مدیریت می‌کنن. با وجود این که درآمد زیادی ندارن اون قدر پس‌انداز می‌کنن که می‌تونن بچه‌هاشونو به دانشگاه بفرستن و خودشونم بازنشسته بشن. از طرف دیگه کسانی هم هستن که صدها هزار دلار درآمد دارن و همشو خرج

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متاسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

می‌کنن و هیچی ندارن. پس هم باید درآمد داشته باشین و هم پولتونو مدیریت کنین. این عاملو اغلب توی کارایی که با قانون جذب می‌کنن ندید می‌گیرن.

وقتی اینو توی کارگاهام می‌گم تقریباً همیشه یه نفر می‌پرسه "اگه این کار ساده اس پس چرا مردم با مدیریت کردن پولاشون مشکل دارن؟" جوابش اینه که مردم اجازه می‌دن که احساساشون به صورت ناخودآگاهانه رفتاریو که با پول دارن مدیریت بکنن. یهویی چیزایی می‌خرن یا تصمیمای مالی می‌گیرن که به نفعشون نیست. خیلیا هم خیلی ساده می‌گن "مدیریت مالیم خوب نیست!" این جورى ضعفشون در مدیریت پولاشون بیشتر می‌شه و این باعث می‌شه که نتونن پول جمع کنن. مدیریت مالی خوب با توجه کردن به پول و طرز رفتار باهاش و همین طور توجه کردن به ثروت واقعی و هدفای مالیتون شروع می‌شه. وقتی براش شور و شوق داشته باشین موقعیو که راهکار ندارین تشخیص می‌دین و راهکارای بهتری که براتون نتیجه می‌دنو پیدا می‌کنین.

اغلب ازم می‌پرسن "مگه کسایی که بدهی دارن فقط نباید پولشونو بهتر بودجه‌بندی کنن؟" مدیریت مالی و هدفگذاری و رسیدن به هدفای مالی اغلب شامل بودجه‌بندی هم می‌شه. این وقتی خوب نتیجه می‌ده که بخشی از یه برنامه باشه که باهاش بخواین به هدفای بزرگتر و مثبتی برسین. خصوصاً اگه نزدیک شدن به اونچه که واقعا می‌خواین براتون هیجان هم داشته باشه. طرز برخوردتون با بودجه‌بندی که مشخص می‌کنه شانس موفق شدنو دارین یا ندارین. متاسفانه اکثر بودجه‌بندیا مث تنبیه کردن می‌مونن. اگه قرار باشه قید همه چیزای باحالیو بزنین و آزادی خودتونو محدود کنین تا کمتر خرج کنین این نوعی تنبیهه. این جورى بودجه‌بندی کردن باعث احساس کمبود می‌شه و اغلب با شکست همراهه. بعد از مدتی هم قیدشو می‌زنین و تلافیشو درمیارین.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

ولی بودجه‌بندی یه امتیاز هم داره. اگه درست بودجه‌بندی کنین کمتر حس می‌کنین که جلوی خرج کردنتونو گرفتین و بیشتر حس می‌کنین که دارین به هدفتون می‌رسین و مطابق برنامه کار می‌کنین. اگه توجهتون به هدفتون باشه کمتر یهویی خرج می‌کنین و به جای کمبود احساس قدرت می‌کنین. مثلاً به جای گفتن "نمی‌تونم بخرمش چون پولشو ندارم" می‌تونین بگین "اونو امروز نمی‌خرم چون هدفم برام مهمتره". مدیریت و پس‌انداز کردن مقدار بیشتری از پولتون بهتون بیشتر امکان رسیدن به ثروتیو که می‌خواهین می‌ده.

خلاصه این که:

بودجه‌بندی بر اساس کمبود باعث کمبود بیشتر می‌شه و بودجه‌بندی برای رسیدن به هدف اون هدفو تقویت می‌کنه.

از بدهی تا ثروت چند مرحله مهم وجود دارن. اولیش اینه که باید به جایی برسین که مدیریت مالی براتون تبدیل به عادت بشه و به طور خودکار انجامش بدین. این سخته. ضربه زدن کمکتون می‌کنه که بعضی از احساساییو که در مورد بدهی دارین پاکسازی کنین و این جوری مهارت پیدا کردن در مدیریت مالی براتون آسونتر می‌شه. ولی حتماً باید درآمدی بیشتری هم برای خودتون به وجود بیارین. برای این که از بدهی به سمت ثروت برین باید:

احساسای منفیو که در مورد پول دارین و بر اساس اونا برنامه‌ریزی شدین تشخیص بدین و پاکسازیشون کنین. چه بدهی داشته باشین و چه احساسای مربوط به پول از جاهای دیگه‌ای نصیبتون شده باشن باید اونا رو پیدا و پاکسازی کنین.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

باید جداً تصمیم بگیرید که روش مدیریت مالی‌تونو عوض کنین. بینین با پول چه جور رفتار می‌کنین و سعی کنین به هدفایی که برای خودتون مشخص کردین تا از بدهی به سمت ثروت برین برسین. بعدش آگاهانه عمل کنین تا واقعا پیشرفت کنین. تجسم کردن پول بیشتر عمل به حساب نییاد. طرز رفتار روزانه-تونو با پول تغییر بدین. برای این کار بهتره واقعا پولو توی دستتون بگیرین.

درآمدتونو بیشتر کنین. سریعترین راه بیشتر کردن درآمد اینه که یه قدم بزرگ در راه ماموریت و قدرت شخصیتون و روش ارائه استعداداتون به دنیا بردارین. ذهنتونو به روی همه احتمالا باز نگه دارین. وقتی بقیه قدما رو بردارین فرصتای مالی خیلی بیشتری براتون به وجود میان.

ضربه زدن روی مدیریت مالی

ضربه زدن روی مدیریت مالی می‌تونه بعضی از موانعیو که در مورد قبول مسئولیت پولتون دارین از بین ببره. چند تا از اینا رو توی فصلای قبلی گذاشتم ولی از اونجایی که این خیلی مهمه باید بازم خدمتتون برسم. هر چند که این به نظر هیجان‌انگیز یا جذاب نییاد ولی برای پس دادن بدهی و پولدارتر شدن خیلی مهمه. توی دور بعدی ضربه زدن تعهد می‌کنین که طرز رفتار روزانه‌تونو با پول تغییر بدین. این تعهد مهمیه چون خیلیا می‌گن "با پول بد رفتار می‌کنم" و حواسشون نیست که دنیا داره حرفشونو می‌شنوه. هر چی از این چیزا بیشتر بگین بیشتر براتون تبدیل به واقعیت می‌شن. وقتی ضربه می‌زنین به خودتون تعهد بدین که یه مدیر مالی عالی و قوی بشین.

دستورالعمل ضربه زدن برای این که تعهد بدین مدیر مالی خوبی بشین

این جمله‌ها رو با صدای بلند بگین و همزمان روی نقطه ضربه کاراته بزنین:

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینگ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

با وجود این که واقعیت اینه که خودم این بدهیو بالا آوردم و این یعنی این که پولمو خوب مدیریت نکردم ولی در هر حال کاملا قدر خودمو می‌دونم. حالا هم به خودم تعهد می‌دم که مدیر مالی بهتری بشم.

با وجود این که واقعیت اینه که از پول دوری می‌کنم و خوب مدیریتش نمی‌کنم و هیچ وقت هم برنامه مشخصی براش نداشتم و عاداتای بدی هم دارم ولی کاملا قدر خودمو می‌دونم. حالا نوبت منه! حالا وقتشه که تصمیم بگیرم که پولمو خوب مدیریت کنم.

با این جمله‌ها روی بقیه نقاط ضربه بزنین:

به خودم تعهد می‌دم که تغییر کنم

دست از ترس و عاداتای بد برمی‌دارم

و جور دیگه‌ای با پول رفتار می‌کنم

ذهنم کاملا به روی راهای جدید بازه

راهایی که نتیجه عالی بهم بدن

نه راه کسی دیگه

راهی که احساس کنم برام خوبه

دوست دارم پولای زیادیو مدیریت کنم

اینه که همینو به دنیا می‌گم

مطمئن نیستم که الان مدیر مالی خوبی باشم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

ولی حالا تعهد می‌دم

که رشد کنم

و یه مدیر مالی عالی بشم

الان نمی‌دونم چه جوری باید این طور بشم

ولی مطمئنم دنیا راهشو بهم نشون می‌ده

دنیا هر چیزیه که برای یاد گرفتن این مهارت لازم دارم بهم می‌ده

و می‌خوام که باهانش کیف کنم

تعهد می‌دم که یه مدیر مالی قوی بشم

بله، همین‌ها!

حالا یه نفس عمیق بکشین. با این تمرین ضربه زدن باید حسابی حالتون بشه که رفتار روزمره‌تون با پوله که مشخص می‌کنه بدهی داشته باشین یا پولدار بشین. فرقی هم نمی‌کنه که درآمدتون چقدره. مردم اغلب فکر می‌کنن که اگه بدهی داشته باشن پس لابد پولی ندارن که مدیریتش کنن. ضربه زدن یکی از مراحل مهم از بین بردن بدهی و شروع حرکت به سمت استقلال مالیه. هر چی باشه از یه جایی باید حرکتو شروع کنین. تا وقتی که جداً وقت نذارین و کاراتونو برنامه‌ریزی نکنین و تعهد ندین که عادتاییو که به پول مربوطن تغییر بدین وضع بدهیتون تغییری نمی‌کنه. ضربه زدن کمکتون می‌کنه که این تعهدو بدین و به یه راهکار کم کردن بدهی بچسبین.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای اف تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای اف تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای اف تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

فصل ۸

مسائل مخفیتون

توی دو فصل بعدی با مشخص کردن هدفای بزرگی که هم ایده بهتون می‌دن و هم برای عمل کردن انگیزه بهتون می‌دن قدمایی به سمت پولدار شدن برمی‌دارین. ولی اول باید کارای مهمیو بکنین. باید هر مساله مخفیو که شاید به درآوردن پول بیشتر مربوط باشه کشف کنین. اینا از چیزای زیادی که به پول درآوردن مربوطشون کردین ساخته شدن و دلایل نرسیدن شما به هدفاتونن. اگه کاری بهشون نداشته باشین شما رو از مسیر منحرف می‌کنن و تاخیر توی کارتون می‌اندازن و باعث می‌شن انرژی کمتری برای رسیدن به هدفتون بذارین و کمتر بهش توجه کنین و کمتر براش کار کنین. چه جوری مسائل مخفیتونو پیدا می‌کنین؟ یه تمرین می‌گم که همه جنبه‌هاشو براتون مشخص کنه.

تمرین برای کشف کردن مسائل مخفیتون

توی فصل بعدی یه درآمدیو هدف می‌گیرین. ولی حالا و برای این تمرین یه عددیو به عنوان درآمد هدفتون مشخص کنین. اون عدد باید سه چار برابر درآمد فعلیتون باشه. تصور کنین که در آینده دارین اون قدر درمیارین و این سوالا رو جواب بدین:

وقتی اون قدر درمیارم بالاخره احساس می‌کنم که:

۱.

۲.

۳.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

بالاخره فهمیدم که من..... هستم:

۱.

۲.

۳.

بالاخره به [اسمشو بیارین] ثابت کردم که من هستم:

چند تا مثال از چیزایی که زیاد می‌شنومو اینجا میارم:

"بالاخره احساس امنیت می‌کنم!"

"بالاخره احساس آرامش و قدرت می‌کنم و کیف می‌کنم."

"بالاخره احساس می‌کنم باارزشم و می‌دونم که به اندازه کافی زرنگ و خوب و برنده‌ام."

"بالاخره می‌دونم که اون قدر خوبم که بتونم درآمد خوبی داشته باشم."

"بالاخره به خودم/ مادرم/ پدرم/ معلمم ثابت می‌کنم که می‌تونم انجامش بدم و راه درستو انتخاب کردم و

می‌تونم راه خودمو برم و موفق بشم."

"بالاخره به همه ثابت می‌کنم که اونا در مورد من اشتباه می‌کردن و من آدم خاصی هستم."

برای بعضیا حقیقتای جهانی‌تر و معنوی‌تری هم ثابت می‌شن: خدا از مردم مراقبت می‌کنه و بهشون پاداش

می‌ده و از منم مراقبت می‌کنه.

با وجود همه حرفایی که برخلاف اینا می‌زنن قانون جذب و باور کردن واقعا نتیجه می‌دن.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

دنیا پر از نعمته و می‌شه به آرزوها رسید.

این انگیزه‌ها یه مساله کوچک شخصیت نشون می‌دن و اون اینه که ما نیازای احساسیمونو به درآمد هدفمون مربوط می‌کنیم. اینا رو می‌شه به سه دسته تقسیم کرد:

۱. چیزایی که بالاخره احساس می‌کنین - مث امنیت و آزادی
۲. چیزایی که بالاخره ثابت می‌کنین درستن - مث ارزش یا نبوغ خودتون
۳. بالاخره کسی می‌شین - یه آدم برنده، قوی و محترم

از جواباتون خیلی از نیازای احساسی و روانشناختی پیدان و اونا رو ناخودآگاهانه به درآوردن پول بیشتر مربوط کردین. این مسائل فشار بیشتری بهتون میارن و معنیایی می‌دن که نباید بخشی از هدف بیشتر پول درآوردن باشن. در خیلی از موارد این معنیا از یه جنگ درونی که عمری با خودتون یا پدر و مادرتون یا با منفی‌بافا یا با خدا داشتن میان.

مسائل مخفی چه جور جلودی هدف رو می‌گیرن

به جای این که آزاد باشین که با استفاده از استعدادا و نعمتاتون یا با ارائه محصولا و خدمات باارزش به عده خیلی بیشتری از مردم درآمدتونو بیشتر کنین، مسائل مخفی که به هدفتون مربوط شدن وقتی به طرفش حرکت می‌کنین باعث آشوبای احساسی می‌شن. تا حالا شده که روی پروژه‌ای یا با تیمی کار کنین که یه کسی توش مسائل مخفی داشته؟ به خوبی حس می‌کنین که هدفی که روی کاغذ اهمیتش خیلی کمتر از چیزیه که خودشم وجودشو قبول نداره. جالب اینه که کسایی که مسائل مخفی دارن اغلب همونایی هستن که جلودی رسیدن به هدفو می‌گیرن. برای همینه که حتما باید قبل از این که شروع کنین هر چیزیه که به هدفتون ربط پیدا می‌کنه ببینین و پاکسازیش کنین.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینگ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

اگر مسائل مخفیو پاکسازی نکنین باعث می‌شن وقتی دارین برای رسیدن به هدفتون کار می‌کنین توقعای بزرگتر و غیرواقعی پیدا کنین و وقتی اوضاع خراب می‌شه حالتون بیشتر گرفته بشه. وقتی با مشکلائی معمولی روبرو می‌شین مسائل مخفی باعث می‌شن که اونا رو بیشتر به شخصیتتون مربوط کنین. به جای این که فکر کنین رسیدن هدفتون به خاطر چیزی که می‌تونین روش کار کنین و از عهده‌اش بریاین به تاخیر افتاده یا مشکل پیدا کرده شاید حس کنین که جلوی اون نیازی که به مساله مخفیتون مربوطه گرفته شده. این جور بی‌تر امید می‌شین و حالتون گرفته می‌شه یا حتی افسرده می‌شین و کمتر انرژی دارین و کمتر به حل کردن مشکل توجه می‌کنین.

مشاورا اغلب با این روبرو می‌شن. اونا می‌تونن به کمک توجه مثبت و اشتیاق از عهده همه مسائلی که دیگران دارن بریاین. ولی درمورد مشکلائی کسب و کار خودشون خیلی بیشتر به صورت احساسی برخورد می‌کنن و بی‌انرژی می‌شن. به هدفایی که برای خودتون تعیین کرده بودین و این که چه جور بی‌مشکلا عکس‌العمل نشون دادین فکر کنین. اگر دقت کنین می‌بینین که چیزی زیرش بوده که اختیار همه چیز با اون بوده و اون با هدفاتون می‌جنگیده. مثلاً وقتی چنین مساله‌ای دارین: "وقتی بهش برسیم بالاخره باارزش و به اندازه کافی خوب و غیره می‌شم". این یعنی مدت‌ها حس می‌کردین که ارزش ندارین.

ممکنه ناخودآگاهانه اینو به صورت یه جنگ ببینین که در اون می‌خوانین به یه "حقیقتی" که باور کردین غلبه کنین یا ثابت کنین که اشتباهه. مثلاً "من هیچ وقت به اندازه کافی زرنگ نمی‌شم." وقتی توی این جنگ باشین یه چیزی با آدمای مختلف و در شرایط مختلف بارها و بارها تکرار می‌شه. مثلاً:

ناخودآگاهانه عادت دارین جوری کار کنین که ثابت کنین به اندازه کافی خوب و زرنگ و باارزش و چیزایی م‌ث اینا هستین تا در نظر دیگران هم همین طور بشین.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

کسایو جذب می‌کنین که با این جنگ جور در بیان - گیر می‌دن و منفی هستن و به سختی می‌شه راضی‌شون کرد - و اینا اغلب باعث تقویت "شما خوب نیستین" می‌شن.

شرایط و موقعیتایو جذب می‌کنین که انگار می‌خواین توی اونا ثابت کنین که چیزو از دست دادین یا اشتباهی کردین یا به اندازه کافی کار نکردین.

بعدش با مردم و شرایط می‌جنگین و آخرش احساس می‌کنین اذیت و خسته و ناامید و حتی ضعیف شدین.

وقتی حالتون بهتر می‌شه باز همینا رو به شکلی که ظاهراً جدید و با آدمای جدید تکرار می‌کنین. ولی سناریو همون قبله.

این وضع ممکنه بارها توی زندگیتون تکرار شده باشه. اگه به قدم به عقب بردارین و خوب ببینین که چه خبر بوده شاید خیلی چیزا براتون روشن بشه و قویتر بشین. اگه مسائل مخفیتونو به صورت ناخودآگاهانه وارد هدف درآمدتون بکنین آدما و شرایطو جذب می‌کنین که باز همون جنگو می‌کنن و زحمتای شما رو خراب می‌کنن.

واقعیت اینه که نیازای شخصی که در مورد امنیت و آزادی و بالارزش بودن و تصمیم گرفتن و نبوغتون دارین واقعی هستن و باید صادقانه اونا رو قبول کنین. اگه بهتر بدونین که اونا چی هستن می‌تونین برای برآورده کردنشون کاری بکنین و اونا رو از فهرست چیزای مخفی خارج کنین. وقتی سراغشون می‌رین احساس آزادی می‌کنین و به خاطر کیف کردن ناشی از به وجود آوردن چیزای جالب کار می‌کنین نه این که بخواین چیزو ثابت کنین.

تشخیص دادن مسائل مخفی

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینگ ای اف تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای اف تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای اف تی ثروت به احتمال زیاد جیبتان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

برای پیدا کردن مسائل مخفی که تا حالا توی زندگیتون نقش داشتن مثالی می‌ارم. اگه ندونین اونا چیه هستن و تغییرشون ندین بازم کارشونو براتون تکرار می‌کنن.

مثال اول: "باید این پولو دربیارم. وقتی بهش برسم بالاخره احساس امنیت می‌کنم."

این به خاطر اینه که قبلا هیچ وقت چنین احساسی نداشتین. این هم توی پولتون و هم توی بقیه جنبه‌های زندگیتون نشون داده می‌شه. این جنگ بر ضد باوریه که می‌گه هیچ وقت امنیت نداری یا به اندازه کافی پول نداری که از خودت مواظبت کنی و به طور کلی نباید به مردم اعتماد کنی. اضطراب داشتن برای مسائل مالی و هدف و روابط باعث می‌شه که زیادی کار کنین یا همش بترسین. شرایط و آدماییو هم جذب می‌کنین که این ترسا رو بیشتر کنن. وقتی این دور ادامه پیدا کنه بیشتر غمگین و مضطرب و گیج می‌شین مگه این که مسائل مخفیو پاکسازی کنین.

مثال دوم: "باید این پولو دربیارم تا بالاخره احساس کنم باارزشم و ثابت کنم که به اندازه کافی خوب و زرنگ و باارزشم."

این به خاطر اینه که قبلنا هیچ وقت به طور کامل دیده نمی‌شدین یا برای استعدادایی که دارین پاداش نمی‌گرفتن یا براشون ارزشی قائل نبودن. توی خاطراتتون با کسانی می‌جنگیدین که همش می‌گفتن شما به اندازه کافی خوب نیستین. می‌ترسین دوباره شکست بخورین، کار اشتباهی بکنین، به اندازه کافی خوب نباشین و امثال اینا. این دور برای اینه که به اون تاییدی که می‌خواین برسین. ولی با این وجود آدما و موقعیتاییو جذب می‌کنین که باعث تقویت "من هنوز خوب نیستم" بشن. به مرور بیشتر به خودتون گیر می‌دین، افسرده و ناامید و ضعیف می‌شین و تصور بدی از خودتون پیدا می‌کنین و اعتماد به نفستون هم کم می‌شه.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

مثال سوم: "باید این قدر پول دربیارم. وقتی دربیارم ثابت می‌شه که حق با من بوده و اونا (یعنی پدر و مادر و معلما و خواهر و برادرا و غیره) در مورد من اشتباه می‌کردن."

این به خاطر اینه که قبلنا دیگران همش دست رد به سینه‌تون می‌زدن و هیچ وقت شما رو باور نداشتن و سعی می‌کردن آرزوهاتونو خراب کنن. اینجا جنگ بر ضد آدما و موقعیتاییه که در اونا یا به خاطر اونا حس کردین شکست خوردین و هیچ وقت به جایی نمی‌رسین و همش کارو خراب می‌کنین. این وضع همش نوسان داره. پیروزیای معرکه‌ای به دست میارین و بعدش همه چیزو خراب می‌کنین. آدما و موقعیتاییو جذب می‌کنین که این فکرو تقویت کنن: "دنیا با من و ارزشم سر جنگ داره. شاید من همش باید بازنده بشم." این جوری به مرور عصبانی و شکسته و افسرده می‌شین.

پاتریک یه تاجر و پدر و شوهر بود و یه مساله مخفی توش پیدا کردم. وقتی بچه بود پدرش با اون و خانواده‌اش بد حرف می‌زد و هر چی پول داشتو خرج مشروب می‌کرد. مادر پاتریک همیشه نگران بود و می‌ترسید. چون فقط به اندازه‌ای که بتونه شکم بچه‌هاشو سیر کنه داشت. اون به وضوح یادش بود که قسم خورده بود هیچ وقت مٹ پدرش نشه و ارزش متنفر بود. پاتریک تصمیم گرفته بود که پدر خوبی باشه و دیگه اصلا به اون جور کمبودا دچار نشه. کسب و کار موفق‌ی درست کرد و مرد خانواده شد و اون تعهدی که به خودش داده بود سر جاش بود. با وجود این که پدرش سالها پیش مرده بود ولی پاتریک که حالا دیگه موفق و پولدار شده بود توی ذهنش باهانش حرف می‌زد: "ببین! گفتم که هیچ وقت مٹ تو نمی‌شم!" و بعد به آسمون نگاه می‌کرد و می‌گفت "گفتی شکست می‌خورم ولی برنده شدم. پدر، من اصلا مٹ تو نیستم!"

بعدش همه چیز بهم ریخت. ظرف ۱۸ ماه از قله موفقیت افتاد و کسب و کار و پولشو از دست داد. زنش مجبور شد بیشتر کار کنه. پاتریک همش بین ناباوری کامل و یخ زدن همراه با وحشت از یه طرف و عصبانیت و احساس این که همه و از جمله خدا بهش خیانت کرده بودن از طرف دیگه توی نوسان بود.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

خجالت می‌کشید که نمی‌تونه خانواده‌اشو تامین کنه و افسرده شد. بالاخره هم از خونه فرار کرد چون نمی‌تونست ببینه که زنش چقدر سخت کار می‌کنه. پاتریک بهم گفت "من هر چیزی شدم که ازش متنفر بودم و قسم خورده بودم که نشم. درست مث پدرم شدم." از طریق آدما و شرایط همون وضعیو درست کرده بود که تمام عمرش باهاش جنگیده بود. با پاتریک کار کردم تا احساس گناه و خجالت و عصبانیتو که نسبت به اوضاع داشت پاکسازی کنه.

بعدش تونست به وضوح ببینه که چه جنگی می‌کرده و چه جوری مساله مخفیش یعنی "ثابت کنم پدرم اشتباه می‌کرده" به همه موفقیتاش مربوط بوده. موفقیتاش همیشه به خاطر این که ناخودآگاهانه کار خودشو خراب می‌کرد از بین می‌رفتن و این بود که جنگ همش تکرار می‌شد. پاتریک وقتی اینو فهمید فوری عوض شد! بار سنگینی از روش برداشته شد و یهو از زنجیرای قدیمی آزاد شد و با انرژی زیاد و اعتماد به نفس و قاطعیت شروع کرد که دوباره زندگی و ثروتشو بسازه. بعدش تونست با خانواده‌اش آشتی کنه و ثروت جدیدی به دست بیاره و هدفای جدیدی برای کسب و کارش تعیین کرد و از زندگیش به روش خودش و نه برای این که به پدرش ثابت کنه اشتباه می‌کرده لذت برد.

جهت دادن مسائل به سمت مثبت

چی باید بیشتر از رسیدن به پول زیاد بهتون انگیزه بده؟ این سوال مهمیه چون این جوریه که انگیزه و وضوح بیشتری پیدا می‌کنین. کار کردن برای رسیدن به هدف باید با پاداش و کیف کردن همراه باشه. این یعنی یه مساله خوب! درآمد خیلی زیاد معمولاً سبک زندگیتونو هم خیلی عوض می‌کنه و جوری می‌شه که هم باحاله و هم کیف داره. دومین مساله خوب اینه که زیاد شدن درآمد همیشه از طریق بیشتر دادن محصولا و خدمات و استعدادای باارزشتون به عده بیشتری از مردمه. تصور کنین که دارین اون کاریو که

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

بیشتر از همه ارزش خوشتون میاد می‌کنین و بهترین چیزا رو به عده بیشتری از مردمی که از گرفتن اونا راضی هستن می‌دین.

اگه درآمدتونو سه برابر کنین این یعنی ارزشیو که دارین به دیگران می‌دین هم سه برابر می‌کنین. ببینین وقتی اونچه رو که خیلی دوست دارین و خیلی خوب هم انجامش می‌دین به مردم می‌دین چقدر احساس می‌کنین که زنده و با شور و شوق و باعلاقه و با انرژی هستین و می‌تونین ارزشایو که نصیب دیگران می‌شن هم ببینین. وقتی آگاهانه خواستون به این ارزشا باشه به بهترین وجهی برای رسیدن به هدفتون انگیزه پیدا می‌کنین و این هم برای خودتون و هم برای کسانی که ازشون پول می‌گیرین خیلی خوبه. شما آزادین که بخواین این قدر درآمد داشته باشین چون خیلی دوست دارین که استعداداتونو عرضه کنین و هر روز بیشتر "خودتون" بشین. وقتی هم که توی راه رسیدن به هدف مشکلائی پیش میان با رفتار مناسب و انرژی و توجه و نبوغتون خدمتتون می‌رسین! حالا چه جوری اینا رو به سمت مساله مناسب هدایت می‌کنین؟ این تمرینو انجام بدین:

تمرین برای جهت دادن به مسائل مخفیتون

با خودتون صادق باشین و مسائل مخفیو که توی هدفاتون دارین مٹ قبل با پر کردن این جمله‌ها پیدا کنین:

"جداً این پولو نیاز دارم چون اونوقت بالاخره می‌شم، ثابت می‌کنم و احساس می‌کنم"

حالا صادقانه چیزی شبیه به اینو قبول کنین:

"واقعیت اینه که همه عمرم نیاز داشتم حس کنم تایید دیگرانو دارم، به اندازه کافی خوبم و به اندازه کافی برای هدفم خوبم و اینا مسائل مخفیم بودن. این جوری همش با هدفام می‌جنگیدم و آدما و شرایطیو جذب

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

می‌کردم که باعث ادامه این وضع می‌شدن. حالا آماده‌ام که به شکلی واقعی خدمت این نیازم برسم و خودمو آزاد کنم تا بتونم برای رسیدن به هدفم کار کنم و از این که استعدادامو به دیگران عرضه می‌کنم و باعث ایجاد ثروت می‌شم کیف کنم."

بعد از این تمرین آماده ضربه زدن می‌شین تا به کلی این مساله مخفیو از بین ببرین. می‌شه از ضربه زدن هم برای پاکسازی منفیا و هم برای بیشتر و قویتر کردن لحظه‌های "آهان" استفاده کنین. توصیه می‌کنم که این دورو با صدای بلند و آگه می‌تونین با کلمه‌های خودتون انجام بدین.

دستورالعمل ضربه زدن برای مشخص کردن و پاکسازی هر چیزی که به درآمد خیلی بیشتر مربوط کردین

با این جمله‌ها یا جمله‌های خودتون روی نقاط بزنین:

جداً این پولو لازم دارم

لازمش دارم چون باهاش بالاخره به هدفم می‌رسم

بالاخره دیگران منو تایید می‌کنن

بالاخره می‌بینن که چه نبوغی دارم

این خیلی مهمتر از پوله

لازمش دارم تا برنده بشم

کسی بشم که بهش رسیده

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

تا بالاخره به همه ثابت کنم

حتی به خودم

که می‌تونم انجامش بدم

و به اندازه کافی خوبم

و مهم هستم

وقتی اون قدر پول دربیارم

بالاخره احساس امنیت و اطمینان و آرامش می‌کنم

بالاخره آزاد می‌شم که هر کاریو که می‌خوام بکنم و هر چیو که می‌خوام داشته باشم

بالاخره آزاد می‌شم که خودم باشم

احساس کنم قویم

و کمتر به فکر این باشم که دیگران چی فکر می‌کنن

وقتی اون قدر پول دربیارم

بالاخره بهشون ثابت می‌شه که اشتباه می‌کردن

نشون می‌دم که آدم خاصی هستم

و از راه خودم انجامش دادم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

و ثابت کردم که با دیگران فرق دارم

به اندازه کافی خوب بودن

به اندازه کافی زرنگ بودن

به اندازه کافی قوی بودن

بالاخره همون کسی می‌شم که لیاقت پاداشو داره

به دلایل زیادی جداً اون پولو لازم دارم

و دست ازش برنمی‌دارم

این جوروی به پول وابسته‌ام

این مساله مخفی منه

نفس عمیقی بکشین و یه دقیقه صبر کنین تا براتون جا بیفته. حواستون باشه که بعد از این دور چه دیدگاهی پیدا می‌کنین و قضیه چقدر براتون واضحت‌تر می‌شه. این جوروی آزاد می‌شین تا به شکل جدیدی برای رسیدن به هدف جدیدتون کار کنین! دور بعدیو هم انجام بدین تا مثبت‌تر بشین.

دستورالعمل ضربه زدن برای مثبت‌تر شدن

با این جمله‌ها یا جمله‌های خودتون روی نقاط بزنین:

بالاخره یه مساله قوی و مخفیو با هدفم مربوط کردم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

احتمالاً این مساله رو

قبلاً هم به همه جور هدفی مربوط کرده بودم

دست از این جور وابستگی برداشتن خیلی سخته

این نیاز به پول درآوردن برای این که بالاخره چیزیه حس کنم

امنیت

آزادی

تایید دیگران

اینا برام خیلی مهمن

اینا چیزایی هستن که می‌خوام

و همیشه هم می‌خواستم

خیلی خیلی مطمئن بودم که این راه درست نگاه کردن به هدفم و رسیدن به پول بیشتره

ولی حالا ذهنمو باز نگه می‌دارم

و با این نیازا بیشتر روبرو می‌شم

حالا دارم اونا رو صادقانه می‌بینم

خیلی به وضوح می‌بینمشون

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

این جووری هدف رسیدنم به اون درآمد برام باحال می‌شه

و خیلی چیزها برام ممکن می‌شن

حالا دیگه جلوی درآمدمو نمی‌گیرم

و می‌دارم نشون دهنده چیزایی باشه که باید نشون بده

واقعیت اینه که زیاد شدن درآمد تا این اندازه

یعنی این که باید استعدادامو به مردم نشون بدم

و به عده بیشتری نشونشون بدم

خیلی دوست دارم استعدادامو نشون بدم

خیلی دوست دارم که مردم از استعدادا و محصولا و خدماتم استفاده کنن

خیلی دوست دارم مردم راضی باشن

اونا رو بخوان و ازشون استفاده کنن

آدمای زیادی هستن

که می‌تونن از استعدادای من استفاده کنن

به شکل خاصی انجامش می‌دم

حالا ذهنم به روی درآوردن پول خیلی بیشتر بازه

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

از این که کاملاً خودم باشم لذت می‌برم

اونچه رو که خیلی دوست دارم به بهترین شکلی به مردم می‌دم

این هم به نفع خودمه

و هم به نفع خیلی از مردم

دوره‌های درآمد فریب‌ناپذیر

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

فصل ۹

مقاومت کردن در برابر تعیین هدفای بزرگ

هدف‌گذاری – در واقع نوشتن اونا و مرورشون به طور منظم – یکی از کلیدهای موفقیتیه و همه اینو قبول دارن. تحقیقات نشون دادن که کسانی که هدفاشونو می‌نویسن در مقایسه با اونایی که فقط اونا رو به زبون میارن بیشتر احتمال داره که بهشون برسن. هر چند که به نظر ساده میاد ولی دیدم که اکثر کسانی که آرزوها و فکرای خوبی دارن، خصوصا در مورد پول، هدفی برای خودشون تعیین نمی‌کنن. می‌گن که می‌خوان پول بیشتری در بیارن یا کسب و کارشونو توسعه بدن یا اون قدر داشته باشن که بتونن به سفر برن و هزینه‌هاشونو بدن. ولی اینا کلی هستن و هیچ عدد و جزئیاتی توشون نیستن. عده کمی واقعا مشخص می‌کنن که چقدر می‌خوان در بیارن. شما باید این کارو بکنین. برای این که چیزاییو که توی زندگی می‌خوااین درست کنین و جذب کنین اولین قدمتون باید این باشه که مشخص کنین چی می‌خوااین و بعد دنبالش برین.

چرا هدف‌گذاری نمی‌کنیم؟

معمولا کسانی که برای خودشون کار می‌کنن یا کسب و کارای کوچکی دارن سخت کار می‌کنن و همش همه جور هدفی برای خودشون تعیین می‌کنن و بهشون هم می‌رسن. مثلا کیفیت محصول و بازدهی بیشتر در تولید یا رضایت مشتری. ولی اغلب درآمد مشخصیو هدف نمی‌گیرن. اگه هدفتونو مشخص نکردین هر چی زودتر این کارو بکنین تا از اصول فکری قدیمی به واقعیت جدید ثروت برین. تعیین درآمد هدف مهمترین قدمیه که می‌تونین بردارین. پس چرا اکثر مردم این کارو نمی‌کنن؟

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

تعیین هدفی که بیرون از "محدوده راحتی راهشو بلام و اعتماد به نفستونه"، که هدفای مالی معمولاً این طورین، باعث مقاومت می‌شه و این مقاومت خودشو به صورت احساسای ناراحت کننده، که معمولاً ترس و اضطراب هستن، خودشو نشون می‌ده. به علاوه می‌تونه باعث فکرای قوی و سمجی مث اینا هم بشه:

"این غیرممکنه"

یا

"اگه شکست بخورم چی؟"

یا

"این احتمالاً خیلی سخته و دیگه نمی‌تونم خانواده‌مو ببینم"

مشخص کردن درآمد هدف و مرور کردنش به طور منظم می‌تونه خیلی ناراحت کننده باشه چون شکایو که به توانایی و ارزشتون دارین رو میاره. به علاوه معلوم می‌کنه که به این که آرزوهاتون واقعاً امکان دارن ایمان دارین یا نه.

همون طور که قبلاً گفتم درآمد فعلیتون دقیقاً نشون می‌ده که احساس می‌کنین کجا باید باشین - یعنی در چه سطحی راحتین. هر چند که ممکنه خودآگاهانه باور داشته باشین که وضع فعلیتون به لحاظ مالی براتون خوب نیست ولی این به اندازه‌ای که تعیین هدفای بزرگ تحریکتون می‌کنه محرک نیست. وقتی هدفیو تعیین می‌کنین که خیلی بیشتر از درآمد فعلیتونه برنامه‌ریزی و باورای محدود کننده‌ایو که عددتونو کوچک نگه داشتنو می‌تونین ببینین و حس کنین. فهمیدن این خیلی مهمه. توی فصلای قبلی گفتم که باورای محدود کننده چه جور می‌شما رو کوچک نگه می‌دارن و میلتونو به درآوردن پول بیشتر از بین می‌برن.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

ولی تشخیص دادن باورای هر کسی می‌تونه براش سخت باشه. تعیین یه هدف بزرگ اونا رو روشن می‌کنه و یهو با صدای بلند و واضح پیداشون می‌شه.

وقتی از ضربه زدن به عنوان ابزاری برای برطرف کردن مقاومت استفاده می‌کنین هدفای بزرگتون به جای این که باعث تنش بشن باعث هیجان می‌شن و امکانای زیادی به ذهنتون می‌رسن. از همه مهمتر اینه که هدفاتون به جای این که جلتونو بگیرن بهتون انگیزه می‌دن. وقتی دیگه، به این که چقدر ترسناکه که نمی‌دونین چطوری می‌تونین به هدفتون برسین، فکر نمی‌کنین، و اینا معمولاً بر پایه چیزایی که قبلنا شنیدین و باور کردین هستن، و کم‌کم به امکانایی که دارین فکر می‌کنین، گفتگوی درونیتونم عوض می‌شه. از خودتون سوالای سازنده‌ای می‌پرسین که باعث دیدگاهای جدیدی می‌شه:

"دنیام چه شکلی می‌شه؟"

"چه جوری می‌تونم اون قدر دربیارم؟"

"کسب و کارم چه شکلی می‌شه؟"

"چند تا مشتری لازم دارم؟"

می‌دونم که این کارا چه احساسی دارن چون خودم هم وقتی داشتم کسب و کار فعلیمو می‌ساختم بهشون دچار شدم. بعد از این که یه سال مراجعه کننده‌هامو توی دفترم می‌دیدم یه کارگاه کوچک برگزار کردم و با خودم فکر کردم که چه جوری می‌تونم هدفای بزرگی داشته باشم. هدفمو گذاشتم درآمد ۳۵۰ هزار دلار در سال و بعدش ۵۰۰ هزار دلار در سال. برای این که ترس و وحشت و ناباوریامو از بین ببرم خیلی باید ضربه می‌زد. هر وقت که حس می‌کردم چیزی ممکنه به هیجان میومدم و به سوالایی فکر می‌کردم که قبلاً اصلاً بهشون فکر نکرده بودم:

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

"در آینده چی کار باید بکنم تا اون قدر پول دربیارم؟"

"کارگاهام چقدر باید بزرگ باشن؟"

"چه جوری اون قدر آدمو جذب کنم؟"

"دیگه باید چی کار کنم؟"

چشمامو می‌بستم و می‌دیدم که جک کنفیلد روی صحنه اس و هزارا نفر دارن به حرفاش گوش می‌دن. این خیلی روم اثر می‌داشت. برای این که اون جور درآمدو داشته باشم باید در "سطح جک کنفیلد" سخنرانی می‌کردم. همه حواسم به سرعت از چیزایی که می‌دونستم یا فکر می‌کردم می‌دونم به سمت چیزایی که نمی‌دونستم می‌رفت. دیدم که با انجام دادن کارایی که به عنوان یه کاربر باید بکنم تا به ۱۰۰ هزار دلار در سال برسم هیچ وقت نمی‌تونم به ۳۵۰ هزار دلار برسم. تا حدی گیج شده بودم که چی کار بکنم و بعد جذب بعضی کتابا شدم و بعضی فیلما رو هم دیدم و طرز کار کسایو که در مورد رشد سخنرانی می‌کردن هم بررسی کردم.

خبر رسید که یه کارگاه سه روزه به قیمت ۱۲۰۰ دلار به وسیله یکی از کسایی که توی رشته من بود قراره برگزار بشه. این رقم بیشتر از اونیه بود که تصور کرده بودم ممکنه برای آموزش خودم از جیبم خرج بکنم. تا اونجا یه ساعت فاصله بود. هر بار که ایمیلی راجع بهش به دستم می‌رسید به سمتش جذب می‌شدم. بعد از چند هفته کلنجار رفتن با خودم بالاخره توی اون کارگاه گرون قیمت ثبت نام کردم. برای خودم توجیه کردم که از شرکت کردن توی اون فایده می‌برم و می‌تونم چیزایی هم درباره طرز برگزاری یه کارگاه سه روزه یاد بگیرم. هر دوی اینا اتفاق افتادن. ولی اینا اصلاً قابل مقایسه با ارتباطایی که به معجزه شبیه بودن و زندگی‌مو عوض کردن نبودن. اونجا کسایو دیدم که مسیر زندگی‌مو حسابی عوض کردن.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

دست زدن به عمل باعث شد که اولین قدم واقعی و مهم در زمینه رسیدن به درآمد هدفم بردارم. وقتی طرز فکر منطقی و تحلیلی کنار می‌ذارین و دست از باورایی، که بر اساس تجربه‌های گذشته پیدا کردین و بر اساس اونا می‌دونین که چه چیزایی ممکن هستن، برمی‌دارین و چارچوب ذهنیتون این می‌شه که کنجکاو باشین و حال کنین و دنبال جواب بگردین، معجزه‌هایی ممکنه اتفاق بیفتن. این جوریه که ایده‌های خلاقانه و فکرای شهودی پیداشون می‌شه. وقتی از ارتعاش "این غیرممکنه" به سمت "خیلی راها برای انجام دادنش وجود دارن" می‌رین ایده‌های بالقوه عالی و میلیون دلاری به ذهنتون می‌رسن.

تغییر از غیرممکن به ممکن

اولش حاضر نیستین به هدفی که خیلی از باورای فعلیتون بیرونه فکر کنین و بعد به جایی می‌رسین که باور می‌کنین می‌تونین انجامش بدین. ذهنتون دو تکه می‌شه. یه تکه تحلیلی و منطقیه و به اجرا کردن قدم به قدم یه برنامه عملی تمایل داره. تکه دیگه غیرخطی و خیالی و چشم‌انداز داشتنه و می‌خواد شما رو به سمت خلاقیتای ناخودآگاهانه بیشتری بکشونه. وقتی این تکه دوم برنده بشه می‌تونین قدمای خیلی بزرگی بردارین. هر وقت موفق شدن به نظرتون ممکن اومد و خواستین بدونین که چه جوری می‌تونین بهش برسین (بدون این که توی "چه جوریا" گیر کنین) ذهنتون هم خلاق می‌شه. این جوریه که قفل گنج باز می‌شه! هر روز و هر بار که هدفتونو می‌بینین فکر می‌کنین که "بله همینو می‌خوام!" ذهن خلاق اینو به صورت یه مساله جالب می‌بینه که باید حلش کنه و به خاطر این که داره سعی می‌کنه که به هدف برسه حال می‌کنه. وقتی باور می‌کنین که هر چیزی ممکنه اونوقت هر چیزی ممکنه می‌شه.

قسمت خلاق ذهنتون شروع به کار می‌کنه و سعی می‌کنه به ایده‌ها و دیدگاهایی که دارین برسه. حس می‌کنین که باید همون طور که به صورت شهودی چیزایی فهمیدین کارایی بکنین. اینا گاهی وقتا به نظر منطقی یا عملی نمیان. ولی اون قدر به ذهنتون میان و اون قدر به سمتشون کشیده می‌شین تا بالاخره

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

گوش بکنین. وقتی هدفی شما رو به هیجان میاره و ذهنتون هم بازه انرژی و شجاعت و تمایلتون به انجام کارا بیشتر می‌شن. وقتی هدفیو مشخص می‌کنین و بهش توجه می‌کنین و ارتعاشتونم خوبه هر چیو که برای به ثمر رسیدنش لازمه به سمت خودتون جذب می‌کنین. تمرکز و شور و شوق و پشتکارتون به سطحی که لازمه می‌رسن. این جوری هدف براتون مث کاتالیزور عمل می‌کنه و کارو ساده‌تر می‌کنه.

اول به این سوال جواب بدین: می‌خوام دنبال کدوم هدف برم؟ اغلب آدم‌ها هدفیو تعیین می‌کنن که فقط کمی بزرگتر از درآمد فعلیشونه - توی نظام باورای فعلی که در مورد چیزایی که ممکن هستن دارن جا می‌گیره - اونا فکر نمی‌کنن که اگه ذهنشونو باز کنن چه دیدگاه‌های بزرگتری می‌تونن پیدا کنن. این برای قدم اول خوبه. ولی وقتی بفهمین که تعیین هدف چقدر شما رو قوی می‌کنه و چقدر با اون می‌خواین جور در میاد بهتره خوب فکر کنین که چیو هدف بگیرین. می‌خواین از ایده‌های عالی و انگیزه و کاراتون برای رسیدن به یه هدفی که فقط یه قدم از وضع فعلیتون جلوتره استفاده کنین؟ یا می‌خواین هدفی داشته باشین که ده قدم از وضع فعلیتون جلوتر باشه - یه هدف گنده و چرب و چیلی و بلندپروازانه که اگه بهش برسین دنیاتونو حسابی تغییر بده؟

وقتی بتانی پیشم اومد تحت تاثیر استعدادی زیادی که در زمینه طراحی داخلی داشت قرار گرفتم. ولی کسب و کارشو بیشتر مث یه جور سرگرمی اداره می‌کرد. چند تا هدف داشت ولی همیشه با اونچه که فکر می‌کرد براش ممکنه خودشو محدود می‌کرد و اینا بر اساس تجربه‌های قبلیش بودن. با هم هدفایو مشخص کردیم. با این که برای پرداخت هزینه‌هاش چقدر پول لازم داره شروع کردیم و بعد سراغ پس‌انداز و برنامه‌هایی که برای بازنشستگی می‌خواد داشته باشه و از زندگیش لذت ببره رفتیم. این هدف براش به معنی یه قدم بود - کوتاه مدت و متواضعانه. بتانی حس می‌کرد که اگه بتونه هزینه‌ها و خرج زندگیشو بده و ۵۰۰ دلار در ماه هم برای تفریح کردن بذاره براش تغییر بزرگی به حساب میاد.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

حساب کردیم که آگه هر ماه اون قدر برای خودش برده درآمد ناخالص کسب و کارش باید چقدر باشه. وقتی درآمد کسب و کار مشخص کردیم و عددشو روی کاغذ نوشتیم بتانی به وضوح حالش بد شد. با دیدنش حس کرد که به لحاظ جسمی مریض شده و با سرعت و با حالتی عصبی گفت: "نمی‌دونم این چطوری ممکنه و نمی‌دونم چطوری می‌تونم بهش برسم. باید از مردم بیشتر بگیرم؟ نمی‌دونم می‌تونم یا نه. اون عدد خیلی بزرگه و نمی‌خوام این قدر فشار روم باشه!" با چند دور ضربه زدن آرام شد و ذهنش به روی راهایی که می‌تونست برای درآوردن پول بیشتر انتخاب کنه بازتر شد.

بعدش مشخص کردیم که دقیقاً هر ماه چند تا مشتری جدید لازم داره. اون عددو به فعالیتای بازاریابی که باید بکنه تا مشتریای جدیدو جذب کنه مربوط کردیم. بتانی وقتی نقشه‌ایو که کشیده بودیم دید اشکش در اومد و گفت "اینو می‌تونم انجام بدم، واقعا از عهده‌اش برمیام!" بتانی در حالی که حسابی به هیجان اومده بود و می‌دونست که چند تا مشتری جدیدو باید جذب کنه از دفترم رفت. توی ملاقات بعدی که برای بازاریابی داشت دیدگاهشو به دیگران گفت. یهو دید که همکاریاش پیش اومدن و بهش ایده دادن و کسایبو بهش معرفی کردن تا اون بتونه به هدفش برسه. ظرف شش ماه دقیقاً به همون تعداد مشتری جدیدی که توی نقشه‌مون بود رسید.

هیجان پیدا کردن

توصیه می‌کنم که هم یه هدف کوتاه مدت و هم یه هدف خیلی بزرگ و بلندپروازانه داشته باشین. این جوری آماده می‌شین و اتفاقایی براتون می‌افتن. وقتی هدفیو مشخص می‌کنین که کم یا زیاد با درآمد فعلیتون فاصله داره ایده‌ها و چیزای شهودی به ذهنتون می‌رسن و به نظر عملی هم میان و در مسیر هدفتون هستن. حتی شاید اسمشونو بتونین بذارین قدمای بدیهی. وقتی هدفیو انتخاب می‌کنین که خیلی با درآمد فعلیتون فاصله داره ایده‌ها و چیزای شهودی که به ذهنتون می‌رسن ممکنه مٹ چند سال قبل که

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینگ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومی‌دی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

جذب اون کارگاه شدم عجیب یا غیرمعمولی باشن. اغلب سخنه که ببینین اونا چه جوری به هدف بزرگی که انتخاب کردین مربوطن.

دنبال کردن این جور روشن‌بینیا ایمان بیشتری لازم داره. برای رسیدن به یه هدف خیلی بزرگ باید تفکر و کارا و حتی هویتتونو خیلی تغییر بدین. اگه بدونین که این کار خیلی ایمان لازم داره راحت‌تر می‌تونین توی مسیر بمونین و پیش برین.

وقتی یه هدف خیلی بزرگو مشخص می‌کنین اتفاقای دیگه‌ای هم می‌افتن و ممکنه که براتون هیجان‌انگیز باشن. چیزایی ممکنه براتون جذاب باشن. دم قانون جذب گرم چون معجزه‌ها پشت سر هم پیداشون می‌شه. اسم اینو می‌ذارم "همزمانیای غیرمنتظره". وقتی هدفیو مشخص می‌کنین و به خاطرش هیجان هم دارین اغلب به نظر میاد که واقعیت هم به نفع شما تغییر می‌کنه. ارتباطای غیرمنتظره‌ای شاید یهویی از غیب پیدا بشن که هم زمان‌بندی عالی دارن و هم از شما در راه رسیدن به هدفتون حمایت می‌کنن. ممکنه چیزایی مث اینا رو بگین: "باورم نمی‌شه که این اتفاق افتاد"، "چقدر احتمال داره که این جوری بشه؟" یا "حس می‌کنم این معجزه اس!"

قانون جذب می‌گه که وقتی هدفتونو به وضوح بدونین و به خاطرش هیجان داشته باشین و توقع داشته باشین که اتفاق بیفته اونو قویتر جذب می‌کنین و هر چیو هم که لازمه تا اون هدف به واقعیت تبدیل بشه رو جذب می‌کنین. نظریه‌های زیادی در مورد این که این چه جوری ممکنه وجود دارن. مهم اینه که این اتفاق می‌افته. اگه تا حالا به خاطر چیزی که می‌خواین هیجان داشتن احتمالاً تجربه اینو هم داشتن. اگه حسایی داغ باشین حس می‌کنین که دنیا ازتون داره حمایت می‌کنه و زمان‌بندیش هم عالی‌ه. مردم ممکنه بگن "انگار که حسایی داری شانس میاری". ولی مساله شانس نیست. چیزای خوب وقتی پیداشون می‌شه که باورا و شور و شوق و احساس لیاقت داشتنتون در یه جهت باشن و احساسای منفیو که به اونا چسبیده

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

بودنو پاکسازی کرده باشین. همون طور که احساسای منفی جلوی رسیدن به خواسته‌ها رو می‌گیرن جایگزین کردن اونا با چیزای مثبت هم می‌تونه باعث سرعت گرفتن بشه.

بخشی از این راه به طرز استفاده شما از صداتون بستگی داره. وقتی به خاطر هدفی هیجان دارین راجع بهش حرف می‌زنین. شاید مقدار پولیو که می‌خواین نگین ولی می‌گین که کسب و کارتونو چه جوری می‌خواین بزرگتر کنین یا با رسوندن کسب و کارتون به سطحی بالاتر چه جوری می‌خواین به آدمای بیشتری کمک کنین. وقتی از درآمد و توسعه کسب و کارتون حرف می‌زنین مردم می‌شنون و به انرژی مثبتی که توی صداتونه عکس‌العمل نشون می‌دن. احساسی که توی صداتونه مهمترین چیزیه که می‌تونه باعث بشه هدفتون به واقعیت تبدیل بشه. می‌دونین که شور و شوق داشتن چقدر خاصه. وقتی با شور و شوق راجع به هدفتون و دیدگاهتون و نقشی که می‌خواین داشته باشین حرف می‌زنین مردم هم می‌خوان که ازتون حمایت کنن و دور و برتون باشن. شور و شوق داشتن مسریه و مردم به سمت دیدگاهی که بهشون انگیزه می‌ده کشیده می‌شن.

امتیازای هدفای بزرگ

جامعه همش داره ما رو با برنامه‌ریزیایی که برخلاف انتخاب کردن راه جدید هستن بمبارون می‌کنه. با این وجود مردم به صورت طبیعی بازم به امکان و دیدگاه و هیجان و کنجکاوی "اگه اون طور بشه چی؟" جذب می‌شن. وقتی با شور و شوق دیدگاهتونو به دوستا و همکارا و مشتریا و کارمندا و مشتریای بالقوه‌تون می‌گین اونا ازتون حمایت می‌کنن و ازتون دنباله‌روی می‌کنن و براتون سرمایه‌گذاری می‌کنن. اینجاست که شرایط و منابع و ایده‌ها از طریق دیگران و آشناهای اونا به سمتتون جذب می‌شن. این که وقتی دیدگاه بزرگتر و قصد و هدفونو به مردم می‌گین اونا چه جوری ازتون حمایت می‌کنن خیلی جالبه. گاهی وقتا به

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیبتان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

قدری سریع اتفاق می‌افتد که به خوبی معلوم می‌شود که چقدر کارای زیادی بودن که تا حالا انجام نمی‌دادین.

وقتی می‌تونین از این فرصتای عالی استفاده کنین که هدفی داشته باشین و به خودتون اجازه بدین که به جای مقاومت کردن هیچان داشته باشین و راجع بهش همش حرف بزنین. مثلاً جان وقتی پیشم اومد جدیداً صاحب یه کسب و کار کوچک شده بود. خیلی زود هم فهمیده بود که طرز رفتار صاحب قبلی با کارمندا بد بوده. می‌خواست با کارمندا از نو شروع کنه و سریع اوضاعو برگردونه. اونا هم ازش خوششون اومد و از این که رئیسی نصیبشون شده بود که ازشون حمایت می‌کرد راضی بودن. ولی جان دید که اونا انگیزه و علاقه ندارن که بیشتر از حداقلی لازم برای شغلشون کاری بکنن و اغلب هم سر این که کی باید چی کار کنه بینشون دعوا بود و این باعث تاخیر در تولید می‌شد.

جان روزی چارده ساعت کار می‌کرد و باید سراغ همه مسائل جزئی هم می‌رفت. اولش که ازش خواستم هدفایو برای خودش تعیین کنه جواب منفی داد. ترسا و باورای منفیش اونو عصبی کردن. یکی از قویترین موانعش این بود که باید همه کارای مهمو خودش انجام بده و برای همینم بود که ساعتای طولانی کار می‌کرد. از تجربه‌های قبلیش یاد گرفته بود که نباید در مورد کارای مهم به کارمندا اعتماد کنه. وقتی روی اون تجربه‌ها ضربه زدیم قبول کرد که برای سالای دوم و پنجم کسب و کارش هدفایو تعیین کنه. با هم بازم کار کردیم تا مطمئن بشیم که برای رسیدن به هدفاش هیچان و انگیزه داره نه این که از اون کارا بترسه.

ولی اون این حرفا رو به کارمندا نزد. اینو م‌ت‌یه راز پیش خودش نگه داشت چون این جور می‌معلوم می‌شد که از کسب و کارش چقدر درمیاره و خودش چقدر پول برمی‌داره. ولی به راحتی حاضر بود هدفای کلی‌تر و درازمدتشو به همکارا و سرمایه‌گذاراش بگه. اما کارمندا بدون این که دیدگاه اونو بدونن نمی‌

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

تونستن ماموریت یا هدف مشترکیو برای خودشون قائل بشن. کارای تک‌تک اونا بدون یه تصویر کلی بی‌معنی بود. اونا خودشونو بخشی از یه چیز بزرگتر حس نمی‌کردن و فقط حس می‌کردن که برای گرفتن حقوق سر برج باید کاراییو بکنن.

با جان کار کردم تا جوری بشه که دید کلی‌تری نسبت به کسب و کارش پیدا کنه و درآمدش هم بیشتر بشه. اون تجسم کرد که شرکتش در اون سطحی که هدف گرفته تولید و فروش داره. می‌تونستیم حدس بزنیم که این برای کارمندا به چه معنیه. اگه اون به هدفش می‌رسید اونا هم به خیلی چیزا می‌رسیدن. مثلاً امنیت شغلی و اضافه‌کار و امکان پیشرفت و سود سهام و امثال اینا. برای این که شرکت بتونه به اون هدف تهاجمی برسه باید خودشو به عنوان یه برند کیفیت و نوآوری و تولید مطرح می‌کرد. ازش پرسیدم "این برای کارمندات به چه معنیه؟" جان فهمید که اگه دیدگاهشو به کارمندا بگه سخت‌تر کار کردن براشون بامعنی می‌شه و انگیزه پیدا می‌کنن که شرکت وضعیتش خوب بشه.

آخرین نگرانی جان در مورد گفتن دیدگاهش این بود "ولی من نمی‌تونم قول بدم که این طوری می‌شه و حتی نمی‌دونم که چه جوری به اونجا برسم". وقتی بهش توصیه کردم که اینو هم به بقیه بگه شوکه شد. گفتن دیدگاه به معنی قول دادن نیست. این چیزیه که باید با صداقت و به شکلی محترمانه گفته بشه. هدفتونو به شکل یه تصویر انگیزشی توی آینده ببینین. هدفای بزرگ - خیلی بزرگ - انگیزه می‌دن و آدما رو با هم متحد می‌کنن. این واقعیت که شما دقیقاً نمی‌دونین که چه جوری به اونجا برسین باعث می‌شه که همه نوآوری داشته باشن و حواسشونو بیشتر جمع کنن. برای جان هم همین طور شد. اون هدفای دیدگاهش و چیزاییو که برای کارمندا می‌خواست به دیگران گفت و این تبدیل به یکی از قویترین و مهمترین لحظه‌های زندگیش شد.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

جان با روی باز و به شکلی صادقانه یه سخنرانی خیلی مهم کرد و برنامه‌هاییو که برای کسب و کار داشت و این که اونا چطور توی زندگی همه کسایی که براش کار می‌کنن تاثیر می‌ذارن رو توضیح داد. عکس‌العمل دیگران فوری و عالی بود. کارمندا حسایی جذب شده بودن و می‌خواستن بدونن چه جور می‌تونن برای رسیدن به اون هدف کمک کنن. در زمینه‌های مختلف کسب و کار ایده‌هایی دادن و نوآوریایی کردن. اون روز همه چیز تغییر کرد. سطح انگیزش و کار گروهی خیلی عوض شدن. جان به چند نفر ترفیع داد تا اونا کارو توسعه بدن و ساعتای کاری خودش هم خیلی کمتر بشن. این جور تونست وقت بیشتریو با خانواده‌اش باشه و کارمندا هم تونستن به طور کامل توی کارای گروهی و رسیدن به اون هدف مشارکت کنن.

هدف گرفتن یه درآمد، حتی اگه اولش ناراحت کننده باشه، امتیازای زیادی براتون داره. اگه فکر کردن به هدفای بزرگ و بلندپروازانه و ترسناک باعث احساسای ترسناک و شدید توی شما می‌شه حتی به فکر این که اونا رو به نتیجه برسونین هم نمی‌افتین و راجع بهشون حتی حرف هم نمی‌زنین. طبیعیه که این جور کسی هم ازتون حمایت نمی‌کنه. ولی وقتی باورای منفی و محدود کننده‌تونو پاکسازی می‌کنین و هدفتونو با صدای بلند و با شور و شوق بگین معجزه‌ها اتفاق می‌افتن! اون معجزه‌ها هم می‌تونن از طریق خودتون و هم از طریق دیگران، و همراه با شرایط و اتفاقای غیرمنتظره‌ای که خیلی با هدفتون جورن، پیش بیان. این جور سریع و سراسر به هدفتون می‌رسین.

اولین کاری که باید بکنین اینه که از ضربه زدن برای پاکسازی همه چیزای منفیتون استفاده کنین تا ارتعاشی که در مورد هدفتون دارین حسایی تغییر کنه. ضربه زدن بهتون اجازه می‌ده که هدفتونو ببینین و از حالت تنش و ناراحتی در بیاین و به حالت هیجان زیاد و دیدن امکانای فراوون برسین. هر وقت این طوری شد آماده اتفاق افتادن معجزه‌ها باشین!

برطرف کردن مقاومت در برابر تعیین هدفای بزرگ

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیبستان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

وقتی به درآمد زیاد و هدف می‌گیریم یکی از اولین چیزایی که رو میاد احساس ناباوری و اینه که این اصلاً ممکن نیست. برای شروع، درآمد ایده‌آلیو که می‌خوایم هدف بگیریم بنویسیم و با صدای بلند بگیم "نمی‌تونم به این هدف برسم. این غیرممکنه!" وقتی اینو می‌گیم حواستون کاملاً به اون عدد باشه و ببینید در مقیاس صفر تا ده الان چقدر به نظرتون درست میاد (نه این که چقدر می‌خوایم که باشه). حالا اگه حتی کمی هم فکر می‌کنیم که رسیدن به هدفتون براتون امکان داره شروع کنیم به ضربه زدن.

دستورالعمل ضربه زدن برای احساسایی که با هدف بزرگ رو میان (قسمت اول)

با این جمله‌ها روی نقاط بزنین:

این غیرممکنه

اصلاً نمی‌شه

هیچ جوری نمی‌شه

احمقانه اس

خیلی زیاده

این هدف خیلی بزرگه

هیچ وقت نمی‌تونم اون قدر در بیارم

کی حاضره اون قدر به من بده؟

این غیرممکنه

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

می‌دونم که غیرممکنه

باورم اینه که این غیرممکنه

خیلی خیلی زیاده

این برای قانون جذب خیلی زیاده

هیچ کسی تا حالا این قدر پول درنیاورده

خب، ولی بعضیا این قدر دارن

ولی من نه

حتی یه میلیون سال دیگه هم نمی‌تونم

این غیرممکنه

می‌تونم آینده رو با دقت پیش‌بینی کنم

و می‌دونم که قراره چه اتفاقی بیفته

دارم می‌گم که این غیرممکنه

هیچ راهی براش وجود نداره

نفس عمیقی بکشین و ببینین حالا نمره اون باورتون یعنی "نمی‌تونم به این هدف برسم و این غیرممکنه" چنده. هر فکر یا خاطره‌ایو که براتون رو اومد بنویسین و جمله‌ها رو جوری تغییر بدین که اینا هم توشون باشن. این دورو بازم انجام بدین و همه مقاومتاتونو به زبون بیارین تا این که حس کنین "این غیرممکنه"

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومی‌دی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

براتون کمتر درسته و هدفتون براتون کمی بیشتر قابل باور کردنه. در شرایط ایده‌آل نمره شدت احساس درست بودنش باید بین صفر تا ۳ باشه. هر وقت این احساسا به طور نسبی براتون خنثی شدن دور دومو به صورت مثبت انجام بدین.

دستورالعمل ضربه زدن برای احساسایی که با هدف بزرگ رو میان (قسمت دوم)

با این جمله‌ها روی نقاط بزنین:

هنوزم باور نمی‌کنم که این کاملاً ممکن باشه

منظورم اینه که احمقانه اس

ولی تصمیم گرفتم ذهنم باز باشه

چون فرصتای دنیا حدی ندارن

بیشتر از اونی هستن که من الان می‌تونم ببینم

یه جورایی ایمان دارم

که هر چیزی که برای رسیدن به این هدف لازم دارم

به شکل غیرمنتظره‌ای و در زمان مناسبش پیداش می‌شه

وقتی منابعیو که لازم دارم پیداشون بشه خیلی عالی می‌شه

چیزای غیرممکن هر روز دارن اتفاق می‌افتن

اگه بتونم ذهنمو باز نگه دارم چی می‌شه؟

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متاسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

و اگه حواسم به قصدی که کردم باشه چی می‌شه؟

اجازه می‌دم که برام تبدیل به واقعیت بشه

خیلی احمقانه به نظر میاد؟

شاید باید احمق بشم

تصمیم می‌گیرم احمق بشم

نفس عمیقی بکشین. الان در مورد این که یه چیز خیلی بزرگو هدف بگیرین چه احساسی دارین؟ ببینین وقتی حس می‌کنین که چیا براتون ممکن هستن چقدر هیجان پیدا می‌کنین!

چقدر پول کافیه؟

باید فکر کنین و دقیق مشخص کنین که چقدر پول می‌خواین. بعضیا یه عدد بزرگ مث یه میلیون دلارو الکی انتخاب می‌کنن. اگه مال شما هم این قدر از واقعیت یا توان فعلیتون دوره این باعث به وجود اومدن هیچ باور یا مقاومتی نمی‌شه. در عوض تبدیل می‌شه به آرزوی این که "چقدر خوب می‌شد توی قرعه‌کشی برنده می‌شدم" و اینو خودتونم برایش ارزش قائل نمی‌شین. اگه هم که عددتون فقط باعث می‌شه که خرج و دخلتون یکی بشن یا فقط یه قدم کوچک از اون بالاتر برین توی ذهنیت "فقط به قدری که بتونم زندگیمو بگذرونم لازم دارم" افتادین. اینه که باید درآمد هفتونو با دقت تعیین کنین.

به علاوه باید حواستون باشه که اصلا باور نکنین که بیشتر خواستن خودخواهیه. این ذهنیت نمی‌ذاره که پول بیشتری بخواین و قانون جذب هم از باور این که "فقط اون قدر داشته باشم که بتونم زندگیمو بگذرونم" پشتیبانی می‌کنه. مثلا وقتی جینا به کارگاهم اومد ازش پرسیدم فکر می‌کنه موانعش از کجا

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

اومدن. اون اصرار می‌کرد که هیچ مانعی نداره. پدر و مادرش خیلی همدیگه رو دوست داشتن و درآمد خوبی هم داشتن. ولی بعدش گفت که مادرش سعی می‌کرده زیادی خرج نکنه. قدیما پدرِ مادرِ جینا کسب و کارشو از دست داده بود و اونا دیگه پولدار نبودن و فقیر شده بودن. این بود که مادرش باور داشت که هیچ وقت نمی‌تونن به اندازه کافی پس‌انداز داشته باشن.

جینا با غرور گفت که مادرش فقط ترسیده بود و صرفه‌جویی می‌کرد و اصلاً اون جور نبود. اون خیلی هم به خدا اعتقاد داشت و اصلاً نگران پول نمی‌شد و با وجود این که یه عکاس آزاد بود و تضمینی برای درآمدش وجود نداشت ولی همیشه به اندازه کافی داشت. بهش گفتم از بس که حواسش به این بوده که به اندازه کافی داشته باشه دنیا هم ازش شنیده که بیشتر از اون لازم نداره. با این وجود تعیین هدف باعث می‌شد که احساسات رو بیان و براش مَث طمعکاری بود. لحظه "آهان" براش وقتی بود که فهمید بزرگترین مانعش چیه - همش حواسش به این بود که به اندازه کافی داشته باشه تا خرجشو بده و کمی هم تفریح کنه. وقتی اون باورو با ضربه زدن خنثی کرد درآمد هدفش و همین‌طور درآمدش خیلی بالاتر رفتن.

هدف گرفتن درآمدی زیاد حسابی مقاومتاتونو رو میاره. هیچ چیزی بیشتر از هدف گرفتن یه درآمد زیاد باوراتونو زیر سوال نمی‌بره و باعث ناراحتی تون نمی‌شه. وقتشه که دیگه کوچک فکر نکنین و درآمدتونو خیلی بیشتر کنین! برای این که خیلی بیشترش کنین باید یه درآمدیو هدف بگیرین که خیلی از اونیه که الان درمیارین فاصله داشته باشه. یه درآمدیو هدف بگیرین که اگه بازم سخت و ساعتی طولانی کار کنین رسیدن بهش غیرممکن باشه.

لابد دارین فکر می‌کنین که "اشکالی نداره حواسم همش به پول باشه؟" هدف گرفتن یه درآمد زیاد به نظر مادی‌گرایانه و غیر روشن‌فکری و خودخواهانه یا حتی غلط میاد. حواستون باشه که چی داره تحریکتون می‌کنه و فوراً خدمتش برسین. اگه هدف مالی بزرگتون به خاطر اینه که چیزیه می‌خواین بخارین - چیزی که

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

الان نمی‌تونین پولشو بدین - یا می‌خواین به چیزای غیرملموسی مٹ آزادی و امنیت و کیف کردن و استراحت کردن برسین این شاید به نظر خودخواهانه بیاد. شاید بهتر باشه هدف گرفتن یه درآمد زیادو به یه چیز انسانی‌تری مٹ امور خیریه وصل کنین. این با قلب و هدف و شاید دینتون بیشتر جور در بیاد. ولی اصلاً به صورت این یا اون فکر نکنین - پول بیشتر برای کیف کردن یا برای دادن به خیریه. شما هم درست به اندازه دیگران اهمیت دارین و می‌تونین درآمدتونو اون قدر بیشتر کنین که هر چیه که می‌خواین بتونین بخرین و به دیگران هم کمک کنین!

پول بهتون اجازه می‌ده که بیشترین خلاقیت و بهره‌وری و بخشندگی داشته باشین.

فکر کنین که اگه درآمدتون دو برابر بشه چقدر کارای خوب بیشتری می‌تونین بکنین. این جوری هم برای خودتون کارایی می‌کنین و هم به دیگران بیشتر می‌دین؟ سه برابر شدن درآمدتون بهتون امکان می‌ده که چه چیزاییو داشته باشین؟ دوست دارین وقتتون آزاد بشه تا به کارایی که براتون مهمن برسین؟ اگه این طوره پس نمی‌تونین پول زیاد داشتنو به معنی خودخواهی و مادی‌گرایی و گناه بدونین. خودخواهانه‌تر اینه که در شرایطی که خیلیا ممکنه از استعدادای شما استفاده کنن خودتونو محدود کنین. بدون پول نمی‌تونین به حداکثر خلاقیت و بهره‌وری تون برسین و کیف کنین. بدون پول نمی‌تونین خیلی دلسوز و بخشنده باشین و به هدفی که توی زندگی دارین برسین. به خاطر همه این چیزاست که باید به اندازه کافی داشته باشین!

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

فصل ۱۰

هدفای بلندپروازانه

چرا پول بیشتری ندارم؟ حالا که فصلای قبلی رو خونیدین باید خوب بدونین که چی جلوی توانایی تون در بهتر کردن وضع مالیتونو می‌گیره. حالا وقتشه که هدفای بلندپروازانه‌ای داشته باشین! اونا باعث می‌شن که به باورایی که به خودتون دارین و این که می‌تونین کاراییو که می‌خواین بکنین و ایمانتون به این که می‌تونین "این آرزوها رو به واقعیت تبدیل کنین" شک کنین. ولی اول باید این جور تحریک بشین تا دلایلی که، برای بیشتر از این پول درنیآوردن، دارین معلوم بشن. هدف‌گذاری که این جور تحریکتون می‌کنن بهتون اجازه می‌دن که مقاومتاییو که شما رو در جاهایی نگه می‌دارن که کمتر از اونی که می‌خواین دربیارین بشکونین. توی این فصل خیلی ضربه می‌زنیم چون گذشتن از موانعی که نمی‌ذارن هدفای بلندپروازانه داشته باشین خیلی مهمه. اون هدفا برای این که خیلی بیشتر پول دربیارین ضروری هستن.

هدف گرفتن یه درآمد بلندپروازانه

می‌خوام با یه روش منظم کمکتون کنم که مشخص کنین چرا پول بیشتری می‌خواین و مطمئن بشین که دنبال هدفی می‌رین که بزرگتر از فقط پس دادن بدهیاست. برای این که به این هدف برسین باید یه درآمدی داشته باشین که بتونین باهاش بدهیتونو بدین و علاوه بر اون بتونین پس‌انداز و سرمایه‌گذاری کنین و از زندگیتون هم لذت ببرین. وقتی هدفیو برای درآمدتون مشخص می‌کنین همیشه باید شامل پولایی که برای رسیدن به چیزایی که توی زندگی می‌خواین باشه. این یعنی اون جور که می‌خواین زندگی کنین نه این که از خیلی چیزا صرف‌نظر کنین.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

فهرستی از همه خرجای ماهانه‌تون تهیه کنین. خرجای ثابت مث قسط و اجاره و بیمه و آب و برق و غیره. خرج چیزاییو که می‌خواین مث شهریه دانشگاه و بازنشستگی و پس دادن بدهیا رو هم توش بذارین. این فهرست باید شامل همه چیزایی که به رفاه مالی الان و آینده خودتون و خانواده‌تون مربوطن باشه. بعدش نوبت به چیزایی می‌رسه که باعث احساسای ناراحت کننده براتون می‌شن. علاوه بر اینا پولایی هم که لازم دارین تا از زندگی‌تون لذت ببرین هم هستن. با دست و دلبازی با خودتون رفتار کنین! جمع همه اینا به عددی برای هدف درآمدتون می‌شه.

حالا اون عددو حسابی نگاه کنین و حواستون باشه که از کجا درش آوردین. اون عددو خیلی درشت روی یه ورق کاغذ بنویسین. حواستون باشه که وقتی بهش توجه می‌کنین چقدر ناراحت می‌شین و چه مقاومتاییو حس می‌کنین. حواستون به هر احساس جسمی و ذهنی که ممکنه براتون رو بیاد باشه. مثلاً ممکنه دلتون درد بگیره. فکر کنین که اگه درآمد هدفونو به دوستا و خانواده‌تون بگین چه احساسایی پیدا می‌کنین. هر مقاومتیو که حس کنین نشون دهنده ترسا و باورای محدود کننده و نیتاییه که با اونچه که می‌گین مخالفن. ناخودآگاهتون در مورد رسیدن به درآمد هدفون داره می‌گه "نه، این ممکن نیست!"

حالا نفس عمیقی بکشین و اون عددو دو برابرش کنین. هنوزم دارین داد می‌زنین که "این غیرممکنه!"؟ به عدد دو برابر شده نگاه کنین و حواستون باشه که احساساتون چه جور شدیدتر می‌شن. دارین فکر می‌کنین "این مسخره اس!"؟ یا شایدم "برای رسیدن بهش معجزه لازم دارم!"؟ وقتی این فکرا و احساسا شدید بشن یعنی این که هدف بلندپروازانه‌تونو پیدا کردین. برای این که عملاً بهش برسین باید مقدار خیلی زیادی از نبوغتونو فعال کنین. باید خلاق بشین و ایده بدین. به علاوه باید سطح فعالیت و رهبری و اعتماد به نفس و کارای اجراییتون هم بالاتر بره تا به اون هدف برسین. برای رسیدن بهش باید آدما و منابع و اطلاعات و

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

ایده‌ها و موقعیتا و فرصتاییو پیدا کنین که زمان‌بندی مناسبی هم داشته باشن تا ازتون حمایت کنن. تصور کنین که اینا دارن اتفاق می‌افتن. هنوزم دارین می‌گین "این غیرممکنه"؟ نه، دیگه این طور نیست.

از اونجایی که هدف بلندپروازانه ممکنه خیلی زیاد به نظر بیاد باید هدفای کوتاه مدتی هم داشته باشین که به معنی قدمایی برای رسیدن به اون هدف بزرگ باشن. همیشه یادتون باشه که طی کردن مسیر رسیدن به هدف بلندپروازانه خودش چیز باارزشیه چون این سفری به درون خودتونه. این جوری با زندگی و علاقه‌ها و میل به رشد کردن و تبدیل شدن به چیزی که تا حالا نبودین هم آشنا می‌شین. چقدر باحاله که حس کنین به همه پولا و موفقیتایی که آرزوشونو داشتن رسیدین و همون آدم شجاع و نابغه و جالبی شدین که به اونا رسیده. برای همین بود که بهتون گفتم هدفونو دو برابر کنین. اگه پول خیلی زیادی می‌خواین باید فکرای بزرگی داشته باشین. موفقیت بلندپروازانه با یه هدف بلندپروازانه شروع می‌شه!

حالا بیاین برای احساسایی، که به خاطر اون عدد درآمد، رو اومدن ضربه بزنیم. از اونجایی که خیلی بیشتر از اونیه که تا حالا درآوردین باور کردن این که بتونین اون قدر پول دربیارین کار سختیه. اینه که مقاومتی که در این مورد دارین با بقیه موانعی که دارین کمی فرق می‌کنه. اون عددو نگاه کنین و حواستون به احساسایی که با گفتن این جمله براتون رو میان باشه: این خیلی بیشتر از اونیه که تا حالا درآوردیم. قبل از ضربه زدن به شدت ناراحتی تون و این که چقدر احساس می‌کنین که نمی‌تونین به اون اندازه درآمد برسین در مقیاس صفر تا ده نمره بدین.

دستورالعمل ضربه زدن برای احساسایی که با هدف بلندپروازانه رو میان

در حالی که روی نقطه ضربه کاراته می‌زنین این جمله‌ها رو با صدای بلند بگین:

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

با وجود این که در این مورد مطمئن نیستم و نمی‌دونم چطوریه ولی تصمیم می‌گیرم اطمینان داشته باشم که دنبال نیتو که کردم می‌گیرم. نیت کردم هر روز با علاقه و کیف سراغ هدف زندگی برم. نیت کردم که بیشتر از هر موقع دیگه‌ای توی زندگی خودم باشم و اطرافم چیزا و کسای بی باشن که باعث می‌شن توی زندگی کیف کنم. شاید باید این شکلی باشه. دست از همه باورا و برنامه‌هایی که می‌گن همش باید تقلا کنم برمی‌دارم و دنبال علاقه‌ام می‌رم و کیف می‌کنم.

حالا با این جمله‌ها روی نقاط مراحل بزنین:

این خیلی زیاده

غیرممکنه

مگه چه کاری می‌تونم بکنم که این قدر دربیارم؟

نمی‌دونم چه شکلیه

خیلی بیشتر از اونیه که تا حالا درآوردم

شایدم خیلی سخت باشه

خیلی بزرگه

رسیدن به این عدد تقریباً غیرممکنه

تصورشو هم نمی‌تونم بکنم

چی کار می‌تونم بکنم که اون قدر بیارم؟

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

اصلاً چرا باید اون قدر پول لازم داشته باشم؟

خیلی زیاده

به نظر میاد باید خیلی سخت باشه

احتمالاً خیلی کار لازم داره

خیلی زیاده و خیلی هم سخته

حالا یه نفس عمیق بکشین و مقدار ناراحتی‌تونو اندازه بگیرین. تا وقتی شدتش ۳ یا کمتر نشده از این مرحله جلوتر نرین. فکر و احساسا و خاطراتیو که به ذهنتون می‌رسن یادداشت کنین. شاید احساسای جسمی هم پیدا کنین. می‌تونین با جمله‌ها و کلمه‌های خودتون برای هر کدوم از اینا یک یا چند دور ضربه بزنین.

هر وقت احساسای منفیتون آروم شدن سراغ دور مثبت برین.

دستورالعمل ضربه زدن مثبت برای هدفای بلندپروازانه

با این جمله‌ها روی نقاط مراحل بزنین:

هنوز در این مورد مطمئن نیستم

هنوزم فکر می‌کنم که شاید رسیدن بهش سخت باشه

ولی تصمیم می‌گیرم مطمئن باشم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

دنبال نیتو که کردم می‌گیرم

نیتو اینه که

هر روز دنبال هدف زندگی برم

با علاقه هم دنبالش برم

و کیف کنم که دنبالش می‌رم

نیتو اینه که بیشتر خود واقعیم بشم

می‌خوام اطرافم چیزا و کسایی باشن که

باعث می‌شن از زندگی لذت ببرم

دست از همه باورا و برنامه‌هایی که

می‌گن همش باید تقلا کنم برمی‌دارم

دنبال علاقه‌ام می‌رم

و کیف می‌کنم

تصمیم می‌گیرم دنبال نیتو که کردم بگیرم

تصمیم می‌گیرم به ذهن ناخودآگاهم اجازه بدم که

با هدفم ارتباط برقرار کنه

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

و کاری کنه که اطرافم چیزا و کسای باشن که

باعث می‌شن از زندگی لذت ببرم

دوست دارم بذارم

آدما و چیزای بیشتری وارد زندگیم بشن

تا بیشتر از زندگیم لذت ببرم

تصمیم می‌گیرم مطمئن باشم

که دارم دنبال نیت خوبمو می‌گیرم

یه نفس عمیق بکشین. شاید بخواین اینو چند بار دیگه هم انجام بدین تا حالتون بهتر بشه و در مورد هدفتون آرومتر بشین.

تقویت کردن کارآفرین درونی

اگه برای خودتون کار می‌کنین یا کسب و کار کوچکی دارین بهتره اول درآمد شخصیتونو مشخص کنین. مشخص کنین برای این که راضی باشین و آزادی مالی هم داشته باشین چقدر پول باید از کسب و کارتتون وارد زندگیتون بکنین. از این عدد برای تعیین هدفای کسب و کارتتون استفاده کنین، نه برعکس. خیلیا بر اساس باورایی که در مورد کسب و کارشون دارن درآمد هدفشونو تعیین می‌کنن. یعنی بر اساس این که تا حالا چقدر ازش درآوردن و بعدا چقدر بیشتر می‌تونن ازش دربیارن. این جور فکر کردن هم خودتون و هم کسب و کارتونو محدود می‌کنه.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینگ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

درآمد هدف و همین‌طور هدفی که به لحاظ وقت و آزادی برای خودتون دارینو برای سه سال و پنج سال و ده سال آینده مشخص کنین. از روی اینا معلوم می‌شه که کسب و کارتون در سه سال و پنج سال و ده سال آینده چقدر باید دربیاره. نبوغتون و قانون جذب از این حمایت می‌کنن. ولی خیلی از صاحبای کسب و کارا هیچ وقت این قدم خیلی مهم در هدف‌گذاریو برنمی‌دارن چون مقاومت و باورای محدود کننده‌ای دارن. اگه هیچ هدفی نه برای خودتون و نه برای کسب و کارتون نداشته باشین همه کارا و انگیزه‌ها و روشاتون مث قبل باقی می‌مونن و این جووری بازم گیر می‌کنین. این یعنی در سه سال و پنج سال و ده سال آینده همین قدر درمیارین و کار می‌کنین و به اندازه همین امروز آزادی دارین.

به خیلی از صاحبای کسب و کارایی که این طوری بودن مشاوره دادم. اونا به لحاظ جسمی و احساسی و حتی روانی کلا تخلیه شده بودن. چیزیه که فکر می‌کردن آرزوشونه شروع کرده بودن و به جای این که باعث آزادیشون بشه اونا رو ۲۴ ساعته و هفت روز هفته برده کرده بوده. پس اگه نمی‌خواین این طوری بشین اون هدفاتونو مشخص کنین! بزرگ فکر کنین و اونا رو بنویسین و بدونین که ضربه زدن کمکتون می‌کنه که به هر هدفی برسین. یادتون نره که حالا یه اسلحه مخفی توی سرانگشتاتون دارین! هدفای بلندپروازانه، ذهن دوربین آدمای کارآفرینو تحریک می‌کنه و اونا این جووری خیلی پیشرفت می‌کنن. اون کارآفرین توی وجودتونو تقویت کنین و تشویقش کنین و در غیر این صورت برمی‌گردین به "نمی‌دونم چه جووری به اونجا برسم" و دیگه بزرگ فکر نمی‌کنین.

ذهن تحلیلگرتون با یه هدف بزرگ، یعنی هدفی که نشه با کمی کار بیشتر و قدم به قدم بهش رسید، راحت نیست. چون می‌خواد همه مراحلیه که باید بره بدونه و احتمالاً نمی‌دونه که چطوری می‌تونه به یه هدف بلندپروازانه برسه. این طبیعیه چون ذهنتون فقط گذشته رو می‌دونه. اگه همون کارا رو بکنین بازم به همون نتایج می‌رسین. دلیل این که چنین هدف بزرگیو لازم دارین اینه که نمی‌دونین چه جووری باید بهش برسین.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

اگر بفهمین که با بیشتر کار کردن نمی‌تونین بهش برسین این باعث می‌شه که رشد کنین و تغییر کنین و از محدوده راحتیتون خارج بشین و این جوری به اون پاداش بزرگی که توی محدوده بلندپروازانه اس برسین! توصیه می‌کنم با هدف ده ساله شروع کنین و اونو تجسم کنین و راجع بهش خیالپردازی کنین و فکر کنین که "چطور می‌شه اگه". اگه کسب و کار خودتونو دارین به اینا فکر کنین:

ده سال دیگه کسب و کارم باید چی کار بکنه تا اون قدر دربیاره؟

چه شکلی می‌شه؟

چه جوری اداره می‌شه؟

چند نفر برام کار می‌کنن؟

چرا مشتریا دوست دارن که ازم خرید کنن؟

اگه حقوق‌بگیر هستین یا جور دیگه‌ای پول درمیارین به اینا فکر کنین:

اون موقع شغلم چیه؟

برای کدوم شرکت کار می‌کنم؟

مسیر کاریمو عوض می‌کنم و کاریو می‌کنم که توش از مهارتا و استعدادام بیشتر استفاده بشه؟

چی باعث می‌شه که ارزشم بیشتر بشه و اون قدر بهم حقوق بدن؟

بعد، از روی هدف ده ساله، هدف پنج سال تونو مشخص کنین و بازم همون سوالو پرسین: "برای این که ده سال دیگه به اون بزرگم برسم پنج سال دیگه کسب و کارم باید چه جوری باشه؟" بعد از روی هدف پنج

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

ساله هدف سه ساله‌تونو مشخص کنین. این جوری یهویی می‌بینین که همه کارایی که فردا می‌کنین در جهت رسیدن به هدفای سه ساله و پنج ساله و ده سالتون هستن. حالا نبوغتون می‌تونه روی یه چیز باحال کار کنه!

عمداً کارآفرین توی وجودتونو تقویت کنین. هر هفته براش وقت بذارین و با ذهنیت کارآفرینی خیالپردازی و تصویرسازی کنین. اگه یه ساعت یا حتی ده دقیقه رو صرف این کار بکنین خیلی بیشتر از شش ماه تصویرسازی ۹۰ درصد صاحبای کسب و کار و کسایی که تنهایی کار می‌کنن برای خودتون تصویرسازی می‌کنین. اگه به عنوان کسی که صاحب کسب و کاره جدماً می‌خواین موفق بشین یکی از بهترین کارایی که می‌تونین بکنین استفاده از یه مشاور کسب و کاره که بازار کارتونو خوب بشناسه.

تمرینایی برای درآمد هدف

این تمرینا کمکتون می‌کنن که به هدفی که می‌خواین فکر کنین و مشخص کنین که چه مقاومتایی در برابر اونا دارین. یه درآمدی برای خودتون تصور کنین که جدماً بتونین باهانش بدهیاتونو بدین. هر خرجیو به حساب بیارین حتی خرجای مربوط به تفریح کردنو. یادتون باشه که هدفتون باید براتون بزرگ باشه. در حالی که باید قابل باور باشه باید تحریکتون هم بکنه چون رسیدن بهش در عمل کار مشکلیه.

تمرین اول درآمد هدف: هدفتونو مشخص کنین

اینو بنویسین:

"می‌خوام ظرف سال درآمدم به دلار برسه."

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

هدف بزرگیو انتخاب کنین! با صدای بلند بخونیدش و وقتی اونو می‌گین حواستون به احساسای ناراحت کننده‌ای که براتون رو میان باشه. این مقاومت سریع‌تونه. شدت ناراحتیتونو در مقیاس صفر تا ده بنویسین و کنار درآمد هدفتون هم بنویسین:

"مقاومت‌م در برابر این هدف هست."

به هدفتون و احساسی که براتون به وجود میاره فکر کنین. بعدش سراغ تمرین دوم درآمد هدف برین.

تمرین دوم درآمد هدف: ناباوریتونو بگین

سه دلیل برای این که این هدف احمقانه و غیرواقعی و غیرممکنه رو بنویسین. در مورد دلایل این که به سختی می‌تونین باور کنین که این هدفتون ممکنه تا جایی که می‌تونین منفی باشین. مثلاً:

توی رشته من رقابت زیاده و مشتری کمه.

همین حالا هم خیلی کار می‌کنم اینه که نمی‌دونم دیگه باید چی کار کنم.

اوضاع اقتصادی خرابه و انتظار پول درآوردن کار احمقانه‌ایه.

اگه قیمت‌مو بالا ببرم همین مشتریاییو که دارم هم از دست می‌دم.

شرکت حقوقاً رو ثابت نگه داشته اینه که منم گیر کردم.

دلایلتونو، هر چند تا که هستن، بنویسین. می‌تونین این کارو ظرف چند روز انجام بدین تا وقت بیشتری برای فکر کردن در این مورد داشته باشین.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومی‌دی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

اگر دلایل زیادی ندارین به عمق بیشتری برین. با خودتون صادق باشین. اگر توجه کنین شاید از حرفایی که ناخودآگاهتون بهتون می‌زنه تعجب کنین. این فهرستو فقط خودتون می‌بینین اینه که هیچی توش زیادی احمقانه یا باعث خجالت نیست. هر وقت تا جایی که تونستین دلایلتونو مشخص کردین سراغ تمرین سوم برین.

تمرین سوم درآمد هدف: فهرست موانعتونو بنویسین

دو مانعو که توی راه رسیدن به درآمد هدفتون از همه بزرگترین مشخص کنین. یکیش باید کاملاً واقعی یا یه آدم باشه. اون یکی باید یه چیزی که توی خودتونه باشه مثلاً یه رفتار یا خصوصیت. بینین اینا باعث چه عکس‌العملای فوری مث‌عصبانی شدن و اذیت شدن و ناامیدی می‌شن.

موانعی که بیرون از خودتون هستن: به یه (یا چند) آدم یا چیز فکر کنین که نمی‌تونین تحمل کنین و تحریکتون می‌کنن و خودتون و زحماتونو بی‌ارزش به حساب میارن. وقتی بهشون فکر می‌کنین چی سر راهتونو می‌گیره یا عصبی‌تون می‌کنه؟ مثلاً:

تا وقتی شرایط مناسب به وجود نیان نمی‌تونم هیچ کاری بکنم.

..... همش داره غر می‌زنه و زحمتایو که برای موفق شدن می‌کشم از بین می‌بره.

کاغذبازی داره همه وقتمو می‌گیره.

موانع بیرونی‌تونو هم بنویسین:

موانع بیرونیم اینا هستن: و

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

موانع توی خودتون: به یک یا چند تا چیزی که به خودتون مربوطن و باعث عصبانیت یا ناامیدیتون می‌شن فکر کنین. مثلاً می‌تونه یه قدمی باشه که نمی‌خواین یا نمی‌تونین بردارین یا باور دارین که خوب انجامش نمی‌دین. شایدم باعث خجالتتون می‌شه. مثلاً:

هیچ وقت توی خوب نبودم.

وقتی سعی می‌کنم..... کارو خراب می‌کنم پس چرا به خودم زحمت بدم؟

وقتی کار بزرگیو شروع می‌کنم خیلی عصبی می‌شم و این جووری اثر بدی روی دیگران می‌ذارم.

موانع درونیتونو هم بنویسین: موانع درونیم اینا هستن: و

دور بعدی ضربه زدن برای موانع سر راهتونه. به اونایی که توی تمرینای قبلی فوری رو اومدن فکر کنین. بهشون حسابی توجه کنین. ببینین توی ذهنتون در مقیاس صفر تا ده چقدر بزرگن و وقتی بهشون فکر می‌کنین نمره احساساتون چند می‌شه.

دستورالعمل ضربه زدن برای موانع درآمد هدف

با این جمله‌ها روی نقاط بزنین:

این موانع

به نظر میاد نمی‌تونم ازشون رد بشم

چون غیرقابل عبورن

دارن مانعم می‌شن

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

ناامیدم می‌کنن

حس می‌کنم گیر کردم

دارن جلوی پیشرفتمو می‌گیرن

چی می‌شد اگه از سر راهم کنار می‌رفتن؟

همش به خاطر وجود این موانعه

در واقع اگه اونا نبودن الان خیلی جلوتر بودم

این موانع خیلی بزرگن

خیلی ناامید کننده هستن

وقتی به این موانع فکر می‌کنم احساس درموندگی می‌کنم

باعث می‌شن که حسابی گیر کنم

این جووری اصلا نمی‌تونم برنده بشم

و نمی‌دونم راه حلش چیه

یه نفس عمیق بکشین. به شدت احساساتون وقتی به اون موانع فکر می‌کنین نمره بدین. این کارو اون قدر ادامه بدین تا اهمیت یا اندازه اون موانع کمتر بشه. شدت اونا رو به ۳ یا کمتر برسونین. می‌تونین هر بار فقط به یه مانع توجه کنین. روی هر چیزی که به ذهنتون می‌رسه ضربه بزنین. با خودتون مهربون باشین. از فرصتی که این تمرینا بهتون می‌دن استفاده کنین تا فهرست موانع و احساساییو که به خاطر اونا پیدا می‌-

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیبتان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

کنین بنویسین. این جووری مشخص می‌شه که چیا رو باید پاکسازی کنین. هر وقت حس کردین آماده هستین سراغ دور مثبت برین:

با این جمله‌ها روی نقاط مراحل بزنین:

این موانعو دارم

فکر می‌کنم همه آدما اینا رو دارن

هنوز نمی‌تونم حلشون کنم

دست از نیاز به کنار زدن اونا برمی‌دارم

دست از نیاز به چسبیدن به اونا برمی‌دارم

تصمیم می‌گیرم این تعارض رو برطرف کنم

چون این جووری برام بهتره

برای همه بهتره

حالا حواسم به راهایی که یهویی باز می‌شن هست

دنبال درایی می‌گردم که یهویی باز می‌شن و ازشون نتایج بهتری می‌گیرم

در واقع دارم با تعجب می‌بینم که

این تعارض دارن یه جورایی به سادگی و آروم کمتر می‌شن

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

به نظر کمتر مهم میان

نمی‌دارن این چیزای قدیمی جلومو بگیرن

دارم توی راهم می‌رم

اون تعارضای قدیمی هم دارن آرومتر و کم‌رنگ‌تر می‌شن

یه نفس عمیق بکشین. حواستون باشه که احساسایی که الان در مورد مشکلاتون دارین در مقایسه با وقتی که این تمرینا رو شروع کردین چقدر فرق کردن. وقتی روی موانعتون ضربه می‌زنین دیدن پیشرفتتون هم مهمه و هم باحاله. این جور دی‌تون عوض می‌شه و سراغ چیزای بزرگتری می‌رین.

عدد تونو نشون بدین

حالا که یه عددیو به عنوان هدف بلندپروازانه‌تون مشخص کردین و فکر دنبال اون رفتن ناراحتتون می‌کنه وقتشه که تاثیرشو بیشتر کنین. اون عددو روی چند تا کاغذ پشت چسب‌دار بنویسین. همه جور اونو بنویسین: درآمد ناخالص ماهانه و سالانه، درآمد خالص ماهانه و سالانه، فرق اونو با درآمد ماهانه و سالانه فعلیتون. به خوبیای یه درآمد خالص بیشتر حسابی فکر کنین. هم امتیازایی کلا توی زندگی به دست میارین و به خاطر پول تنش کمتری حس می‌کنین و هم می‌تونین کاراییو که دوست دارین انجام بدین. تصور کنین که اون پول توی حساب بانکیتونه. چقدر سریع می‌تونین بدهیاتونو بدین؟ وقتی به دستتون می‌رسه چه احساسی پیدا می‌کنین؟ اگه شش ماه اون قدر درآمد داشته باشین و اسکناساشو روی هم بذارین چقدر بالا می‌ره؟ اونو می‌تونین خرج چی بکنین؟

کاغذای پشت چسب‌دارو همه جای خونه بچسبونین. این جور بدون هیچ زحمتی و با استفاده از ذهن ناخودآگاهتون به منابعی که خیلی قوی و باور نکردنی هستن می‌رسین. اولش که این یادداشتا رو می‌بینین

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

تحریکتون می‌کنن و باعث ناراحتی تون می‌شن. این خوبه. همه جور مانعی به ذهنتون می‌رسه و به نظر هم منطقی میان. ولی اینا بر اساس احساسا هستن و مقاومتاتونو معلوم می‌کنن. کم‌کم اونا به حاشیه ذهنتون می‌رن و کمتر می‌بینیدشون. وقتی دیگه ندیدینشون یعنی ذهنتون قبول کرده که اونا بخشی از واقعیت فعلیتون هستن. این جوری ذهن ناخودآگاه تحریک می‌شه که معما رو براتون حل کنه. باهوشترین و خلاقترین و فعالترین بخش ذهنتون براتون شروع به کار می‌کنه و حتی وقتی خواب هستین هم سعی می‌کنه اون واقعیتو براتون به وجود بیاره. خودتونو از این منبع قوی و مجانی و بی‌زحمت محروم نکنین!

به هر چیزی که شبیه مقاومه حسابی توجه کنین. وقتی یادداشتایی می‌ذارین که هدفاتونو به وضوح توی اونا نوشتین شاید باعث خجالتتون بشه. وقتی هم که دیگران اونا رو می‌بینن و می‌پرسن "این چیه؟" بیشتر خجالت می‌کشین. اونا شوکه می‌شن؟ به خاطر شما خجالت می‌کشن؟ اذیت می‌شن؟ مسخره می‌کنن؟ یا می‌گن این کارا زشتن؟ این تجربه خیلی جالبیه. اطلاعات زیادی در مورد مقاومتایی که در مقابل پول درآوردن دارین و دیگران چه نقشی توی این مساله دارن بهتون می‌ده.

می‌دونم که این کار چقدر می‌تونه مفید باشه چون خودم هم مدت طولانی در برابر این که برای کسب و کارم هدفیو مشخص کنم مقاومت می‌کردم. بالاخره هم وقتی که این کارو کردم در واقع خودمو مجبور کردم که اون عدا رو بنویسم و با خودم جنگیدم تا اونا رو کمتر نکنم و به حدی که برام راحت‌تر باشه نرسونم. خجالت هم کشیدم. نگران بودم که خانواده‌ام که گهگاه پیشم میومدن چی فکر می‌کنن. این بود که فقط یه یادداشت روی آینه گذاشتم. وقتی دختر ده ساله‌ام پرسید این چیه زبونم بند اومد و احساس حماقت کردم و دیدم که اون سنش کمتر از اونیه که بفهمه عدد درآمد یعنی چی و هیچ قضاوت یا چیز منفی دیگه‌ای در موردش نداره. اونم توضیح منو به عنوان "هدف مامان برای پول درآوردن" قبول کرد.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

بعدش کاری کرد که باعث تعجبم شد. یادداشتهای بیشتری درست کرد و اونا رو همه جای خونه گذاشت تا بیشتر بتونم ببینمشون. این بود که حسابی گیر کردم چون نمی‌خواستم باعث اذیتش بشم و نمی‌خواستم در مورد پول برایش برنامه‌های منفی به وجود بیارم! مجبور بودم با هدفم یعنی رسیدن به درآمد بلندپروازانه‌ام سر کنم. همه می‌تونستن اون عددا رو همه جای خونه ببینن و بپرسن اونا چی هستن و در موردشون قضاوت کنن. هر وقت می‌دیدمشون با احساسای باعث مقاومت بمبارون می‌شدم: خجالت، ناباوری، حتی یه حس شکست. بار سنگین باور نکردن تواناییم در رسیدن به هدفام داشت منو خورد می‌کرد. خودم هم قضاوتای خودمو داشتم و انتظار داشتم دیگران فکر کنن من خودخواه و طمع‌کار و متکبر و مغرورم و بپرسن مگه فکر می‌کنم کی هستم که توقع دارم به چنین پولایی برسم.

اون یادداشتهای پشت چسب‌دار به شکلی که اصلاً خبر ازشون نداشتم منو تحریک کردن. خوشبختانه اون موقع کاربر ای‌اف‌تی بودم و می‌دونستم که هر کدوم از اونا موضوعی برای ضربه زدن هستن. به کمک ضربه زدن احساسای ناخوشایندم برام عادی شدن و به دیگران هم گفتم که دارم چیزاییو که به دیگران یاد می‌دم خودم هم تمرین می‌کنم و اون یادداشتا بیشتر برای ذهن ناخودآگاهم هستن. دیگه خجالت نکشیدم و هر بار که اونا رو می‌دیدم یا درباره‌شون به کسی توضیح می‌دادم به جای خجالت کشیدن احساس قدرت می‌کردم و انگیزه می‌گرفتم.

ایده‌های مختلفی به سرعت به ذهنم می‌رسیدن و فکرا و اولویتامو تغییر دادم. سراغ منابعی رفتم که به وضوح باعث می‌شدن هدفای بزرگ‌تریو انتخاب کنم. ایده‌های عالی به ذهنم می‌رسیدن و منو مجبور می‌کردن که براشون کاری بکنم. سخت‌تر از همیشه کار می‌کردم و محدوده‌امو کنار می‌زدم و برای خودم مرزای جدیدی قائل می‌شدم. ولی اینا برام به معنی تقلا کردن نبودن و احساس خوبی بهم می‌دادن چون با دیدن نتایجی که می‌گرفتم حال می‌کردم. ضربه زدن کمکم کرد که به تک‌تک اون مشکلا غلبه کنم و همه

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

مقاومتا و احساساییو که باعث کلافگی می‌شدن پاکسازی کنم. به مرور دنیا هم باهام راه اوامد. اتفاقای غیرمنتظره‌ای افتادن و فرصتایی که در جهت رسیدن به هدفام بودن برام پیش اوامدن.

حسابی داغ شده بودم و باید یاد می‌گرفتم که چه جوری با این همه هیجانی که داشتم زندگی کنم. ضربه زدن در این مورد هم کمکم کرد. مردم و منابع پیداشون می‌شد و با لطف و سخاوت از هر کاری که می‌کردم حمایت می‌کردن. مث معجزه بود! راهای خودمو پیدا کردم و زندگیم ظرف یه سال کاملاً عوض شد. واقعا هم باور دارم که همش با اون کاغذای پشت چسب‌دار و کمک کوچکی که دخترم کرد شروع شد.

شروع مسلط شدن

بعد از این که هدف بزرگیو مشخص کردین باید سراغ موانع بیرونی، که نزدیکتون هستن، برین. مثلاً برخورد با کسی که کاراتونو خراب می‌کنه یا پس دادن بدهیاتون. اینا معمولاً چیزایی هستن که ازشون خبر دارین و با قدرت و به کمک احساسا کاری می‌کنن که همش حواستون به واقعیت فعلیتون باشه. این خوب نیست! باید دست از این واقعیت بردارین چون به خاطر فکرا و کارایی که در گذشته کردین به وجود اوامده. هر وقت شما تغییر کنین واقعیت فعلیتون هم تغییر می‌کنه. یادتون باشه که خودتون الان دارین آینده رو برای خودتون می‌سازین. اگه نمی‌خواین بازم همون جوری که در گذشته زندگی کردین زندگی کنین پس دیگه سراغش نرین!

قبول دارم که این گفتنش آسونتر از عمل کردن بهشه. ولی باید برای شروع این کار دست از این که فقط واقعیتای روبروتونو، که باعث ناامیدی‌تون می‌شن، ببینین بردارین. حتی اگه هیچ چیزی فوری تغییر نکنه هم وقتی شدت احساسا و اهمیت واقعیت فعلی براتون کم بشه، آزادتر می‌شین و با آرامش بیشتری می‌تونین خدمتش برسین و با انرژی بیشتر و باورای مثبت‌تری به هدفاتون توجه می‌کنین. سراغ باورای فعلیتون هم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

ممکنه بشه خیالبافی نکنین. با باورایی که جلوی بیشتر پول درآوردنتونو گرفتن روبرو بشین. وقتی با عینک ضربه زدن بهشون نگاه کنین از این که می‌بینین چقدر غیرمنطقی و غیرعقلانه هستن تعجب می‌کنین. وقتی این کارو بکنین حسابی آزاد می‌شین که خودتون واقعیت و مسیر رسیدن بهشو انتخاب کنین.

ولی نمی‌دونم چه جوری به اونجا برسم...

گاهی وقتا اگه ندونین که چه جوری می‌تونین به یه هدف بزرگ برسین این می‌تونه براتون باعث بروز تعارضایی بشه. اگه هدف بزرگ خیلی ایده‌های خارج از چارچوب و خلاقیت و شهود و همزمانی لازم داشته باشه ذهن تحلیلگرتون جلوتونو می‌گیره. وقتی هدف بلندپروازانه رو روی کاغذ می‌نویسین اصلا نمی‌دونین که چه جوری می‌تونین بهش برسین. حتی فرداش یا هفته بعد یا ماه بعد هم نمی‌دونین. اینه که بیشتر حس می‌کنین غیرممکنه. دور بعدی ضربه زدنو حتما انجام بدین چون برای گذشتن از این شکا و خلاص شدن از دست ذهن تحلیلگره. اول این جمله‌ها رو بگین:

"نمی‌دونم چه جوری بهش برسم."

"همه راها رو باید خودم پیدا کنم."

اینا رو با صدای بلند و با احساس بگین و به شدت احساسی ناراحت کننده‌تون بین صفر تا ده نمره بدین. بعدش این دورو برای این که بفهمین چه جوری راه رسیدن به هدفتونو پیدا کنین انجام بدین.

دستورالعمل ضربه زدن برای فهمیدن این که چه جوری به هدفاتون برسین

با این جمله‌ها روی نقاط بزنین:

خیلی دوست دارم به این هدف توجه کنم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

ولی نمی‌دونم چه جور می‌تونم کاری کنم که اتفاق بیفته

باید ببینم که راهش چیه

نمی‌تونم راهشو پیدا کنم

نمی‌دونم اینا چه جور ممکنه نتیجه بدن

حس می‌کنم که الان باید همه راهها رو پیدا کنم

چون اگه نتونم پس اصلا نباید اون هدفو روی کاغذ بنویسم

نمی‌دونم چه جور می‌تونم کاری کنم که اون عدد واقعی بشه

خیلی بزرگه و نمی‌دونم چه جور بهش برسم

فکرم همش مشغوله که چه جور بهش برسم

باید راهشو پیدا کنم

شاید باید صدها فهرست برای کارایی که باید بکنم تهیه کنم

الان باید راهشو پیدا کنم

در غیر این صورت داشتن هدفی به این بزرگی با عقل جور در نمیاد

این جور دارم به راهی می‌رم که آخرش شکست می‌خورم

نمی‌دونم چه جور به این هدف برسم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

باید راهشو پیدا کنم

نفس عمیقی بکشین. حواستون باشه که شدت احساستون چقدر پایین اومده. هر فکر و احساس ذهنی و جسمی و هر خاطره‌ایو که رو میادو بنویسین. با خودتون مهربون باشین. با خودتون این جمله رو تکرار کنین: "نمی‌دونم چه جوری بهش برسم و باید راهشو پیدا کنم". تا وقتی که شدت واقعی بودنش کمتر از ۳ نشده جلوتر نرین. وقتی شدتش به ۳ رسید یه دور خیلی مثبتو، که برای اینه که حالتون خیلی بهتر بشه، انجام بدین.

با این جمله‌ها روی نقاط بزنین:

ولی نمی‌دونم چه جوری بهش برسم

کار من این نیست که بفهمم چه جوری می‌تونم بهش برسم

بله، هست

نه، نیست

اعتماد دارم که دنیا

جوری می‌چرخه که این برام اتفاق بیفته

از سریعترین و کوتاهترین و بهترین راهی که برام وجود داره

یه جوری جذبش می‌کنم

راهی که برام پیدا می‌شه

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

باعث تعجبم می‌شه

تعجب می‌کنم که به چه چیزایی می‌رسم

اگه همه کارایی که می‌کنم شهودی باشن چی می‌شه؟

می‌دونم که کی و چه جور می‌اون کارا رو بکنم

اگه فقط لازم باشه که اعتماد کنم چی می‌شه؟

فقط باید حواسم به هدفم باشه

و اعتماد کنم که دنیا خودش برام جور می‌کنه

اون جور می‌چقدر باحال می‌شه

البته که باحال می‌شه

به خودم اجازه می‌دم که برای دنیا یه پیامیو بفرستم

آماده کمک گرفتن هستم

آماده‌ام که چه جوریشو نشونم بدی

هر وقت چه جوریشو نشونم بدی

منم آماده‌ام که بر اساس شهودم دست به کار بشم

خیلی دوست دارم ایده‌های عالی داشته باشم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

خیلی دوست دارم شهودی عمل کنم

به دنیا اجازه می‌دم که خودش برام جورش کنه

چیزایی که نصیبم می‌کنه باعث تعجب و خوشحالی‌م می‌شن

یه نفس عمیق بشکین. این دورو چند بار انجام بدین تا در مورد هدف‌تون حس خوبی پیدا کنین. اکثر آدم‌ها بعد از این دور ضربه زدن می‌گن که حسابی انرژی گرفتن. هر وقت اون قدر انجامش دادین که حس کردین حالتون عالیه ادامه کتابو هم بخونین تا ببینین که چه جوری می‌تونین هدف‌تونو به واقعیت تبدیل کنین.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

فصل ۱۱

خاطره ناگوار هدف

گفتیم که اگر خاطره ناگواری داشته باشیم که به مسائل مالی‌تون مربوط باشه اسمشو می‌ذاریم "خاطره ناگوار مالی". ولی ممکنه "خاطره ناگوار هدف" هم داشته باشیم و این می‌تونه روی همه جنبه‌های هدف جدیدتون و میلیتون به دنبال کردنش سایه بندازه! حالا چی باعث می‌شه که یه اتفاقی که در گذشته افتاده خاطره ناگوار هدف بشه؟ به نظرم هر اتفاقی که این اثر رو روتون گذاشته از این دسته به حساب میاد:

- وقتی یادش می‌افتین تنش و اضطراب و پیشمونی‌تون بیشتر می‌شه.
- وقتی شرایطی براتون پیش میاد که شبیه اونه تنش بیشتری حس می‌کنین و می‌خوان عکس‌العمل شدیدی نشون بدین.
- مقدار زیادی از قدرت شخصیتون، یعنی توانایی اعتماد کردن و اعتماد به نفس و باورتونو، به خاطر اون از دست دادین.

تشخیص دادن خاطره ناگوار هدف

یه خاطره ناگوار هدف معمولاً وقتی اتفاق می‌افته که شدیداً یه چیز می‌خوان و بعد از این که هر کاری که از دستتون برمیومده انجام دادین از دست می‌دینش. از دست رفتن اون هدف ممکنه به شکل غیرمنتظره‌ای بوده باشه. اینه که آماده شکست خوردن نبودین. خاطره ناگوار هدف وقتی پیش میاد که قلباً چیز می‌خواین و به خودتون اجازه می‌دین که دنبال آرزوتون برین و فکرای بزرگ بکنین و باور کنین که اتفاق می‌افته و حرفای منفی بافا و قسمتی از وجودتونو که بهش شک داره رو نشنیده بگیرین. برای رسیدن بهش خیلی خیلی سخت کار می‌کنین و حتی ممکنه از حال برین.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

فداکاری توی این راه هزینه شخصی زیادی براتون داره. ممکنه پولیو از دست بدین که امکان جبرانشو نداشته باشین، روابطتون به خاطر این که زیادی به هدفتون توجه کردین خراب بشه و سلامتی‌تون به خاطر تنش و خستگی زیاد و بی‌توجهی به وضع جسمیتون کمتر بشه. خودتونو قانع می‌کنین که به نتیجه‌ای که می‌ده می‌ارزه. ولی با وجود کار سخت و فداکاری اوضاع خیلی خراب می‌شه. نه فقط به آرزوتون نمی‌رسین بلکه خیلی چیزا رو هم به شکل دردناکی از دست می‌دین و احساس می‌کنین که آدم شکست خورده‌ای هستین. آخرش هم ناامید و غمگین می‌شین و خودتونو مقصر می‌دونین و فکر می‌کنین که همش توهم بوده. بعد از اتفاقی مث این احتمالاً:

- کمتر به خودتون اعتماد می‌کنین.
- کمتر به آدمای دیگه و به دنیا اعتماد می‌کنین.
- بیشتر به این طرز فکر که هر چیزی ممکنه شک می‌کنین.

اگه وضعیتی در گذشته به یادتون میاد که شبیه به چیزیه که براتون گفتم در این صورت یه خاطره ناگوار هدف دارین. این می‌تونه باعث بشه که محافظه‌کارتر بشین و کمتر فکرای بزرگ بکنین و وقتی هدف‌گذاری می‌کنین زیادی امیدوار نشین. وقتی خاطره ناگوار هدف دارین همش احتیاط می‌کنین که چی ممکنه غلط پیش بره و موقع هدف‌گذاری برای یه درآمد جدید چه اشتباهایی ممکنه بکنین. به جای این که سرحال و با میل زیاد سراغش برین تنش و اضطرابتون بیشتر می‌شه و در مقابل مشکلائی که پیش میان توانایی‌تون کمتر می‌شه و حس می‌کنین قدرت کمی دارین.

خاطره ناگوار هدف باعث می‌شه که با شک و تاخیر سراغ هدفای جدید برین. به جای این که فوری دست به عمل بزنین کارا رو پشت گوش می‌اندازین و قدمای نصفه نیمه‌ای برای رسیدن به هدفتون برمی‌دارین یا نمی‌تونین تصمیم بگیرین که چی کار کنین. حتی اگه بخواین یه هدف جدید برای خودتون تعیین کنین هم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

ضعفتون باعث می‌شه که با تمام توانتون دنبالش نرین. اگه بر اساس تجربه‌های قبلی به خودتون اعتماد ندارین یا باور دارین که غیرممکنه پس اصلاً چرا دنبال اون هدف برین؟ حتی شاید بدونین که دارین جلوی خودتونو می‌گیرین و فکر می‌کنین این جوری دارین جنبه‌های عملیو هم در نظر می‌گیرین.

مثلاً آرتور به خاطر این که کسب و کارش مشکل پیدا کرده بود و چند سالی بود که به زحمت می‌تونست خرج و دخلشو یکی کنه پیشم اومد. وقتی داشتیم روی هدفای بزرگ و جدید و دیدگاهی برای کسب و کارش کار می‌کردیم خیلی بی‌حال بود. موقعی که داشتیم هدف‌گذاری می‌کردیم هر چی سعی کردم حتی نتونستم یه ذره هیجان توش به وجود بیارم. وقتی چیزیو توصیه می‌کردم فقط سر تکون می‌داد و شونه‌هاشو بالا می‌انداخت. وقتی ازش پرسیدم چرا این جوریه گفت "الان نباید در این مورد زیادی هیجان زده بشم. بذار ببینیم بعدا چی پیش میاد". وقتی براش توضیح دادم که با "بذار ببینیم بعدا چی پیش میاد" قرار نیست تغییری مهمی اتفاق بیفته و درآمدش خیلی بیشتر بشه بی‌علاقگیش بیشتر هم شد. این بود که ازش پرسیدم اگه به خاطر یه هدف جدید توی کسب و کارش به هیجان بیاد این چه اشکالی داره.

آرتور قبول کرد که چند سال قبل که هنوز مربی ورزش بوده یه ایده عالی برای یه محصولی داشته که می‌تونسته طرز کار ورزشکارا در چند ورزش مختلفو حسابی تغییر بده. به قدری بهش ایمان داشت که نمونه اولیه‌اشو ساخته بود و ازش نتیجه هم گرفته بود. از اونجایی که می‌دونست می‌تونه توی خیلی از ورزشا انقلابی به وجود بیاره آرزوهای بزرگی به ذهنش رسیدن. به خاطر این که هیچ کدوم از همکارا و دوستاش قابلیتای طرحشو نمی‌فهمیدن تصمیم گرفت خودش تنهایی اون کارو بکنه. سه سال هر روز ساعتای زیادو توی شغلش می‌گذروند و بعدشم تا دیروقت شب روی اختراعش کار می‌کرد. پولاشو توی اون کار سرمایه‌گذاری کرد و دوستا و چند نفر دیگه رو هم قانع کرد که براش سرمایه‌گذاری کنن. یه شریک هم پیدا کرد که توی فروش بهش کمک کنه و آخر هفته‌ها و مرخصیاشو هم صرف فروختنش می‌کرد. گاهی وقتا پیش

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متاسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

می‌بومد که آرتور چند هفته درست نمی‌خوابید و با این وجود به خاطر باوری که به کارش داشت و هیجانی که داشت بازم کارو ادامه می‌داد.

توی اون سه سال وقتای باارزشیو که می‌تونست با پسرش بگذرونه از دست داد. پسرش اغلب بعد از شام که می‌خواستن باهاش فوتبال بازی کنن می‌شنیدن که "بابا کار داره". اونم هر بار اینو این جور توجیه می‌کرد "اگه فقط بتونم یه ذره دیگه جلو برم همه چیز جبران می‌شه". مطمئن بود که خیلی زود ورق براش برمی‌گرده. ولی هیچ وقت اون طور نشد. نمونه‌های اولیه، زیادی گرون بودن و این بود که نمی‌تونست اونا رو وارد میدون بکنه. اکثر مربیا هم اصلا نمی‌فهمیدن که اختراعش چقدر براشون مفیده. آخرش انرژی و پول آرتور ته کشیدن و مجبور شد قبول کنه که شکست خورده. پول خودش و همه سرمایه‌گذاراش به باد رفت. اختراعشو هم گذاشتن توی انبار. متاسفانه روابطش هم خیلی آسیب دیدن. با دلی شکسته زنشو طلاق داد و حس می‌کرد که بچه‌هاشو هم خوب نمی‌شناسه. خیلی هم بیشتر از گذشته توی یه شغلی که ازش متنفر بود گیر افتاده بود.

آرتور با خودش عهد کرد که دیگه هیچ وقت به ایده‌ها و آرزوها و غریزه‌هاش اعتماد نکنه. حتی وقتی هم که برای خودش شروع به کار کرد با خودش عهد کرد که به سختی به کارش بچسبه و همه کارا رو خودش بکنه تا دیگه پولاشو به خاطر آرزوهاش از دست نده. یه کسب و کاری درست کرد که لازم بود هفت روز هفته و روزی ده ساعت توش کار کنه. وقتی داشتیم با ضربه زدن خاطره‌های ناگوار قبلیشو پاکسازی می‌کردیم خیلی غمگین شد و به خاطر چیزایی که، با دنبال آرزوهاش رفتن، از دست داده بود احساس گناه کرد و فهمید که چه جوری شده که دیگه به هیچ چیزی باور نداره و به خاطر هیچ چیزی دیگه به هیجان نمیاد. بعدش با وجود این که به لحاظ جسمی حسابی از حال رفت ولی دید جدیدی نسبت به ده سال گذشته‌اش پیدا کرد. به اندازه کافی خودشو تنبیه کرده بود و حالا آماده بود که بازم چیزو به وجود بیاره. ولی این بار

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

عاقلمتر و متعادلتر شده بود. وقتی داشت از دفترم می‌رفت گفت "سالاست که این قدر سر حال نشده بودم". به خاطر هدف بلندپروازانه‌ای که آرزوشو داشت حسابی به هیجان اومده بود.

پاکسازی خاطره ناگوار هدف

اگر می‌خواهید در مورد هدف‌های فعلیتون موفق بشین حتما باید روی هر خاطره ناگوار هدف که احوالنا دارین کار کنین. هر چند که نمی‌تونین گذشته رو تغییر بدین ولی می‌تونین تغییرای زیادی توی دیدی که نسبت به گذشته دارین به وجود بیارین. واقعیت اینه که از اتفاقای گذشته درسای زیادی در مورد کارایی که دارین می‌کنین گرفتین و نقاط قوت و ضعفتونو بهتر فهمیدین. اگر به گذشته نگاه کنین می‌بینین که اون اتفاقا باعث شدن که آدم بهتر و زرنگتری بشین و احتمال موفقیتتون هم بیشتر بشه و موانع کمتری سر راه موفقیتتون باشن.

به علاوه می‌تونین چیزایی مث مقصر دونستن خودتون به خاطر اون اتفاقا رو هم تشخیص بدین. اگر خودتون و توانایاتونو دست کم بگیرین تقریبا همیشه باعث می‌شه که موفقیتتون خراب بشه. اینا درسای خیلی خیلی مهمی هستن! با انجام دادن تمرینی که در ادامه میاد می‌خوام که بتونین با دید جدیدی به اون اتفاقای گذشته نگاه کنین و بگین "به خاطر اون اتفاق الان بیشتر به خودم و به دنیا اعتماد دارم و باور دارم که این می‌تونه اتفاق بیفته!"

تمرین برای خاطره ناگوار هدف

برای شروع، یه خاطره ناگوار هدفو که در گذشته براتون اتفاق افتاده انتخاب کنین. چشماتونو ببندین و انگار که دارین اونو توی تلویزیون می‌بینین اون اتفاقو توی ذهنتون تجسم کنین. اگر اون ماجرا یه فیلم بود اسمش چی می‌شد؟ اسم فیلم، به تنهایی، اغلب نشون می‌ده که اون ماجرا چقدر روتون اثر داشته و چقدر از

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

دست دادین. چیزایی که زیاد شنیدم اینا هستن: "روزی که همه چیزامو از دست دادم"، "شکست سنگین" یا "روزی که برام جهنم شد".

از کجا می‌دونین که اون اتفاق قدیمی امروز باعث ضعف‌تون در رسیدن به هدف‌تون می‌شه؟ ببینین وقتی یاد اون اتفاق قدیمی می‌افتین در مورد هدف بزرگی که توی فصل ۱۰ برای خودتون انتخاب کردین چه احساسی پیدا می‌کنین. جمله‌های زیر در مقیاس صفر تا ده چه حسی بهتون می‌دن؟ "جداً اونو می‌خوام!" و "می‌دونم که می‌تونم انجامش بدم!"

اگه هیچ‌کدوم از این جمله‌ها باعث هیجان یا انرژی توی شما نمی‌شن یعنی جوابتونو گرفتین.

دستورالعمل ضربه زدن برای خاطره ناگوار هدف – دور اول

در حالی که روی نقطه ضربه کاراته می‌زنین این جمله‌ها رو با صدای بلند بگین:

با وجود این که اون ماجرا برام مَثِ یه فیلم وحشتناک می‌مونه ولی خودمو با علاقه دوست دارم و قبول می‌کنم چون این برام بار سنگینه.

با وجود این که اون ماجرا خیلی برام باعث درد و ناراحتیه ولی کاملاً قدر خودمو می‌دونم. قدر اون باریو که به خاطر اون ماجرا روی منه می‌دونم. هیچ‌کسی حتی خودم تا حالا به خاطر اون قدر منو ندونسته. ذهنمو باز نگه می‌دارم تا بتونم خودمو دوست داشته باشم و قبول کنم و با دلسوزی خودمو ببخشم.

حالا با این جمله‌ها روی نقاط مراحل بزنین:

در واقع نمی‌تونم خودمو ببخشم

چون این خیلی بده

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

خیلی خراب کردم

شکست خوردم

حسابی

غیر قابل بخششه

مث یه کابوس بود

بلکه خیلی بدتر از اون

چون واقعا برام مهم بود

واقعا می‌خواستمش

سعی کردم ذهنمو برای معجزه‌ها باز نگه دارم

حداکثر سعیمو کردم

خیلی سخت هم کار کردم

نابود شدم

خیلی اذیت شدم

هیچ کسی هم جز خودم مقصر نبود

خیلی چیزا رو از دست دادم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیبتان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

و هنوزم دارم اذیت می‌شم

شکست سنگین

درد

غم

ناامیدی

اون ماجرا رو این جور می‌بینم

فیلم خیلی بدیه

وقتی به هدفام فکر می‌کنم

می‌بینمش

گاهی وقتا که این فیلمو می‌بینم

حسابی اذیت می‌شم

ولی الان

فقط می‌خوام قدرشو بدونم

قدر کل اون ماجرا رو

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینگ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

نفس عمیقی بکشین. اغلب بعد از این دور مردم می‌گن که چنین ماجرای ناگوار به حساب می‌آید. ممکنه ببینین که خیلی خودتونو مقصر می‌دونین اینه که قبل از این که جلوتر بریم یه دور ضربه زدن دیگه هم براتون گذاشتم. این دفعه هم خودتونو توی فیلم اون اتفاق بذارین. خودتونو توی اون قسمتی ببینین که اوضاع خیلی خراب شد و حواستون باشه که چه قضاوتای بدی در مورد خودتون می‌کنین. اگه چیزای خیلی بدی به ذهنتون میان یعنی این دور مال شماست. آدمای خیلی زیادی بهم گفتن که این جمله‌ها دقیقا می‌گن که اونا چه فکرای در مورد خودشون می‌کنن. مٹ همیشه و اگه می‌خوانین می‌تونین جمله‌های خودتونو به جای جمله‌های من بگین.

دستورالعمل ضربه زدن برای خاطره ناگوار هدف – دور اضافه

با این جمله‌ها روی نقاط مراحل بزنین:

من اونجام

باید می‌دونستم

احمق!

ضعیف!

ابله!

گیج!

باید می‌دونستم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینگ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

زیادی اعتماد کردم

زیادی بخشیدم

باید می‌دونستم

چقدر ساده بودم

باید می‌فهمیدم

باید علامتا رو می‌دیدم

باید قویتر بودم

خدایا، از دست خودم عصبانیم

زیادی اعتماد کردم

نوشته‌های روی دیوارا رو ندیدم

و فقط جلو رفتم

این حقمه

چون واقعیتو ندیدم

احمق بودم

ضعیف و ساده

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

باید بهتر عمل می‌کردم

باید قویتر و زرنگتر بودم

همش دارم به اون خود قدیمیم گیر می‌دم

و بایدم این طور باشه

چون کار درستیه

علائم زیادی دارم که

نشون می‌دن باید بهتر عمل می‌کردم

اگه کسی سر این باهام بحث کنه

می‌دونم که داره اشتباه می‌کنه

احمق و ساده بودم و زیادی اعتماد کردم

نفس عمیقی بکشین. دوباره چشماتونو ببندین و خودتونو توی فیلم ببینین. احتمالاً بیشتر از قبل دلتون به حال خودتون می‌سوزه. شایدم به خاطر اتفاقی که براتون افتادن و چیزایی که از دست دادین یهویی خیلی غمگین بشین. وقتی می‌فهمین که نه فقط چیزای بیرونی بلکه اعتماد به نفس و اعتمادتون به خودتونو هم از دست دادین یعنی ضربه‌ها خوب به هدف خوردن. دور بعدی برای اینه که قدر احساساییو که ممکنه رو بیان بدونین. قدر خودتون و مشکلائیو که به خاطر اون اتفاق براتون پیش اومدن بدونین.

دستورالعمل ضربه زدن برای خاطره ناگوار هدف – دور دوم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

در حالی که روی نقطه ضربه کاراته می‌زنین این جمله‌ها رو با صدای بلند بگین:

با وجود این که اون ماجرا برام پیش اومده و در اون مورد نسبت به خودم خیلی بی‌رحم بودم ولی حالا قدر خودمو می‌دونم. خیلی اتفاقا داشتن می‌افتادن. باید حریف همشون می‌شدم و بدون این که کسی ازم حمایت کنه مسئولیت همشونو قبول کردم. داشتم بهترین کاریو که بلد بودم می‌کردم.

با وجود این که یه چیزی توی وجودم همش داره می‌گه "نه، من این طوری نبودم" ولی کاملاً قدر اون ماجرای قدیمی رو می‌دونم. خیلی درد کشیدم. خیلی ترسیدم و شاید وحشت کردم. برنامه‌ها و اصول فکریم به طور ناخودآگاهانه در حال کار بودن. با وجود اینا در واقع خوب ازش جون به در بردم. حالا قدر خودمو می‌دونم. ذهنمو باز نگه می‌دارم تا شاید بفهمم که به خاطر طرز برخورد با اون مسائل شاید بتونم به خودم افتخار کنم.

با وجود این که اون ماجرای قدیمی برام اتفاق افتاده و می‌تونم با صدای بلند به همه بگم که حتی ذره‌ای چیزای خدایی هم توش نبوده ولی ذهنمو باز نگه می‌دارم تا بتونم درسای مهمیو که ازش گرفتم ببینم.

حالا با این جمله‌ها روی نقاط مراحل بزنین:

این همه غم

قدر خودمو می‌دونم

قدر خودمو که توی اون ماجرا بودو هم می‌دونم

هیچ کس دیگه‌ای قدر منو نمی‌دونه

ولی حالا من می‌دونم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

خیلی چیزها برام اتفاق افتادن

داشتم بهترین کاریو که بلد بودم می‌کردم

یعنی به خاطر اونم باید به خودم گیر بدم؟

چیزاییو از اون اتفاق یاد گرفتم

منو زرنگتر کرد

شرط می‌بندم که همین طور شد

قویتر شدم

بهم قدرت داد

چون ازش جون به در بردم

ازش در اومدم

برای همیشه خورد نشدم

و قدر اینو می‌دونم

حقمه

ذهنمو باز نگه می‌دارم

تا قهرمان اون ماجرا رو ببینم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

اون قهرمان منم

نفس عمیقی بکشین. اغلب از مردم می‌پرسم "اگه اون فیلمتونو توی سینما نشون بدن اشک تماشاجیا درمیاد؟" جوابش معمولاً "بله" اس. اگه تا حالا کسی براتون اشک نریخته پس خودتون باید برای خودتون اشک بریزین. وقتی موقع گریه کردن ضربه هم می‌زنین احساس می‌کنین که آزاد می‌شین. اگه قدر اتفاقیه که این جواری براتون بار احساسی داشته ندونین اون اتفاق همیشه باهاتون می‌مونه. تا وقتی که قدر غم و از دست دادن و دردو ندونین اونا همون جواری گیر می‌کنن. حالا برای آخرین بار چشماتونو ببندین و بازم خودتونو توی اون فیلم ببینین. اگه به خاطر اون اتفاق نعمتی نصیبتون شده باشه اون نعمت چی می‌تونه باشه؟ چی یاد گرفتین که باعث شده عاقلتر شده باشین؟ چه مهارتاییو ازش یاد گرفتین که واقعا لازمشون داشتین؟ کدوم اشتباهها رو دیگه نمی‌کنین؟ چی راجع به خودتون و نقاط قوتتون و میل‌تون به این که سخت کار کنین یاد گرفتین؟

واقعیت اینه که اون اتفاقو از سر گذروندین و چیزایی هم ازش نصیبتون شده که دائماً دارین ازشون استفاده می‌کنین. اونا برای این هدف جدید چه کمکی بهتون می‌کنن؟ بذارین اون خاطره ناگوار هدف، شما رو به قهرمان ماجراتون تبدیل کنه! این که تونستین اون ماجرا رو از سر بگذرونین می‌تونه باعث بشه که حالا بیشتر به خودتون اعتماد کنین و نقاط قوتتونو بشناسین. بهش فکر کنین و از خودتون بپرسین "اگه تونستم اونو از سر بگذرونم پس یعنی می‌تونم از عهده هر مشکلی که این هدف جدید ممکنه برام درست کنه بریام؟" گاهی وقتا مشکلا به این دلیل سر راهتون قرار می‌گیرن که شما رو قویتر کنن و برای مرحله بعدی آماده کنن. قبل از این که سراغ هدفای اصلیتون برین و قهرمان ماموریتی که دارین بشین باید بعضی درسا رو یاد بگیرین. ممکنه این براتون درست باشه؟

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متاسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

این فصلو با یه دور خیلی مثبت که راجع به هدف فعلیتونه تموم می‌کنم تا احساس کنین قدرتون زیاد شده و می‌خواین که حسابی دنبالشو بگیرین.

دستورالعمل ضربه زدن برای خاطره ناگوار هدف – دور سوم

با این جمله‌ها روی نقاط بزنین:

حالا دست از اون ماجرای قدیمی برمی‌دارم

و سراغ هدفی که امروز دارم می‌رم

شاید به نظر کمی احمقانه و غیرممکن بیاد

اشکالی نداره

واقعیت اینه که

واقعا می‌خوامش

بله، تا حدی هم می‌ترسم

البته که می‌ترسم

منم آدمم

و متاسفانه خیلی می‌خوامش

و می‌خوام دنبالشو بگیرم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیبتان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

البته که هنوزم نگرانم که شکست بخورم

نمی‌خوام شکست بخورم

ولی اینو جداً می‌خوام

زرنگتر و قویتر شدم و آماده‌ام

دنبالشو می‌گیرم

الان

با همه استعدادام

و با علاقه

و با تمام توان

حالا نوبت منه

و این انتخاب خودمه

و جداً اینو می‌خوام

شاید در گذشته بعضی کارا رو از راه سختش انجام دادم

ولی باور دارم که این می‌تونه برام مث معجزه باشه و همین طور هم می‌شه

و حالا ذهنم کاملاً بازه

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

و انتظارشو هم دارم

ذهنم بازه تا معجزه‌هایی برای این هدفم اتفاق بیفتن

ذهنم به روی این بازه

برام مث یه سفر جالب و باحال و پرهیجانه

و باید توش

استعدادامو به کار بندازم

انگیزه داشتن

نترس بودن

هیجان داشتن

و علاقه

منتظرم مشکلا برام پیش بیان

من قهرمان ماجرای خودم هستم

و می‌ذارم این هدف، همون سفر قهرمان باشه

این جووری انگیزه می‌گیرم که رشد کنم و بدرخشم

دارم می‌گم که من اینو می‌خوام

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیبتان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

این آرزوی منه

این کوه منه

و من دارم ازش بالا می‌رم

نفس عمیقی بکشین. ببینین با این جمله‌ها انرژی‌تون چقدر بیشتر شده و چقدر بیشتر احساس می‌کنین که آماده هستین تا دنبال هدف‌تون برین! این یعنی سایه‌ای که خاطره ناگوار روی هدف می‌انداخته از بین رفته.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

فصل ۱۲

لیاقت پول بیشتر ندارم

اگه بخوام فقط یه چیزو از توی این کتاب انتخاب کنم و بگم که فقط روی همون کار کنین اون چیز ارزشیه که برای خودتون قائلین و مقدار لیاقتیه که فکر می‌کنین دارین. بزرگترین تغییرا توی همین فصل اتفاق می‌افتن. ولی اغلب خیلی باید کار کنیم تا مردم قانع بشن که لازمه روی اینا هم کار کنن.

وقتی حرف از "ارزش" و "لیاقت" می‌زنم اغلب با مقاومت مردم روبرو می‌شم که اصرار دارن "هیچ مساله‌ای در مورد تصور از خودتون ندارن و حس می‌کنن باارزشن". بعدشم می‌گن "من از اون آدمایی که تصور ضعیفی از خودتون دارن نیستم پس این ربطی بهم نداره". بعد دلایل اینو که تصور خوبی از خودتون دارن و اعتماد به نفس کافی هم دارن بهم می‌گن. از مدرک دانشگاهی و تجربه‌های باارزش یا این که چقدر موفق بودن برام می‌گن. آخرشم نتیجه می‌گیرن که "دیدن، اعتماد به نفسم در حد جهانیه. این مساله ربطی به من نداره". ولی وقتی نگاهی به هدفای بزرگ می‌اندازن شاید اعتراف کنن که "مساله من باارزش بودن نیست. فقط..."

"به اندازه کافی زرنگ نیستم که اون قدر دربیارم"

"به اندازه کافی خاص نیستم"

"سخته که بخوام بهم پول بدن"

"نگرانم که مردم از چیزی که ارائه می‌دم خوششون نیاد."

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

تناقض توی باوراشونو می‌بینین؟ احتمالاً کسایو می‌شناسین که کارای مهمیو کردن، تحصیلات و تجربه‌های جالبی دارن و باید اعتماد به نفس و تصور از خودشون خیلی بالا باشه. ولی تصمیمیایی می‌گیرن که با اونا منافات دارن. آدمای زرنگ و موفق هم با کسایی که بدرفتار، گیر بده یا کنترل کننده هستن رابطه عشقی پیدا می‌کنن یا توی شغلشون می‌ذارن که پول کمی بهشون بدن یا ازشون سوء استفاده بشه. یا وضع ظاهری و سلامتیشونو ندید می‌گیرن. این ناسازگاری تصور از خود درست و حسابیو نشون نمی‌دن!

درک حد درآمد

تعریفی که من از "بازرش بودن" و "لیاقت" دارم بر اساس نقطه‌ایه که حد خودتون می‌دونین. اولاً باید بدونین که باورایی که در مورد بازرش بودن خودتون دارین سیاه و سفید نیستن. اینا روی یه طیف بزرگ بازرش بودن و لیاقت قرار دارن. توی کله‌تون رفته که به لحاظ پول و پاداش و کیفیایی که لیاقتشونو دارین حدایی وجود دارن. این حد ذهنی مَثِ یه جور ترموستات براتون عمل می‌کنه و تعیین می‌کنه که برای این که حد فعلی ارزشتونو حفظ کنین چقدر از چه چیزایی لازم دارین.

فرقی نمی‌کنه که الان تصور از خود و اعتماد به نفستون و احساس بازرش بودنتون خوبه یا نه. مساله اصلی اینه که چه محدوده‌ای برای خودتون قائلین. وقتی نیت می‌کنین که از سطح فعلی به سطحی که خیلی باهات فاصله داره برین باید روی حدایی که برای ارزش و لیاقت خودتون قائلین کار کنین. هدفی که قبلاً توی این کتاب برای خودتون تعیین کردین خیلی با سطح فعلیتون فاصله داره اینه که حتماً باید روی ذهنتون کار کنین تا باهات بخونه. در غیر این صورت راهایی برای خراب کردن موفقیتتون پیدا می‌کنین و هر پله‌ای که بالا می‌رین برای خودتون سختیایی درست می‌کنین تا احساس خوبیو که به خاطر رسیدن به اونا نصیبتون می‌شه خنثی کنین.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

از کجا می‌فهمین که حد ارزش و لیاقتتون چیه؟ آسونه! بی‌طرفانه نگاهی به زندگی‌تون بندازین. الان در هر کدام از این دسته‌ها دقیقاً توی همون سطح از ارزش و لیاقت هستین که حس می‌کنین:

درآمد و کل ثروتتون

سلامت جسمی و رفاه

دوست داشتن و دوست داشته شدن

موفقیت

وقت استراحت

پاداش

کیف کردن

همیشه توی حد خودتون هستین. به هر چیزی که توی اون فهرست حس می‌کنین تعادل نداره نگاهی بندازین. حتی اگه از زندگی‌تون راضی نیستین و هدفیو برای خودتون تعیین می‌کنین و دست به کار می‌شین تا از شرایطی که توش هستین خارج بشین اغلب حس می‌کنین که مسائل مربوط به ارزش رو میان چون یه حد کاملاً ناخودآگاهانه دارین که تعادل بین رنج و لذت و همین طور تقلا کردن و خوش بودنو براتون حفظ می‌کنه و این اثرش روی خیلی چیزها به جز پول هم هست. حد درونیتون شامل ایناست:

چقدر باید برای پولتون سخت کار کنین

چقدر باید دربیاری

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

چقدر باید پس‌انداز کنین

چقدر اجازه دارین که استراحت کنین

چقدر اجازه دارین که پاداش و عشق بگیرین و کیف کنین

چقدر اجازه دارین راحت باشین و خوشیای جسمی داشته باشین

حدای ارزش و لیاقتتون دقیقاً مشخص می‌کنن که توی هر کدوم از جنبه‌های زندگیتون چقدر می‌تونین به چیزای خوب برسین. اگه یه جنبه از زندگیتون تعادلشو از دست بده بقیه جنبه‌ها هم جوری تغییر می‌کنن که تعادل کلی حفظ بشه. مثلاً اگه درآمدتون خیلی از حد فعلی بیشتر بشه شاید ناخودآگاهانه خرابش کنین و یا راهایی برای خلاص شدن از دست اون پول پیدا کنین. یا شایدم ۱۵ کیلو چاق بشین و نگران وضع ظاهریتون بشین. برای همین که الان باید سراغ اینا برین چون درآمد هفتون شما رو خیلی از حدی که الان دارین خارج می‌کنه و حسابی نامتعادلتون می‌کنه. اگه برای ارزش و لیاقتتون کارای ذهنی نکنین پول زیادی باعث می‌شه که تعادل بهم بخوره و عکس‌العملایی نشون بدین که به چیزایی که بهشون رسیدین آسیب بزنن. شاید اعتراض کنین که هرگز اون کارا رو نمی‌کنین و اصرار داشته باشین که پول بیشتری می‌خواین. ولی یادتون باشه که خراب کردن کاراتون آگاهانه نیست.

تا حالا شده که خودتون یا یه کسی که می‌شناسین به یه هدفی برسه و بعد کاری بکنه که اون موفقیت کم-ارزش بشه؟ تا حالا کسیو دیدین که پول بیشتری دربیاره و توی جنبه دیگه‌ای از زندگیش عذاب بکشه؟ اگه به اینا دقت کنین می‌بینین که عامل اصلی نتیجه منفی به نظر تصادفی و بیرونی و نامربوط میاد. یا شاید براتون سخت باشه که تصور کنین چرا یا چه جوری کار خودتونو خراب کردین. ولی اینا اتفاق می‌افتن! یه بخشی از ذهنتون خیلی استادانه حواسش هست که از حدتون خارج شدین یا نه. اگه خارج بشین اون بخش

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

فرمونو می‌گیره و باعث می‌شه کارایی بکنین یا نکنین که حتی خودتون هم ازشون خبر ندارین و این جووری دوباره تعادل برقرار بشه. موفقیتتونو خراب می‌کنین تا به همون حد تعادل قبلی برگردین و به نظر میاد که اینا هیچ ربطی به هم ندارن. در ظاهر شاید این طوری باشن:

"همش کارامو پشت گوش می‌اندازم."

"کلافه شدم"

"نمی‌تونم تصمیم بگیرم که اول به چی توجه کنم"

"گیج و خیلی خسته شدم"

"خیلی اضطراب دارم و نگرانم"

"به هیچ کسی نمی‌تونم اعتماد کنم / من تنها کسی هستم که می‌تونم این کارو بکنم"

"خیلی خرده کاری و مسئولیت دارم"

"وقت ندارم که حواسم به اونم باشه / زیادی برای خودم مسئولیت درست کردم"

اینجا کارای ذهن ناخودآگاه هستن. اون استادانه داره سعی می‌کنه که حد فعلی ارزش و لیاقتتونو حفظ کنه. دیدم که این کارا با چه سرعتی مردمو به حد قبلشون برمی‌گردونن و از این سرعت تعجب کردم. چیزی که معمولاً زیاد شدن درآمدو خنثی می‌کنه اینه که باید وقت بیشتری برای کارم بذارم. دو نفر ممکنه کار مشابهی برای درآمد مشابهی بکنن و یکی چهار ساعت در هفته کار کنه و اون یکی شصت ساعت در هفته. ظاهراً دلایلش بیرونی هستن و اوضاع یا پیچیدگیای کاری باعث می‌شن که شصت ساعت در هفته کار کنه.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

اینجا پیداست که این دو نفر حدای مختلفی برای این که چقدر باید سخت کار کنی و چقدر باید خسته باشی تا لیاقت اون پاداش داشته باشی برای خودتونی قائلن. اینو زیاد می‌بینم.

ولی این یه حسن هم داره! همون طور که ذهن ناخودآگاه کاراتونو خراب می‌کنه می‌تونه ازتون حمایت هم بکنه. اگه کارای ذهنی بکنی تا حدتونی تغییر بدین همه کارایی که به صورت خودکار انجام می‌شن حالا برای این که ازتون حمایت بشه انجام می‌شن! تمرینای این فصل برای اینن که نگاهی به درآمد هدف بلندپروازانه‌تون بندازین و از بابت این که لیاقت و ارزش اون قدر درآمدو دارین با خودتون صادق باشین. موقع انجام این تمرینا صرف‌نظر از این که ذهنتون چی داره می‌گه حواستون به اتفاقی که توی وجودتون می‌افتن باشه.

برای شروع چند تا سوال می‌گم که تناقضای بین سطح تصور از خود و ارزشی که فکر می‌کنی دارین و اونایی که از کاراتون مشخص براتون واضح باشن. موضوع اصلی این سوالا یه چیزه: با خودتون چه جور رفتار می‌کنی؟

وقتی مریض می‌شینی چقدر با خودتون مهربون می‌شینی و دلتون برای خودتون می‌سوزه؟

اجازه دارین استراحت کنی؟

بعد از یه روز کار سخت اجازه دارین که بدون احساس گناه از این که چرا کار بیشتری نکردین استراحت کنی؟

آخر هفته‌ها اجازه دارین بدون این که احساس خودخواهی یا گناه بکنی که چرا به کسی کمک نمی‌کنی یا چیزیو تمیز نمی‌کنی یا یه جورایی مفیدتر نیستین استراحت کنی؟

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

تا حد خستگی مفرط برای خانواده‌تون یا دیگران فداکاری می‌کنین؟

اغلب به خودتون می‌گین که خیلی دوست دارم یکی منو ماساژ بده ولی هیچوقت وقتشو پیدا نمی‌کنین؟

ذهنتون چقدر با صدای بلند و با بی‌رحمی ازتون انتقاد می‌کنه؟

رفتارای ناخودآگاهانه و ظاهرا بی‌ضرر حد واقعی ارزش و لیاقتونو نشون می‌دن. واقعیت اینه که در همون حدی که برای خودتون ارزش و لیاقت قائلین با خودتون رفتار می‌کنین. همون قدری که حس می‌کنین لیاقت دارین به خودتون اجازه می‌دین که استراحت کنین و کیف کنین و احساس گناه هم نکنین. یه نشونه دیگه‌ی حدی که برای خودتون قائلین یه جور بدهی روزانه به لحاظ انرژی و وقته. یعنی هیچوقت وقت کافی ندارین یا همش خیلی خسته هستین. از میلیونا راه می‌شه خودتونو قانع کنین که اینا به خاطر چیزایی هستن که در اختیار شما نیستن. ولی اگه یه چیزی توی خودتون داره این واقعیتو بر اساس حدی که برای خودتون قائلین درست می‌کنه چی؟ باورایی که در مورد ارزش وقت و زحمتایی که می‌کشین دارین هستن که مشخص می‌کنن چقدر وقت و انرژی باید بذارین تا لیاقت پول و عشق و قدرشناسی و تایید دیگرانو دارین.

وقتی می‌فهمین که چرا باید ساعتای طولانی کارای سختو بکنین در مورد ارزش و لیاقتتون به یه "آهان" می‌رسین. توی عمق وجودتون باور دارین که زحمتا و استعدادا و انرژی و بازدهی و ارزش ذاتی‌تون تا حدی کمتر از اونیه که باید باشه. اینه که وادارتون می‌کنه که ساعتایی بیشتر از اونیه که لازمه کار کنین و بیشتر بدین و بیشتر کار کنین تا حس کنین که لیاقت درآمد بیشترو دارین. با نگاه کردن به رفتار و کار کردن هر کسی می‌شه فهمید که چه احساسا و باورایی در مورد ارزش و لیاقت خودش داره.

واقعا چقدر برای خودتون ارزش قائلین

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

نگاهی به کارایی که توی فصل ۵ برای اصول فکری اولیه‌ای که در مورد پول داشتنین بندازین. پدرو مادرتون در مورد این که چه حدی برای خودتون قائل بشین الگوتون بودن؟ شاید اونا مجبور بودن که برای هر پول کمی که به دست می‌آوردن به سختی کار کنن یا شایدم چیزایی مث اینو می‌گفتن: "باید به سختی کار کنی تا بتونی پیشرفت کنی." شاید اونا از کسانی که تنبل بودن و برای موفق شدن سخت کار نمی‌کردن و فقط شانس می‌آوردن انتقاد می‌کردن. اون پیام به وضوح داره می‌گه که اون جور آدمای لیاقت پول و یه زندگی خوبو ندارن. اگه بر اساس اصول فکری اولیه‌تون برنامه‌ریزی شدین این می‌تونه مقیاس لیاقت داشتنو براتون حسابی بهم بریزه. تشخیص این سخته که چقدر راهای ناخودآگاهانه و ریز وجود دارن که با اونا می‌تونین کارای روزانه بیشتریو برای خودتون جذب کنین. این جوریه که حس می‌کنین باید بیشتر بدین تا حس کنین لیاقت پول و عشق دیگران یا حتی مواقع استراحت کردن خودتونو دارین.

مردم با شک ازم می‌پرسن "این چطور ممکنه؟" با کارا و کار نکردنای ناخودآگاهانه مجموعه پیچیده و شلوغی از شرایطو جذب می‌کنین و به وجود میارین که در اونا می‌تونین بگین که هیچ اختیاری ندارین. این جوری به نظر میاد که نیروهای بیرونی شما رو توی حد خودتون نگه داشتن. این مجموعه شرایط باعث می‌شن که بازدهی‌تون کمتر بشه و کمتر خلاقیت و انگیزه و تمرکز داشته باشین و کمتر فکرای اساسی بکنین. بعضی کارا رو زیادی انجام می‌دین و بعضیای دیگه رو کم. همش هم دارین وقتتونو می‌فروشین. اینا به نظرتون آشنا میان؟ چند تا سوال می‌کنم تا باهاشون کارای ناخودآگاهانه "لیاقتشو ندارم" رو بهتر ببینین:

می‌تونین به مردم و به مسئولیتای اضافه که وقت و انرژی‌تونو می‌گیرن و زندگی‌تونو پیچیده می‌کنن بگین "نه"؟

برای این که وقت و انرژی داشته باشین تا بتونین تمرکز و سازماندهی کنین منابعی لازم دارین و نداشتن اونا رو برای خودتون توجیه می‌کنین؟

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

برای وقت خودتون ارزش قائلین و از دیگران و از جمله اعضای خانواده‌تون می‌خواین که اونا هم همین طور باشن؟

اگه زندگی‌تون بر پایه زیاد کار کردن برای دیگران بنا شده اینا براتون سوالی سختی هستن. اونایی که همش دنبال راضی کردن دیگران حتی ناخودآگاهانه می‌گن "لیاقتشو ندارم!" اگه چشماتونو به روی این رفتار باز کنین براتون خیلی ناراحت کننده اس. اگه برای این کار مقاومت می‌کنین نفس عمیقی بکشین و بدونین که می‌خواین کاریو بکنین که بعدا خیلی بیشتر براتون جبران می‌شه. اگه کسی توی ذهنتون داره فریاد می‌کشه قدر انتقادای اونو بدونین. یادتون باشه که دارین کاریو می‌کنین که ۹۵ درصد مردم هرگز نمی‌کنن. یعنی دارین خیلی صادقانه به خودتون و رفتارای ناخودآگاهانه‌تون نگاه می‌کنین تا بتونین به سطح بالاتری برین. این کارو به خاطر این که مجبور هستین یا درمان لازم دارین انجام نمی‌دین. دلیلش اینه که می‌خواین یه قدم بزرگ در راه پول و موفقیت و کیف کردن بردارین. دلیلش اینه که میل و انگیزه دارین که به خود بزرگتر و قویتر و سرزنده‌تری که بیشتر هم پول می‌گیره تبدیل بشین!

حالا جواب اینو بدین: برای میلیونا کاری که خوب انجام می‌دین به خودتون آفرین می‌گین؟ چقدر پیش میاد که به خودتون می‌گین "باید بیشتر یا بهتر یا سخت‌تر کار می‌کردم". اینو با این مقایسه کنین که توی ذهنتون به خودتون بگین "آفرین، تونستم اونو انجام بدم و از این بابت به خودم افتخار می‌کنم!" اگه به گفتگوهای ذهنی‌تون که باعث بالاتر نرفتن حد ارزش و لیاقتی که برای خودتون قائلین می‌شن توجه کنین خیلی چیزا براتون روشنتر می‌شن و خیلی خوب می‌فهمین که چه جور دارین با خودتون رفتار می‌کنین. دقیقا به همون اندازه‌ای که حس می‌کنین لیاقت دارین از خودتون انتقاد می‌کنین و برای خودتون ارزش قائل می‌شین. و دقیقا به همون اندازه‌ای که حس می‌کنین لیاقت دارین با خودتون مهربون هستین و هوای خودتونو دارین.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

یه سوال متداولی که در مورد حد ارزش و لیاقت داشتن می‌پرسن اینه که این چه جوری با قانون جذب کار می‌کنه. وقتی مردم می‌گن "قانون جذب برام نتیجه نمی‌ده" معمولاً به معنی اینه که حدی که برای خودشون قائلن در کاره. قانون جذب می‌گه که باید اونیه که می‌خواین طلب کنین. ولی حتی اگه در مورد خواستن هدفتون وجودتون هماهنگ باشه و بتونین تجسمش کنین بازم حدایی که به لحاظ ارزش و لیاقت برای خودتون قائلین برخلاف اون عمل می‌کنن. انگار که بخشی از وجودتون داره داد می‌زنه که "همین جایی که هستم راحتم!". این جوری خواسته‌تون رقیق می‌شه چون کاملاً با خواستنش هماهنگ نیستین. اینه که اون حدا توی ظهور اونچه که می‌خواین دخالت می‌کنن.

احساس گناه و حدی که برای خودتون قائلین

ما خصوصاً با اتفاقای دوران دبستان برنامه‌ریزی شدیم که به خاطر اشتباهمون احساس گناه بکنیم و خجالت بکشیم. فکر کنین چند تا کارو هر روز خوب انجام می‌دین و به خاطر یه اشکال کوچک ارزش کارتونو کم می‌دونین. این یه عادت ناخودآگاهانه اس که شما رو محدود می‌کنه. اینو باید بشکونین! حواستون بهش باشه. احساس گناه یه هشدار مهمه و وقتی از حد فعلیتون بگذرین عمل می‌کنه. وقتی به چیزای بیشتر می‌رسین، چه پول باشه و چه کیف کردن و پاداش و تشخص یا حتی یه روز استراحت باشه، و این از حدتون بیشتر باشه، احساس گناه می‌کنین و اغلب احساس خودخواهی هم می‌کنین. اینا هشدارایی هستن که توی کله‌تون فرو رفتن تا بهتون بگن که از حدتون خارج شدین. مردم دوست دارن راجع به این که در مورد بعضی چیزا احساس گناه می‌کنن حرف بزنن و در عین حال مساله ارزش و لیاقت خودشونو نمی‌فهمن. اونا می‌گن "من مساله‌ای در مورد ارزشی که برای خودم قائلم ندارم. فقط وقتی استراحت می‌کنم احساس گناه می‌کنم."

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینگ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متاسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

"آهان" اینجاست: وقتی احساس گناه یا خودخواهی می‌کنین چی کار می‌کنین؟ مردم معمولا دو جور عکس‌العمل نشون می‌دن. احتمالا متداولترینش اینه که، همون جوری که عادت کردن، دست به کار بشن تا اون احساسا رو خنثی کنن. این رفتار شامل زیادی کار کردن و زیادی دادن و زیادی خوردن و امثال اونا می‌شن. خیلیا زیادی هدیه می‌دن. زیادی خرج دیگران می‌کنن تا احساس گناه به خاطر این که به اندازه کافی برای اونا کاری نکردنو خنثی کنن. ممکنه پولیو که برای چیز خاصی کنار گذاشتین خرج کنین یا براش قرض کنین تا احساس گناه برطرف بشه! وقتی این کارایی که برای کم کردن احساس گناهتون می‌کنین تموم می‌شن به لحاظ انرژی و منابع و وقت کم میارین و حسابی از حال می‌رین.

دومین عکس‌العمل سرکشی کرده و این باعث احساس گناه و یا خراب کردن خود می‌شه. مثلا بالاخره کاری برای خودتون می‌کنین و وقتی دارین به خاطرش کیف می‌کنین احساس گناه رو میاد. این اغلب با قضاوتی که یه کسی می‌کنه تحریک می‌شه. مثلا کسی می‌گه "خوش به حالت". حتی ممکنه در ادامه اینو هم بگه که خودش خیلی سرش شلوغه و مسئولیتای زیادی داره و نمی‌تونه از این چیز لذت ببره. این جوری یادتون می‌اندازه که باید احساس گناه و خودخواهی بکنین. این کار برای بعضی آدم‌ها باعث احساسای عصبانیت و نفرت می‌شه و همین‌ا دلیل سرکشی و دعوا کردن با دیگران و با اون بخش از وجودتون که می‌خواد به همون حد قبلیتون برگردین می‌شن.

متاسفانه وقتی سرکشی و دعوا می‌کنین وارد رفتار "نشونت می‌دم" می‌شین و بقیه رفتارای زیادی هم پیدا شون می‌شه: زیادی مشروب خوردن، زیادی خرج کردن، زیادی استراحت کردن و زیادی مهمونی رفتن و زیادی از خود دفاع کردن. این جوری احتمالا با آدمای مهمی که منابعیو، که برای موفق شدن و شادیتون لازم دارین، در اختیار دارن دعواتون می‌شه. وقتی خرابکاریا زیاد می‌شن بالاخره به احساس گناه و تا حدی هم خجالت برمی‌گردین. این جوری سیکل زیادیا تکرار می‌شه تا به حد قبلیتون برگردین. گاهی وقتا

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

احساس خجالتی که به خاطر بهم ریختن اوضاع موقع سرکشی نصیبتون می‌شه بهتون نشون می‌ده که باید حد ارزش و لیاقت خودتونو پایین‌تر بیارین. این جوریه که آدما وارد یه سیکل رو به پایین می‌شن و به قعر جدول سقوط می‌کنن.

نگاهی به زندگی‌تون بندازین. چه مدت احساس گناه می‌کنین یا سعی می‌کنین ثابت کنین که خودخواه نیستین یا سعی می‌کنین که از احساس گناه بیشتر دوری کنین؟ حسابی بهش دقت کنین تا بفهمین که چه جور دیاره روی رفتاراتون اثر می‌ذاره. احساس گناه و خودخواهی، سربازای این جنگ درونی هستن. جنگی که وقتی از حد خودتون خارج می‌شین و تعادل بین رنج و لذت و همین‌طور زحمت کشیدن و کیف کردن به هم می‌خوره پیش میاد. از این به بعد یادتون باشه که هر وقت احساس گناه کردین در واقع منظورون اینه که، صرف نظر از هر پاداش یا کیفی که بهش رسیدین، احساس می‌کنین که "لیاقتشو ندارم". احساس گناه بهتون می‌گه "لیاقت این پاداش یا پول یا تشخص یا استراحتو ندارم". این یکی از قویترین محرکای رفتار آدماست و اگه حواستون بهش نباشه و خدمتش نرسین همیشه برنده می‌شه.

بالا بردن حدی که برای خودتون قائلین

چه جور می‌تونین حد ارزش و لیاقتیو که برای خودتون قائلین بالاتر ببرین؟ اولاً باید ارزش خودتون و استعدادای خاصیه که دارینو توی قلب و ذهن و نظام باوراتون بالاتر ببرین. این کاریه که کاملاً درونیه. باید همه باورای منفی مربوط به ارزش و لیاقت داشتنتونو پیدا کنین و زیر سوال ببرین و برنامه‌های قدیمیو با باورای جدیدی که در مورد خودتون پیدا می‌کنین جایگزین کنین. در واقع باید بدونین که چه نقشی توی کارا دارین و ارزش و توانایی‌تون و همین‌طور ارزش وقت و انرژی‌تون چقدره. ضربه زدن برای پاکسازی اینا خیلی خوب نتیجه می‌ده!

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

دوم این که باید ارزش وقتیه که می‌دارین و نقشیه که دارین بالاتر ببرین. ضربه بزنین تا نبوغ و خلاقیت و توان رهبری و کارایی که به صورت شهودی می‌کنین بیشتر بشن. وقتی شروع به پاکسازی باورای منفیتون می‌کنین اینا به شکل طبیعی اتفاق می‌افتن. اما با یه روش ساده می‌شه خیلی بیشترشون هم کرد. اون روش ساده اینه که به صورت خودآگاهانه از خودتون بخواین که نبوغتون بیشتر رو بیاد. مستقیماً از خودتون بخواین که به حس شهود بیشتر و انرژی و قدرت رهبری و شجاعت و هر چیز دیگه‌ای که برای هدفتون لازمه برسین. وقتی بخواین اونا هم پیداشون می‌شن! باور کنین که توان بالقوه و نبوغ مخفیتون خیلی بیشتر از اونیه که حتی بتونین تصورش کنین و اونا منتظرن که سراغشون برین.

باور کنین که می‌تونین و بخواین تا پیداش بشه.

وقتی می‌بینین که تواناییای خاصتون بیشتر داره پیداشون می‌شه حدی هم که برای ارزش و لیاقتتون قائلین بالاتر می‌ره. این جوهری نبوغ و اعتماد به نفستون همش بیشتر می‌شه و پادشای بیشتری هم می‌گیرین. وقتی از حدتون می‌گذرین حواستون باشه که چه باورای منفی دارین و اونا رو با ضربه زدن پاکسازی کنین. برای تمرین بعدی از یه درآمد زیاد که هدف می‌گیرین استفاده کنین.

تمرین لیاقت داشتن

نگاهی به درآمدتون بندازین و این جمله‌ها رو کامل کنین:

کاملاً لیاقت درآمد دلار دارم (جای خالیو پر کنین).

استعدادام اون قدر ارزش دارن که دلار دربیارم.

این جمله‌ها رو با صدای بلند بگین و ببینین چی حس می‌کنین. در مقیاس صفر تا ده حس می‌کنین چقدر درستن؟ نمی‌گم که بگین می‌خواین که چقدر درست باشن بلکه می‌گم که توی عمق وجودتون حس می‌-

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

کنین که چقدر درستن. عدا رو بنویسین و اضافه کنین که برای در آوردن اون مقدار پول می‌خواین هفته-ای چقدر وقت بذارین. این جوری اون حدتونو تحریک می‌کنین. این جمله‌ها رو تکرار کنین:

کاملاً لیاقت اینو دارم که با ساعت کار در هفته دلار دربیارم.

استعدادام اون قدر ارزش دارن که با کار در هفته دلار دربیارم.

حس می‌کنین اینا در مقیاس صفر تا ده چقدر درستن؟ وقتی اینا رو با صدای بلند می‌گین چه باورا یا احساسایی رو میان؟ حس می‌کنین باورایی دارین که می‌گن ارزش خودتون و همین طور وقت و انرژی و نبوغتون این قدر نیست؟

این تمرین چشمای اکثر آدم‌ها رو باز می‌کنه چون اینا چیزایی نیستن که معمولاً بگین و بعدشم شدت احساساتونو اندازه بگیرین. حالا اینو به قدم جلوتر ببرین و با تصوراتون روشنترشون کنین. تصور کنین که اون جور خودخواهی که باعث می‌شه از حدتون خارج بشین چه جوری احساسای گناه و خجالت و قضاوت کردن خودتونو رو میاره.

چشماتونو ببندین و تجسم کنین که عدد درآمدتونو روی یه مقوای بزرگ نوشتین و اونو جلوی هزارا نفر بالای سرتون گرفتین. همه کسانی که می‌شناسین بین اون آدم‌ها هستن. پدر و مادرتون (حتی اگه فوت کرده باشن)، خواهرها و برادراتون، بقیه اعضای خانواده، دوستا، همکارا، مشتریای فعلی و بالقوه‌تون، افرادی که توی مدرسه می‌شناختین، همه معلماتون و امثال اون‌ها. در حالی که اون‌ها دارن نوشته بالای سرتونو می‌بینن دو چیزو با صدای بلند بهشون بگین.

اولاً تصور کنین که دارین می‌گین "این چیزیه که می‌خوام دربیارم و لیاقتشو هم دارم!" چشماتون بزم بسته باشن و حواستون به احساساتون باشه. خجالت می‌کشین یا می‌ترسین؟ جمعیتو توی ذهنتون بیارین. تصور

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

می‌کنین چه عکس‌العملی نشون بدن؟ شوک و شک؟ یا دارن براتون دست می‌زنن؟ حواستون به چیزایی که توی ذهنتون می‌بینین باشه. ذهن ناخودآگاهتون داره یه تصویر قوی و واضح در مورد حدی که برای خودتون قائلین می‌کشه. دارین توی ذهنتون دعوایی بین بزرگ بودن خودتون و عکس‌العملی دیگران راه می‌اندازین.

بعدش بگین "می‌تونم انجامش بدم!" این باعث می‌شه چه احساسایی براتون رو بیان و عکس‌العمل مردم چیه؟ این جور همه مقاومتاییو که نمی‌دارن دنبال هدفتون برین می‌بینین.

اگه حس نمی‌کنین که کاملاً ارزش و لیاقت اون عددو دارین بالاخره ناخودآگاهانه کارایی می‌کنین که پیشرفتتونو خراب کنن. حالا یه چیز دیگه هم توی اون تصویر بذارین: تصور کنین که دارین به مردم می‌گین که برای رسیدن به اون پول چند ساعت می‌خوان کار کنین. با خودتون صادق باشین. شاید بخواین هفته‌ای بیست ساعت کار کنین و گفتنش روی اون صحنه خیالی احساس عجیبی بهتون بده. اگه الان دارین هفته‌ای چهل ساعت کار می‌کنین و بخواین درآمدتون دو یا سه برابر بشه باورای محدود کننده‌تون هم که می‌گن برای اون مقدار درآمد باید دو یا سه برابر سخت‌تر کار کنی هم قویتر می‌شن. برای همین که باید زمانو هم واردش کنین. چون باعث می‌شه چیزای بیشتری تحریک بشن و اونا رو هم پاکسازی کنین. این جوری درآوردن پول بیشتر با سعی ناخودآگاه برای ساعت کاری بیشتر همراه نمی‌شه.

یه دقیقه وقت بذارین و هر چیزو که توی اون تجسم حس می‌کنین یا می‌بینین بنویسین. با این کار به گنجی از اطلاعات می‌رسین و مهم‌ترین موانعی که در راه رسیدن به هدفتون و تغییر دادن درآمد فعلی به یه ثروت جدید دارین براتون مشخص می‌شن. دستورالعمل ضربه زدن که در ادامه میاد برای اینه که چیزایی که از این تمرینا رو اومدن پاکسازی کنین. جمله‌ها رو هر طور که لازمه تغییر بدین تا با احساسا و خاطراتی که دارین بیشتر جور در بیان. وقتی تجسم می‌کنین ذهن انتقاد کننده‌تون بین شنونده‌ها می‌ره. دیدن که

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

بعضیا ازتون حمایت می‌کردن و بعضیای دیگه شک داشتن؟ یا این که فقط منفی‌بافا بودن که می‌گفتن "چطور جرات می‌کنی؟!"

این تمرینو با هزارا نفر انجام دادم و خیلیاشون بهم گفتن که شنونده‌ها بهشون خندیدن یا سر به سرشون گذاشتن یا از دستشون عصبانی شدن و باهاشون بدرفتاری کردن. وقتی ترسا و توقعایی که به خاطر قضاوتای شدید دیگران دارین براتون مشخص می‌شن بهتر می‌فهمین که ارزش رسیدن به مرحله بعدی موفقیت و ثروتو دارین یا نه. تشخیص دادن اینا مهمه چون بعدش به سرعت و به شکل موثری می‌تونین اونا رو با ضربه زدن از بین ببرین. این جوری دیگه کارا رو پشت گوش نمی‌اندازین و کارای خودتونو خراب نمی‌کنین. بعدش از ضربه زدن استفاده کنین و بخواین که تواناییای بیشتری پیدا کنین. این قویترین و موثرترین کاریه که می‌تونین برای تغییر دادن زندگیتون بکنین.

این که صادقانه به بعضی از مسائلی که یه عمر داشتن نگاهی بندازین کار آسونی نیست و پاکسازی اونا باورا شجاعت و اراده لازم داره. ولی با این کار سرزننده و شارژ می‌شین و پول خوبی هم گیرتون میاد. دستورالعمل ضربه زدن که در ادامه میاد برای کار کردن روی همین باورای منفیه که نمی‌ذارن به هدفای بزرگتون برسین. برای این که بهتر ازشون استفاده کنین قسمتای منفیو با صدای بلند بگین و تا جایی که ممکنه توشون اغراق کنین تا سیکل کذایی زودتر شکسته بشه. قبل از این که از کلمه‌های خودتون استفاده کنین چند بار همون کلمه‌هاییو که من گفتم استفاده کنین. حتی اگه حس می‌کنین که زیادی اغراق توشونه بازم اونا رو با صدای بلند بگین. وقتی چیز منفیو با صدای بلند می‌گین کمتر حس می‌کنین که واقعیه و مهمه چون این جوری دارین از دستش خلاص می‌شین.

این ضربه زدن برای اینه که بعضی از منفی‌ترین برنامه‌هاتونو نشون بده و پاکسازی کنه. برای همینم هست که اولش تا این اندازه منفیه. برای این که آماده بشین اولش به هدفتون خوب توجه کنین و ببینین چه

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

عکس‌العملی به جمله‌ها و تجسمایی که قبلاً کردین دارین. مقاومتاً و احساساً و باورای محدود کننده رو جداً حس کنین.

دستورالعمل ضربه زدن برای حدی که در مورد ارزش و لیاقت خودتون قائلین

در حالی که روی نقاط مراحل می‌زنین این جمله‌ها رو با صدای بلند بگین:

جداً می‌خوام که اون قدر دربیارم

اون تمرین چشم‌امو حسابی باز کرد

مقاومت‌امو جداً حس کردم

بخشی از وجودم هست که

داره جلو‌مو می‌گیره

چون واقعا مطمئن نیستم که لیاقت اون قدر پولو داشته باشم

یه بخشی از وجودم هم بهم شک داره

و جداً ارزش منو زیر سوال می‌بره

بخشی از وجودم هست که

شدیدا در برابر این که بگم لیاقت اینو دارم مقاومت می‌کنه

دارم حس می‌کنم که این بخش از وجودم داره جلو‌مو می‌گیره

باهام بحث می‌کنه

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

اصرار داره که لیاقت درآوردن اون قدر پولو ندارم

خصوصا این که می‌خوام ساعت کاریم هم کم باشه

این بخش از وجودم می‌گه این خودخواهیه

و حتی خواستنش هم کار اشتباهیه

خواستن اون قدر پول

وقتی گفتم لیاقتشو دارم

فوری احساس گناه کردم

و ترسیدم

و خجالت کشیدم

وقتی اون همه آدمو تجسم کردم

احساس خجالت کردم

مگه فکر می‌کنم کییم؟

واقعا فکر می‌کنم که این قدر خاصم؟

بخشی از وجودم داره می‌گه که اون قدر هم خاص نیستم

منحصر به فرد نیستم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

مردم اون قدر بهم پول نمی‌دن

هیچ کاری هم نمی‌تونم بکنم که اون قدر پول دربیارم

مگه این که یه میلیون ساعت کار کنم

به اندازه کافی آدم نیستم

نبوغ کافی ندارم

استعداد کافی ندارم

به اندازه کافی خوب نیستم

اینو با صدای بلند و واضح می‌گه

و جلوی رسیدن منو به هدفم می‌گیره

اون صدا همش مراقب منه

دارم می‌شنوم که داره بلند می‌گه

چیزای خیلی زشتی هم می‌خواد بگه

فکر کردم کیم که بگم لیاقت اون قدر پولو دارم؟

از جهتی حس می‌کنم خودخواهیه

و غلطه

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

و احساس خجالت می‌کنم

خجالت

و گناه

و فکر می‌کنم که آگه کس دیگه‌ای اینو بدونه

می‌فهمه که به اندازه کافی خوب نیستم

و خواستن اون قدر پول کار غلطیه

این تکبره

در هیچ چیزی به اندازه کافی خاص نیستم

که باعث بشه لیاقت اون قدر پول داشته باشم

قدر همه اینا رو می‌دونم

دارم حدیو که برای ارزش و لیاقتم قائلم می‌بینم

دارم ناراحتی ناخودآگاهانه‌امو می‌بینم و حس می‌کنم

می‌خوام از اون حد جلوتر برم

دارم عاملای مخفیو می‌بینم

اونا باعث می‌شن که کارمو خراب کنم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

یا همش دعوا کنم و عذاب بکشم

و این جوروی توی همون حد بمونم

دارم می‌بینم و حس می‌کنم

که چه چیزای ناخودآگاهانه‌ای باعث رفتارام هستن

همه رفتارای خودکارم

که باعث می‌شن گیر کنم

قدر اونا رو می‌دونم

نفس عمیقی بکشین. ازتون می‌خوام که این دورویه بار دیگه هم انجام بدین و به عمق بیشتری برین و هر قسمتیو که براتون بیشتر معنی می‌داد بیشتر انجام بدین. بازم تا جایی که ممکنه هر احساس منفی یا گفتگویو که موقع ضربه زدن توی ذهنتون پیدا می‌کنین با صدای بلند بگین. این جوروی شدت اونا کمتر می‌شه. حالا جمله‌هاییو که قبلا گفتم یه بار دیگه بگین و به شدت اونا بین صفر تا ده نمره بدین. همون طور که می‌بینین ضربه زدن می‌تونه شدت احساس باارزش بودنونو که برای رسیدن به هدفتون دارین خیلی تغییر بده. این جوروی حدی که برای ارزش و لیاقت خودتون قائلین خیلی عوض می‌شه.

حالا می‌تونین دست به کار بشین و حد خودتونو بالاتر ببرین. پاکسازی باورای محدود کننده اغلب باعث می‌شه که دید جدیدی پیدا کنین و قدر ارزشا و استعدادای خاصتونو بیشتر بدونین. همین حالا هم منبعی از نبوغ و انرژی بالقوه و دست نخورده دارین که خیلی بزرگتر از اونیه که به عمرتون دیدین. برنامه‌های منفیتون استفاده از اونو براتون محدود کرده بودن. ولی حالا وقتشه که اوضاع عوض بشه! مهمترین عامل در

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

بالتر بردن حد ارزش و لیاقتتون و تطبیق پیدا کردنشون با مقدار پولی که می‌خواهین اینه که از تواناییای خاص خودتون بیشتر استفاده کنین.

از وجودتون بخواین که مقدار بیشتری از منابع دست نخورده‌تونو بهتون نشون بده. این جور، اگه برنامه‌ها و باورای منفی جلوی اونا رو نگیرن، چیزای جالبی از توی وجودتون بیرون میان. وقتی پیدا شون شد به خودتون آفرین بگین و با صدای بلند بگین "می‌ترکونم!" بعد همش حد ارزش و لیاقتتونو بالاتر ببرین! این فصلو با یه دور ضربه زدن دیگه که برای دسترسی بیشتر به نبوغتونه تموم می‌کنم.

دستورالعمل ضربه زدن برای نبوغ بیشتر

در حالی که روی نقطه ضربه کاراته می‌زنین این جمله‌ها رو با صدای بلند بگین:

با وجود این که بخشی از وجودم باور نداره که من واقعا ارزش و لیاقت این قدر پول در آوردن با این مقدار ساعت کاری دارم و ارزش و لیاقت رسیدن به اون همه کیف و لذت و آسونی که به خاطر اونا به دست میاد رو هم ندارم ولی فعلا فقط قدر اونو می‌دونم و حواسم بهش هست.

با وجود این که بخشی از وجودم شک داره که نبوغ و استعداد و انرژی لازم برای اون قدر پول در آوردن در یه مدت مشخصو دارم و می‌دونم که به عمرم هرگز اون قدر درنیاردم و حتی تصورشم هم برام سخته ولی واقعیت اینه که من خیلی توانایی دارم که هنوز خودم هم اونا رو ندیدم. منابع نبوغ و انرژی خیلی زیاد و شجاعت و شور و شوق و شهود و تمرکز و کارای موثر دست نخورده و توی عمق وجودم هستن.

حالا روی نقاط مراحل بزنین و این جمله‌ها رو بگین:

تواناییای بالقوه و دست نخورده زیادی توی وجودم دارم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

نبوغ دست نخورده دارم

شاید تا حالا قسمتی از شو توی زندگیم دیده باشم

ولی اونا اصلاً به حساب نمیان

در مقایسه با نبوغ خیلی بیشتری که می‌خوام نشون بدم به حساب نمیان

اینه که حالا بیشتر می‌خوام

نبوغ بیشتر

به خودم اجازه می‌دم که حس شهود قویتری داشته باشم

حس شهود توی من جریان پیدا کنه

آماده اونم

می‌خوام کارای موثری بکنم

کارای موثر از طریق من انجام می‌شن

مستقیم با ذهن ناخودآگاهم حرف می‌زنم

همون بخشی از وجودم که قدمای بزرگی برمی‌داره

و خلاقه

و ایده‌های میلیون دلاری داره

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

منتظره که رو بیاد

از این قسمت از وجودم می‌خوام

که ایده‌های عالی بیشتری بهم بده

انگیزه بهم بده

و شجاعت

برای انجام کارای شجاعانه

برای رسیدن به توانایی بیشتر در رهبری

برای پیدا کردن راهکارای موثرتر

اینارو از ذهن ناخودآگاهم می‌خوام

همین که می‌دونم نبوغ دست نخورده‌ای دارم خودش برام یه گنج

ذهنم بازه و آماده‌ام

قبول می‌کنم و می‌خوام

که ایده‌ها و شهود پیداشون بشه

وقتی پیداشون بشه بهشون گوش می‌دم

با ذهن باز و با قلب باز

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

تصمیم می‌گیرم بر اساس اونا دست به کار بشم

علائم نبوغمو تشخیص می‌دم

باور دارم که تواناییام بیشتر از اینان

بیشتر از اینایی که تا حالا دیدم

بیشتر از اینایی که تا حالا نشون دادم

آمادگیشو دارم و اجازه می‌دم که نبوغم پیداش بشه

تا باعث خیر بشه

نفس عمیقی بکشین. این دورو چند بار انجام بدین تا احساس بهتری نسبت به ارزش و لیاقتتون پیدا کنین. هر وقت حدتونو بالاتر بردین پول هم به آسونی پیداش می‌شه.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

فصل ۱۳

شکستن سیکل همش سعی کردن و هیچوقت نرسیدن

چرا پول بیشتری ندارم؟ حس می‌کنین که خیلی سخت کار می‌کنین و به لحاظ مالی و اعتبار و موقعیت و راحتی هیچوقت به اون سطحی که می‌خواین نمی‌رسین؟ می‌بینین که دیگران همون کار شما رو می‌کنن و حتی شایدم به خوبی شما انجامش نمی‌دن و با این وجود به خاطر زحمتایی که می‌کشن به اعتبار و پول خوبی می‌رسن؟ این که همش زحمت بکشین و زحمت بکشین و پول بیشتری دربیارین ولی به نظر بیاد که اون روزی که بتونین از پادشای کارای سختتون حسابی استفاده کنین هیچوقت نیامد ممکنه باعث ناامیدی تون بشه. توی این فصل سراغ همین موضوع می‌رم. حالا وقتشه که:

توی کسب و کار جدیدی که راه انداختین دیگه تقلا نکنین و یه شرکت خیلی موفق راه بندازین.
نبوغ و تجربه و تخصص تونو نشون بدین و همکارا و رئیسا و مشتریای توی رشته تون قدرتونو بدونن.
از امتیازای ساعتای طولانی کارایی که کردین برخوردار بشین و بتونین به بالاترین سطح شغلتون برسین.
از راهای مختلفی درآمد داشته باشین.

کمال

یه تعهد منفی دیگه هم وجود داره که توانایی تونو در زمینه جمع کردن ثروت خیلی خراب و محدود می‌کنه. اگه از اون جور آدمایی هستین که دوست دارن خودشون و دیگران همیشه به استانداردای بالایی برسن و اونا رو حفظ کنن این مساله به شما مربوط می‌شه. اگه هم که از اون دسته آدمایی هستین که دوست دارن همه چیزو یاد بگیرن و بهش کاملاً مسلط بشن یا این که واقعا توی کارتون متخصص هستین بازم این مساله

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیبتان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

بهتون مربوط می‌شه. این مساله کلا به هر کسی مربوط می‌شه که می‌خواد سطح خیلی خیلی بالایی از کمال داشته باشه - تعهد به کمال. مردم اغلب با یه اشاره کوچک اینو می‌فهمن و می‌گن "آه، این همون مساله منه".

درسی توی علوم رشد شخصی هست که توش می‌گن مردم نباید سعی کنن کامل باشن و چیزی به اسم کمال وجود نداره و کمال‌گرا بودن چیز بدیه. با این وجود خیلیا بازم بر اساس این باور درونی کار می‌کنن که می‌گه اگه سعی کنن که بهتر - یا بهترین یا کاملترین - باشن بعدش همه چیز در همه جنبه‌های زندگیشون بهتر می‌شه. اینه که خیلیا به خودشون تعهد می‌دن که "باید کامل باشم و تا وقتی که این طور نشدم همش به خودم گیر می‌دم". اونا کمال‌گرایبو مشکل نمی‌دونن و فکر می‌کنن "دادن چنین تعهدی به خودم کار عاقلانه‌ایه. این جوری به نتیجه می‌رسم".

این تعهد از نظر اون منتقد درونی می‌تونه دو جور باشه. وقتی اشتباهیو که در گذشته کردین می‌بینین - مثلاً یه خاطره ناگوار مالی که توی فصل ۶ راجع بهش گفتم - تعهد به کمال به این معنی می‌شه که اون اشتباه غیرقابل بخششه. با این باور به اون واقعه نگاه می‌کنین که "باید بهتر می‌دونستم که چی می‌شه". و بعدش حس می‌کنین که تقصیر خودتون بوده و حقتونه که تنبیه بشین یا حقتون بوده که اون چیزو از دست بدین. همون طوری که توی فصلای قبلی گفتم ضربه زدن می‌تونه این جور باورا رو پاکسازی کنه.

دومین جنبه این تعهد که توی همین فصل راجع بهش بیشتر می‌گم اینه که به کاری که در گذشته کردین و خوب پیش رفته نگاه می‌کنین و بازم فکر می‌کنین که "می‌تونستم حتی از اینم بهتر انجامش بدم". تعهد به کمال یعنی منتقد درونیتون فقط چیزاییو که انجام ندادین و در حد کمال نبودینو می‌بینه. اینه که از این بابت همش حس می‌کنین که - هنوز - به طور کامل لیاقت پول و پاداش و اعتبارو ندارین چون هنوز کامل نشدین. از اونجایی که همیشه جا برای پیشرفت هست این گیر دادن به خودتونو می‌تونین به لحاظ منطقی

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

توجه کنین. این جووری پاکسازی این تعهد سخت‌تر می‌شه. شاید به نظر منطقی بیاد که همه کارا رو کامل انجام بدین ولی چنین تعهدی یه ایراد خیلی بزرگ داره. اگه بر اساس این تعهد بخواین زندگی کنین درواقع به دنیا می‌گین که:

"هنوز کامل نشدم پس تا وقتی که همه کارا رو درست انجام ندم لیاقت پاداش برای کارایی که دارم می‌کنمو ندارم".

"لیاقت توجه و تقدیر و جبران شدن زحمتام و احترام و اعتبارو ندارم".

از اونجایی که رسیدن به کمال غیرممکنه تعهد به کمال یعنی همش باید سعی کنین و هیچوقت به جایی نرسین که حس کنین لیاقت پاداشای مالی بزرگو دارین. به علاوه هر هدفیو که تعیین می‌کنین و هر کاریو که برای رسیدن به اون هدف می‌کنین بهتون بیشتر فشار وارد می‌کنه چون همشون باید کامل باشن. وقتی هم که بهش نمی‌رسین خودتونو اذیت می‌کنین و می‌گین "باید بهتر انجامش می‌دادم" و باز همش دونه-دونه اشتباهاتونو مرور می‌کنین.

تا حالا با کسی کار کردین که هیچوقت راضی نشه یا پدر یا مادرتون این جووری بودن چون فکر می‌کردن که هیچ چیزی هرگز به اندازه کافی خوب نیست و همش همه چیزو با معیارای غیرممکن خودشون اندازه می‌گرفتن؟ چنین محیطی روحیه آدمو از بین می‌بره و باعث شک کردن به خود و اضطراب داشتن به خاطر هر کاری که می‌کنیم می‌شه. تعهد دادن به خودتون برای کمال باعث ترس مشابهی می‌شه و همش باید فکر کنین که بعدش چی می‌شه. این جووری خیلی از آدمای باهوش هیچوقت نمی‌تونن کاریو شروع کنن یا اونیو که شروع کردن تموم کنن. به نظرم این تعهد باعث می‌شه که آدماسرچاشون گیر کنن و نتونن کاراییو بکنن که به نفع شغلشونه و نتونن چیزاییو بسازن و کتاب بنویسن و سخنرانی کنن و برای خودشون بازاریابی

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

کنن. در عوض خودشونو با کارای کم‌اهمیت‌تر سرگرم می‌کنن چون می‌تونن اونو رو به طور کامل انجام بدن و بعدشم بگن که "یه روز آماده می‌شم" تا کارای بیشتریو بکنم.

یکی از موثرترین راه‌های تشخیص دادن این که شما هم چنین تعهدی دارین یا نه انجام دادن این تمرینه:

تمرین برای تعهد به کمال

به آخرین کار مهمی که انجام دادین فکر کنین. وقتی یادش می‌افتین ذهنتون می‌ره به سمت این که "می‌دونستم که می‌تونم بهتر انجامش بدم"؟ یا "باید بیشتر انجام می‌دادم"؟ یا "چرا بیشتر آماده نشدم"؟ این جور فکرا قویترن یا فکر این که چقدر خوب اون کارو کردین؟

این جور فکرا علامت واضح تعهد به کمالن. وقتی هم که خودتونو کامل نمی‌دونین هیچ دلسوزی‌ای برای خودتون نمی‌کنین. اگه تعهد دارین که خیلی کامل باشین احتمالاً با خودتون خیلی خیلی بی‌رحمانه رفتار می‌کنین. منتقد درونی‌تون به همه چیز سر می‌کشه تا ببینه چی اشتباه بوده. حتی اگه سخت کار کنین و چیزیه خوب انجام بدین بازم می‌گه "نه، می‌تونستی بهتر از این باشی" و اینم به معنی اینه که "هنوز کامل نشدی". این باعث می‌شه که حداقل ناخودآگاهانه باور کنین "هنوز لیاقتشو ندارم و باید صبر کنم تا بتونم بهتر انجامش بدم". یا شایدم به این معنی باشه که "دنیا، لیاقت من همین چیزای معمولیه، حقوق معمولی و اعتبار معمولی توی رشته‌ام چون هنوز لیاقت بیشتر از اینو پیدا نکردم".

هیچوقت نمی‌تونین به اون لحظه خیالی رسیدن به کمال برسین اینه که هیچوقت نمی‌تونین ادعا کنین که به اندازه کافی خوب هستین که اون پولیو که می‌خواین بگیرین. مثلاً یه مراجعه کننده‌ای به اسم جولی داشتم که مشککش با این تعهد خیلی اساسی بود. خیلی روی رشد فردیش کار کرده بود و نتونسته بود بفهمه که چرا نمی‌تونه اون قدری که باید پول دربیاره از کسب و کارش دربیاره. جولی توی کار تبلیغاته و

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

شرکت خودشو داره. خیلی هم دوست داره که به مشتریاش کمک کنه که تبلیغاتو که لازم دارن انجام بدن و بهشون می‌گه که چه جوری خودشونو به مردم نشون بدن تا مردم بهشون توجه کنن و این جوری کسب و کارشون پیشرفت کنه. ولی نمی‌تونست همین کارا رو برای خودش بکنه. وقتی پیشم اومد خیلی ناامید شده بود چون نتونسته بود کسب و کارشو پیش ببره و فقط در حد بخور و نمیر ازش درمی‌آورد. بعد از این که سوال بالا رو ازش پرسیدم بهش گفتم که به خودش تعهد داده که کامل باشه و همش از خودش انتقاد کنه.

جولی حسابی تعجب کرد چون فکر می‌کرد حسابی رشد کرده. ولی اون تعهد توی عمق وجودش مخفی شده بود. ظاهراً به نظر می‌ومد که خودانگاری و اعتماد به نفسش عالی هستن. ولی منتقد درونیش نمی‌داشت کاری بکنه. این "آهان" اول باعث شد که اون سرشو تکیه بده. بعدش وقتی فهمید که کامل بودن و حسابی به خودش گیر دادن کاملاً با روحیه‌اش جور درمی‌آید خنده‌اش گرفت. دید که توی بیشتر عمرش این تعهد به کمال جلوشو گرفته و به خاطر هر کامل نبودنی خودشو تنبیه کرده. وقتی به گذشته‌اش نگاهی انداخت یادش اومد که پدر و مادرش اونو تنبیه می‌کردن تا همه چیزو کامل انجام بده. نمره عالی توی کلاس هیچوقت کافی نبود. بهش فشار می‌آوردن که شاگرد اول باشه، مراقب وزنش باشه، رفتاراش کامل باشن و کلاً دختر کاملی باشه. هر وقت که حتی کمی از انتظارات سطح بالای اونا رو برآورده نمی‌کرد بهش تذکر می‌دادن.

قضاوتای سختی که جولی در مورد خودش می‌کرد نمی‌داشتن که خودشو به عنوان یه تبلیغاتچی خیلی خوب به مردم معرفی کنه. با وجود این که تاییدیه‌های مثبت زیادی از مردم گرفته بود ولی توی عمق وجودش اونا رو باور نداشت. هر وقت که به فکر این می‌افتاد که سراغ یه مشتری بالقوه و بزرگ بره اون تعهد جلوشو می‌گرفت و باعث می‌شد حس کنه که به اندازه‌ای که بتونه انتظار خودشو برآورده کنه خوب نیست. همش داشت صبر می‌کرد تا بیشتر یاد بگیره و ارتباطای بیشتری پیدا کنه و بهتر بتونه خبرا رو پخش کنه و

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

بهتر بتونه تلفنی حرف بزنه. هیچوقت حس نمی‌کرد که به اندازه کافی بلده. با وجود این که این کمال‌گرایی از زمان بچگی اذیتش کرده بود ولی تا وقتی که با هم حرف زدیم و دید که چه جوری سخت کار می‌کرده و فقط پادشای مالی معمولی می‌گرفته خودشم نفهمیده بود که این طوریه.

اون بالاخره فهمید که چرا هیچوقت نتونسته از علاقه‌ای که به کارش داره استفاده کنه. انگار که هر وقت می‌خواست توی شغلش یه پله بالاتر بره اون منتقد درونیش جلو شو می‌گرفت. وقتی دری برایش باز می‌شد به خاطر ترسی که از کامل نبودن داشت فوری اون درو می‌بست. جواب تماسای کسایو که از نشریات باهاش کار داشتنو نمی‌داد چون می‌ترسید حرف اشتباهی بزنه. مشتریای بالقوه رو که کارای بزرگ (و پول بیشتری) داشتن به تبلیغاتچیای دیگه ارجاع می‌داد. می‌ترسید که نتونه خوب از عهده اونا بریاد. حتی یه فرصت شراکت با یه کسبو، که خیلی موفقتر از خودش بود، از دست داد چون منتقد درونیش باعث شد که حس کنه خیلی از اون طرف پایین‌تره. نگران بود که اون طرف به خاطر تواناییایی که داره ناامیدش کنه و نمی‌تونست ریسک اینو قبول کنه.

وقتی جولی پیشم اومد بهش گفته بودن که پیش مدیرعامل یه شرکت بزرگ بره. اون شرکت می‌خواست که برای کار جدیدش تبلیغ کنه. جولی هم که خسته شده بود از بس که فرصتا رو از دست داده بود ازم کمک خواست تا جلوی خودشو نگیره. تا وقتی که با هم حرف زدیم خودشم نمی‌دونست که به خودش تعهد داده بود که کامل باشه و فقط می‌دونست که یه چیزی داره جلو شو می‌گیره. با پاکسازی اون مانع خیلی توی کسب و کارش و به طور کلی توی زندگیش پیشرفت کرد. آهان بزرگ برای جولی وقتی پیش اومد که قبول کرد ذهن منتقدش همش داره اونو توی یه زندان خیالی نگه می‌داره چون فکر می‌کنه که به اندازه کافی کامل نیست.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

از اونجایی که فکر می‌کرد که به اندازه کافی تبلیغاتچی خوبی نیست میله‌های نامرئی برای خودش درست کرده بود و این جوروی توی زندون باوراش گیر کرده بود. باور داشت که قبل از این که خودش و کسب و کارش بیشتر پیشرفت کنن باید باتجربه‌تر بشه. با وجود این که به لحاظ عقلی می‌دونست که مشتریاش خیلی ازش راضی هستن و روابط خوبی هم با نشریات داشت ولی اون باور ناخودآگاهانه مربوط به دوران بچگی‌ش، که همش باید بهترین نمره رو می‌گرفت، باعث می‌شد که قبل از این که کسب و کارش بهتر و ثروتش بیشتر بشه باز همش سعی کنه که بهتر بشه. جولی به قدری از شکست خوردن می‌ترسید که نمی‌تونست قبول کنه که تبلیغاتچی خوبیه. این باعث می‌شد که ریسک نکنه و قبول نداشته باشه که بهترین خدماتو داره به مشتریاش ارائه می‌ده.

ضربه زدن روی نیازی که به کامل بودن داشت باعث شد که جولی بفهمه چرا با وجود این همه زحمتی که می‌کشه هیچوقت به هدفاش نمی‌رسه. این جوروی تونست طرز فکرشو عوض کنه و از این که فکر می‌کرد آماده نیست به این که باید توی کسب و کارش پیشرفت کنه برسه. حالا دیگه می‌دونست که آماده اس. وقتی که باز هم ضربه زدیم انگیزه لازم برای شروع به کارو پیدا کرد. وقتی فکرای قدیمی براش رو اومدن روی اونا ضربه زد و تونست جلوتر بره. درآمدش از اون موقع تا حالا دو برابر شده و کسب و کارش و همین طور اعتماد به نفسش در مورد این که می‌تونه کار خوبی به مشتریاش و حتی مشتریای بزرگش ارائه بده بیشتر شده. از اون جالبتر براش اینه که داره هدفای جدیدیو برای خودش در نظر می‌گیره. قبلنا هیچوقت هدف مالی برای خودش در نظر نگرفته بود چون گذشتن از حدی که توش بود براش غیرممکن به نظر می‌ومد. ولی حالا چشم‌اندازش هیچ حدی نداره.

مورد جولی ارتباط بین تعهد به کامل بودن و منتقد درونی، که همیشه همراه اینه، رو نشون می‌ده. اون تعهد داده بود که کامل باشه و تا وقتی به اون کمال نرسیده، که البته غیرقابل رسیدنه، همش از خودش انتقاد

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

کنه. بعضی از این جور تعهدا رو توی خودتون می‌بینین؟ از ضربه زدن برای این که این تعهد به کامل بودنو پاکسازی کنیم استفاده می‌کنیم. در اینجا هم مَث بعضی از موانع دیگه ممکنه موانع درونی داشته باشین که نذارن دست از این تعهد بردارین چون ممکنه به شکلی خیلی قوی تا حالا براتون نتیجه داده باشن. وقتی ضربه می‌زنین سعی کنین ببینین که نیاز به کامل بودن چه بدیایی داره و دست برداشتن ازش چه خوبیایی داره.

قبول دارم که همیشه معیارای سطح بالایی برای خودتون قائلین و دوست دارین به چیزایی برسین و عالی باشین. ولی وقتی این تعهد پاکسازی بشه کامل بودن دیگه تبدیل می‌شه به یه انتخاب و تعهد نیست. این جورری به خاطر این که عالی هستین پول می‌گیرین و احترام و اعتبار و حمایت و عشق هم با همون عالی بودن میان و حسابی هم حال می‌کنین. به جای این که تعهدی بدین که باعث بشه همیشه کار دست منتقد درونیتون باشه تصمیم بگیرین که این جورری عالی باشین. حالا یه تمرین می‌گم که برای تعهد به کامل بودن.

تمرین برای تشخیص دادن احساسای مربوط به کامل بودن

یاد یه موقعی بیفتین که کاریو خیلی خوب انجام دادین (حتی شاید بر اساس معیارای دیگران عالی انجامش دادین) و بازم توی ذهنتون دنبال راهایی برای بهتر انجام دادنش می‌گشتین و فکر می‌کردین باید بهتر یا حتی کاملتر انجامش می‌دادین. احتمالاً یکی از این مواردو سراغ دارین. توی اون موقع باید چنین فکرای کردی باشین:

"باید سخت‌تر کار می‌کردم."

"باید بهتر کار می‌کردم."

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

"باید زرنگتر بودم."

"باید بیشتر آماده می‌شدم."

"باید با اعتماد به نفس بیشتری ظاهر می‌شدم."

این جور جمله‌ها نشون می‌دن که منتقد درونی داره یادتون می‌اندازه که هر کاری که بکنین بازم به اندازه کافی خوب نیست. فکر کنین چه اتفاقی افتاد که باعث شد اون جوری فکر کنین و بعدش با صدای بلند بگین باید یا می‌تونستم "بهبتر انجامش بدم!" حس می‌کنین در مقیاس صفر تا ده این چقدر درسته؟ حالا روی اون تعهد ضربه می‌زنیم. توی دور اول سعی کنین احساساییو که منتقد درونی با بی‌رحمی نشون می‌ده با صدای بلند بگین. یادتون باشه که هدف اینه که اونارو خفیفتر کنین و پاکسازی کنین و از سیستم انرژیتون بیرون کنین.

دستورالعمل ضربه زدن برای دست برداشتن از کمال‌گرایی (قسمت اول)

با این جمله‌ها روی نقاط بزنین:

من اونجام و فکر می‌کنم کارم خوب بود

ولی بهترین کاری که می‌تونستم بکنم نبود

بهترین نبودم

باید بهتر کار می‌کردم

باید باید باید

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

و در این مورد دارم درست می‌گم

همیشه در این مورد درست می‌گم

می‌تونستم بهتر انجامش بدم

می‌تونستم و باید

سخت‌تر کار کنم

زرنگتر باشم

آماده‌تر باشم

اطمینان بیشتری داشته باشم

تا حالا باید توی این کار بهتر شده باشم

باید کامل می‌بودم

باید بهتر انجامش می‌دادم

باید خودمو مجبور می‌کردم که بازم سخت‌تر کار کنم

حالا دیگه خیلی دیره

همه دیدن که کارم اشکال داره و بهترین آدم برای این کار نیستم

این برام غیرقابل قبوله

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینگ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

باید بهتر از این می‌بودم

و واقعیت اینه که

جایی برای خطاهای انسانی ندارم

جایی برای دلسوزی ندارم

این تنبیه حقمه

به اندازه کافی خوب نبودم

برای خودم معیارای خیلی سطح بالایی دارم

به خاطر اونا به خودم افتخار می‌کنم

نمی‌خوام یه آدم معمولی باشم!

این منتقد درونی واقعا داره به نفعم کار می‌کنه

حالا یه نفس عمیق بکشین و بعدش دوباره نگاهی به اون ماجرا بندازین و بگین "باید بهتر انجامش می‌دادم" یا "باید کامل می‌بودم". ببینین الان شدت احساس ناشی از این جمله‌ها چقدره. بدیهیه که می‌تونستین بهتر انجامش بدین چون راهای پیشرفت کردن حدی ندارن. ولی مساله اینه که دیدتون نسبت بهش متعادلتر شده یا نه و الان چه حسی نسبت به "به اندازه کافی خوب نیستم یا باید بهتر انجامش می‌دادم" دارین.

شاید برای برطرف کردن اون تعهد بیشتر از یه دور ضربه زدن لازم باشه چون این یه احساس واقعی نیست که ضربه زدن روش آسون باشه. این یه جور طرز فکره که مدت زیادیه که براتون نتیجه داده و حس می‌

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

کنین درست و عاقلانه‌اس. این همون سیاه‌ترین بخش منتقد درونیتونه که همش دنبال عالی بودن و استاد شدن و رسیدن به معیارای خیلی سطح بالاست. وقتی این نامتعادل بشه همش دنبال اشتباها و نقصاتون می‌گرده و دائماً ازتون انتقاد می‌کنه. اینه که یه جور غرور و احساس حق داشتن با این حرفای منتقد درونی همراهه و همین باعث می‌شه که پاکسازیش سخت‌تر باشه.

پس اگه منتقد درونیتون هنوز داره می‌گه "بله - ولی... می‌تونست بهتر از این باشه" بازم روش ضربه بزنین. هر چی بیشتر روش ضربه بزنین دیدگاه "کمال" براتون شل‌تر می‌شه و می‌تونین بهتر قدر موفقیتاتونو بدونین. بعد از دور اول ضربه زدن شاید وقتی یاد اون ماجراتون می‌افتین به خاطر کاری که کردین و چیزایی که یاد گرفتین برای خودتون احساس احترام کنین. حالا یادش بیفتین و بگین "کارم عالی بود!" اگه وقتی اینو می‌گین واقعا حس کنین که دارین از ته دل می‌گین یعنی ارتعاشتون حالا عوض شده و به پاداش گرفتن و لیاقت داشتن رسیده و دیگه دنبال کمال نیستین.

وقتی اون اتفاق می‌بینی بازم حس می‌کنی که باید بهتر باشی و سخت‌تر کار کنی و به چیزای بیشتری برسین؟ این عالی‌ه به شرط این که با این طرز فکر همراه باشه که "من عالی‌م و به جای این که همش حس کنم به اندازه کافی خوب نیستم تصمیم می‌گیرم به سطحای بالاتری برسم". باید به این باور برسین که قدر اینو بدونین که لیاقت پاداش و اعتبارو همین حالا و نه وقتی که از طریق کمال بهش برسین دارین. دیدتون باید براتون، توی کار بعدیتون، انرژی و شور و شوق و ارزش قائل شدن برای خودتونو به همراه بیاره. این بهتره یا اون طرز فکر قبلی؟

ازتون می‌خوام که فرق بین دنبال کمال رفتن و حداکثر سعیتونو کردنو حسابی بفهمین تا بتونین دومینو انتخاب کنین. اگه هنوز به اونجا نرسیدین دوباره ضربه بزنین تا طرز فکرتون در این مورد تغییر کنه. رابطه‌ای بین تعهد به کامل بودن و این که چقدر به خودتون اجازه بدین که بگیرین وجود داره. شکستن اون تعهد به

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

معنی اینه که به لحاظ انرژی می‌گین که لیاقت دارین. هر وقت شدت براتون پایین اومد یه دور مثبت هم انجام بدین تا هم کسی بشین که دوست داره توی کارش عالی باشه و تسلط پیدا کنه و هم می‌دونه که همین حالا هم لیاقت پادشاهی عالیو داره. به علاوه باورتون می‌شه که کمال هدفیه که دائماً در حال تغییره. حالا یه دور مثبت میارم تا مثبتا رو تقویت کنه.

دستورالعمل ضربه زدن برای دست برداشتن از کمال‌گرایی (دور دوم)

با این جمله‌ها روی نقاط بزنین:

من اونجام

دارم می‌بینم که کارمو خیلی خوب انجام دادم

بهتر از اکثر آدمای انجام دادمش

بله، همیشه می‌شه پیشرفت کرد

و منم دوست دارم از همه بهتر باشم

ولی هیچوقت به خودم اجازه نداده بودم که

وقتی کاریو عالی انجام می‌دم به خاطرش جشن بگیرم

ارزششو کم می‌کردم

چرا باید جشن می‌گرفتم؟

وقتی جشن می‌گیرم که کامل بشم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

ولی این خیلی بی‌رحمانه اس

چون هیچی کامل نیست

و همش باید برای رسیدن بهش سعی کنم

و هیچوقت نمی‌تونم جشن بگیرم

و حس کنم که کاملم

و به خودم اجازه بدم که به خاطر عالی بودنم جایزه‌ای بگیرم

حالا قدر خودمو می‌دونم

در واقع اون موقع بهترین کاریو که بلد بودم کردم

در واقع عالی کار کردم

حالا آماده‌ام که یه جایزه به خودم بدم

و عمیقا حس کنم که لیاقتشو دارم

کاملا قدر خودمو می‌دونم چون همیشه سعی کردم بهترین کارو ارائه بدم

هیچوقت نبوده که لیاقت نداشته باشم

حالا قدر اینو که لیاقتشو دارم می‌دونم

حتی قبل از این که تکونی بخورم و به چیز دیگه‌ای برسم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

همین حالا لیاقتشو دارم

قلبا آمادگی این لیاقتو دارم

البته که لیاقت دارم

لیاقت عشق و پول و توجهو دارم

لیاقت ثروت و امنیتو دارم

لیاقت اینو که منو متخصص بدونن دارم

لیاقت اینو که منو عالی بدونن دارم

چون عالی بودن باحاله

حالا خودمو می‌بخشم و دست از این تعهد به کمال برمی‌دارم

خیلی وقته که هزینه اینو دادم

حالا آماده‌ام که اینو شفا بدم

و بتونم از عالی بودن لذت ببرم

سعی می‌کنم به معیارای سطح بالا برسم

تا از تسلطی که به کارم پیدا می‌کنم لذت ببرم

چون من این جووری کار می‌کنم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

به خودم خیلی افتخار می‌کنم و حالا می‌دونم که لیاقت دارم

نفس عمیقی بکشین و ببینین بعد از این دور ضربه زدن چه احساسی دارین. مردم اغلب شدیداً هم حس آزادی می‌کنن و هم این که برای دست زدن به عمل خیلی هیجان دارن. واقعا که خلاص شدن از تعهد به کمال یه هدیه‌ایه که باعث می‌شه خلاقیتتون شکوفا بشه! وقتی میل به انجام دادن کارای عالی از یه میل واقعی به تسلط به کار بیاد و قواعد سفت و سخت کمال‌گرایی باهش نباشن انرژی‌تون سر به آسمون می‌زنه.

گاهی وقتاً ممکنه آدم‌ها خصوصاً وقتی باور "هیچوقت به اندازه کافی خوب نیستم" براشون شکسته می‌شه اشکشون دربیاد. اگه احساساتی شدین یا گریه‌تون گرفت عالیه. بازم به ضربه زدن ادامه بدین. شدتش به تدریج کمتر می‌شه و به هیجان تبدیل می‌شه چون می‌تونین چیزایی به وجود بیارین و به خودتون اجازه بدین که در مقابل اونا چیزایی هم بگیرین. از خیلیا شنیدم که تقریباً بلافاصله بعد از این تمرین گفتن که اطرافیاشون - یعنی همکارا و رئیسا و مشتریاشون - یهویی گفتن که به اونا احترام می‌ذارن و قدرشونو می‌دونن و براشون ارزش قائلن.

این تغییر واقعی نشون دهنده سطح جدیدی از احترام و قدر دونستن و ارزش قائل شدن برای خودتونه. یادتون باشه که شما تنها کسی توی دنیا نیستین که می‌خواین کامل باشین. حالا می‌تونین پیش هزارا نفری برین که قبل از شما به طرف دیگه رفتن و با حال کردن و آزادی کاراییو انجام دادن و چیزاییو به وجود آوردن. این احساس خیلی بهتر از اونه که همش منتظر کامل شدن بمونین و قبل از این که کامل بشین هیچ کار مهمی نکنین و قدمایی به سمت زیادتر کردن ثروتتون برندارین.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

فصل ۱۴

حس می‌کنم دیده نمی‌شم

یه تعهد دیگه هم هست که خیلی متداوله و وقتی دنبال هدف جدیدتون می‌رین جلوتونو می‌گیره. نمی‌ذاره مردم کارای بزرگتر و شجاعانه‌تری که برای به وجود آوردن درآمد و ثروت ضروری هستن انجام بدن. حتما هم تعارضایی در مورد این که برای خودتون ارزش قائل بشین و خدماتتونو با قیمت بیشتری ارائه کنین و مرزای سالمی برای خودتون، و خصوصا در مورد بازاریابی برای خودتون، قائل بشین به وجود میاره. به جای این که قبول کنین ویژگیای خاصی دارین این تعهد باعث می‌شه که خود واقعیتونو نشون ندین و دنیا جور شما رو ببینه که انگار کس دیگه‌ای هستین - یه آدم باشخصیت‌تر، قابل قبول‌تر، متواضع‌تر، فداکار و امثال اینا. تعهد می‌دین که کسی بشین که دیگران - یعنی خانواده و پدر و مادر و معلما و دوستا - بهتون گفتن که باید یا لازمه که بشین.

گاهی وقتا هم ممکنه به خاطر این که امنیت جانی‌تون به خطر افتاده بوده این تعهد به "دیده نشدن" رو داده باشین. یعنی یاد گرفتین که دیده نشین تا امنیت بیشتری داشته باشین. اگه خودتونو کوچک کنین شاید کسی که از شما ترسیدین دیگه شما رو نبینه. بعضیا به این دلیل این تعهدو می‌دن که فکر می‌کنن اگه خواسته‌ها و احساسا و استعدادای واقعیشونو نشون بدن نوعی خطر احساسی یا روانشناختی مٹ انتقاد یا منفی‌بافی ممکنه براشون پیش بیاد. اینا فکر می‌کنن که اگه از اون دسته آدمایی باشن که کمتر به صورت منفی دیده می‌شن شاید این جور امنیت بیشتری پیدا بکنن. اگه شخصیتی داشته باشین که باعث بشه خودتونو کوچک کنین این جور توجهی که بهتون می‌شه محدودتره. برای همینه که تعهد می‌دین که تا جایی که ممکنه دیده نشین.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیبستان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

باید بدونین که صرف نظر از این که این تمایل به دیده نشدن از کی شروع شده آگه سعی کنین که به لحاظ کاری و اعتماد به نفس و دیده شدن به سطح بالاتری برسین این تعهدی که دادین تحریک می‌شه. وقتی با مشکلا و فرصتای جدید روبرو بشین در دو زمینه خیلی خاص یهو احساس ناراحتی می‌کنین. اولیش اینه که وقتی می‌خواین کاری بکنین یا حتی فکر کاریو بکنین که باعث می‌شه بیشتر دیده بشین دچار ترس شدید و اضطراب می‌شین. دومیش هم اینه که وقتی راجع به خودتون و ارزشتون و هدفتون با اعتماد به نفس حرف می‌زنین یا حتی تصور می‌کنین که دارین اون جووری حرف می‌زنین یه جور حس "من متکبرم" و بعدش هم "خجالت کشیدن" به خاطر اون رو میان.

اینا احساسای وحشتناکی هستن که نمی‌ذارن دست به کار بشین و اساسا هم برای همین به وجود میان. عکس‌العملای دستگاه عصبی به خوبی جلوتونو می‌گیرن و شما رو در همون حد تعهدی که داده بودین که کوچک باشین و دیده نشین و زیادی ندرخشین نگه می‌دارن. اینا باعث می‌شن همش کارا رو به عقب بندازین و آگه درست درکشون نکنین غلبه کردن بهشون سخت می‌شه. برای همین که آگه چنین تعهدی دادین باید اونو به وضوح ببینین و حسش کنین. بعدش می‌تونین از تمرینای ضربه زدن که در ادامه میان برای برطرف کردن اونا استفاده کنین. رسیدن به هدفای بزرگ به همینا بستگی داره! بعد از این که روی این تعهد کار کردین شجاعتتون خیلی بیشتر می‌شه و می‌خواین که کارای شجاعانه‌تریو انجام بدین.

اینو هم باید بفهمین که این تعهد چه جووری روی زندگی و کاراتون اثر گذاشته. مثلاً تعهد به دیده نشدن می‌تونه جلوی حرف زدن راجع به خودتون و ارزشاتونو بگیره. در عوض اغلب ممکنه ارزش خودتونو کم در نظر بگیرین و تشکرایبو که ازتون می‌شه ندید بگیرین و سعی کنین جلب توجه نکنین و کاری کنین که دیگران به کس دیگه‌ای توجه کنن. این تعهد باعث می‌شه که بااستعدادترین آدم‌ها به خاطر ترس از حرف زدن در جمع برای کار خودشون بازاریابی نکنن. با وجود این که قبول دارم که تواضع خیلی بهتر از

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

خودشیفتگیه ولی این که همش و در هر شرایطی کارا و موفقیتاتونو به خاطر اون تعهد کوچک کنین هم خوب نیست. البته ممکنه دیگران شما رو خیلی خوب و متواضع و "بانمک" بدونن. ولی این جور در رشته کاری خودتون پیشرو نمی‌شین و وقتی مشکلی پیش میاد کسی برای حل کردنش سراغتون نمیاد.

اگه ناخودآگاهانه تعهد دادین که دیده نشین وقتی فرصتی پیش میاد دیگران هم شما رو ندید می‌گیرن و یادشون می‌ره که شما هم هستین. جوری باهاتون رفتار می‌کنن که انگار دیده نمی‌شین و البته به نوعی هم همین طور هستین. توی این دنیا هر کسی از خودش حرف بزنه و خودشو نشون بده بیشتر گیرش میاد. تعهد به دیده نشدن خیلی روی طرز نشون دادن خودتون به دیگران تاثیر می‌ذاره چون نشون می‌ده که اعتماد به نفس دارین یا ندارین. اگه با حرف یا در عمل نخواین بگین که چقدر آدم باارزشی هستین این به معنی نداشتن اعتماد به نفس تلقی می‌شه و مشتری و شرکتابینو می‌فهمن. اگه تمایل نداشته باشین که با نشون دادن استعداداتون بدرخشین مردم فکر می‌کنن که استعداد خاصی ندارین. برای همینه که این تعهد با هدف جدیدی که برای خودتون تعیین کردین جور درنمیاد. تعهد به دیده نشدن باعث می‌شه که هر آرزویی که دارین یا هر سعیی که برای رسیدن به هدفتون می‌کنین خنثی بشه.

تعهدتونو آزمایش کنین

حس می‌کنین که دیده نمی‌شین؟ شاید نمی‌دونین که این تعهد توی ناخودآگاهتونه و داره کارشو می‌کنه. بیاین ببینیم بدون این که خودتون بدونین تاثیر توی زندگی‌تون داره یا نه. این تمرینو انجام بدین:

تمرین: چقدر دیده نمی‌شین؟

یه نفس عمیق بکشین و چشماتونو ببندین و تصور کنین که لباسای شیکی تنتونه و توی یه سالنی جلوی سی نفر که اکثرشون نقش مهمی توی درآمد یا پیشرفتتون دارن وایسادین. اگه توی شرکتی کار می‌کنین

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

رئیس و مدیر و بقیه همکارا رو توی سالن بیارین. کسایو هم که کارشون به شما بستگی داره توی سالن بیارین. کسایو هم، که درآمدتون یا اضافه حقوقتون تا حدی به اونا بستگی داره، بیارین.

اگه برای خودتون کار می‌کنین یا کسب و کار کوچکی دارین سالنو با آدمای بازار هدفتون پر کنین. خلاصه این که هر کسی که اونجاست یا مشتری خوبی براتونه یا این که می‌تونه فرصتی براتون به وجود بیاره. تصور کنین که جلوی اونا وایسادی و می‌گین "توی کارم عالییم. کارمو عالی انجام می‌دم. کاملاً هم حقمه که پول خوبی براش بگیرم."

یه لحظه دچار "اوخ" شدین و فکر می‌کردین که به اونا چی بگین؟ این عکس‌العمل متداولیه. این کارو با هزارا نفر انجام دادم. این تمرین خیلی خوب آدمارو تحریک می‌کنه چون اکثر ما، حداقل تا حدی، تعهد دادیم که دیده نشیم. این تعهد باعث می‌شه که:

خود واقعی و استعدادای خاصتونو نشون ندین

خودتونو به صورت کسی نشون بدین که فکر می‌کنین بیشتر قابل قبوله

نشون دهنده اونیه که مردم ازتون می‌خوان که باشین

سعی کنین همه رو راضی و خوشحال کنین

در مورد ارزش خودتون تواضع داشته باشین چون باور دارین که اگه این طوری باشین مردم بیشتر ازتون خوششون میاد

بعد از این تمرین از مردم می‌شنوم که: "اوه، خدایا، منو از اینجا ببر. می‌خوام از این سالن برم بیرون."

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

مردم بهم گفتن: "مارگارت، حس کردم که آب شدم و توی زمین فرو رفتم و اصلاً نمی‌تونم این تمرینو انجام بدم. خیلی وحشتناکه و باعث خجالتته."

عکس‌العملتون چی بود؟ با این که به همه کسانی که توی سالن هستن بگین که چقدر عالی هستین راحت بودین؟ به عکس‌العملتون فکر کنین. اگه به هر شکلی منفی بوده به زودی برآش ضربه می‌زنیم تا هر شدت و برنامه‌ای که به این تعهد مربوطه رو پاکسازی کنیم. از اونجایی که روی درآمدتون اثر می‌ذاره وقتشه که تمومش کنین!

اگه نمی‌تونین با قدرت اونجا وایسین و به هر کسی که داره گوش می‌ده بگین که خیلی باارزش هستین و لیاقتتون اینه که در حد ارزشتون پول بگیرین یعنی این که تعهد دادین که دیده نشین. ممکنه بگین که خجالتی هستم یا این طور یادم دادن که اگه خوبیای خودمو توی بوق نکنم و سعی کنم متواضع باشم مردم بیشتر ازم خوششون میاد. ولی اگه اینا با تعهد به دیده نشدن تقویت بشن ممکنه بزرگترین مانعو سر راه پیشرفتتون به وجود بیارن و اعتماد به نفستونو هم پایین نگه دارن.

مثلاً به مراجعه‌کننده‌ای به اسم مایکل داشتم که برای این تعهد به یه "آهان" رسید و فهمید که چقدر توی زندگیش تاثیر داشته. اون توی یه شرکت بزرگ کار می‌کرد و فرصتای زیادی برای پیشرفت داشت ولی هر وقت فرصت خوبی پیش میومد نصیب دیگران می‌شد. سالها بود که برای بهتر شدن وضع زندگی خانواده‌اش کار می‌کرد. کارشو خوب انجام می‌داد و با این وجود فکر می‌کرد که خیلی کمتر از تواناییاشه. ولی اصلاً سعی نمی‌کرد که ارتقا بگیره و شغلی داشته باشه که بیشتر ارزش لذت ببره چون نمی‌خواست اوضاعو به هم بریزه و با خطر از دست دادن شغلش روبرو بشه. این بود که همه توجهش به این بود که کاریو که فکر می‌کرد باید بکنه انجام بده و ناراضی‌تی‌ایو که از شغلش داشت سرکوب می‌کرد.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

وقتی مایکل جوون بود پدرش اهمیت مسئولیت‌پذیر بودنو بهش یاد داده بود. تعریف اون از "مسئولیت-پذیری" این بود که کاریو که ازت انتظار دارن انجام بدی و وقتی داری کارتو خوب انجام می‌دی سرت پایین باشه و کاری نکنی که باعث اذیت مردم بشه و زیادی هم نخوای و قدر اونبو که داری بدونی. مایکل توی دوران مدرسه خیلی زحمت می‌کشید و سعی می‌کرد انتظاراتی معلماشو برآورده کنه. با دوست دختر دوران دانشگاهش ازدواج کرد و هر دو خانواده از این بابت راضی بودن. شغل خوبی داشت و مشکلازی زیادی هم توی کارش نداشت و با پولی که ازش درمی‌آورد پول اجاره خونه و بعضی از خرجای اضافه خانواده‌اشو می‌داد. فکرایی مٹ "زندگی یعنی فقط همین؟ برم سر کار و شوهر و پدر خوبی باشم؟" رو از سرش بیرون می‌کرد. با وجود این که خانواده‌اشو دوست داشت ولی حس می‌کرد که توی زندگیش هیچی برای فقط خودش نیست.

وقتی داشتیم با هم حرف می‌زدیم کاملاً معلوم شد که تعهد داده که دیده نشه - یعنی کسی بشه که کاراییو می‌کنه که به نظر دیگران خوبن و از همون راهایی که "باید" می‌ره و چیز خاصی از خودش نشون نمی‌ده. زندگیش در حد بخور و نمیر بود و فقط اون قدر پول درمی‌آورد که خرج خانواده‌اشو بده و چیزی برای این که به خودش هم برسه باقی نمی‌موند. عمرش صرف این می‌شد که سر کارش خسته بشه و توی خونه هم کاراییو برای اعضای خانواده‌اش انجام بده. هیچوقت به نیازای خودش توجهی نمی‌کرد و فکر می‌کرد به عنوان مرد خانواده باید خرج اونا رو دربیاره. دیگران بودن که بهش می‌گفتن توی زندگی چی کار باید بکنه و اونم از روی مسئولیت‌پذیری و اون تعهدی که داده بود و نه از روی آزادی و به خاطر علاقه و لذت بردن کارایی می‌کرد.

مایکل حس می‌کرد که انگار داره توی یه جعبه زندگی می‌کنه و هر چی توی زندگیشه باید توی اون جعبه جا بگیره و در غیر این صورت ناراحت می‌شد. تعریف کردن از خودش یا رفتن دنبال یه کار باحالتتر توی اون

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

جعبه جا نمی‌گرفتن. فکر کردن به کارایی که دوست داشت انجامشون بده هم همین طور بود. زندگی توی اون جعبه خیلی خشک بود و چارچوبای مشخصی داشت. از مایکل پرسیدم از زندگی راضیه و اونم خندید و ازم خواست "راضی بودن" رو براش تعریف کنم. از بس که مث پدرش خواسته بود "کارای درستو انجام بده" دیگه نمی‌دونست لذت بردن از زندگی یعنی چی. مایکل می‌خواست که از اون جعبه بیرون بره و پول زیادی در بیاره تا با شور و شوق بیشتری زندگی کنه و آزادتر باشه. می‌خواست پولو هم از کاری دربیاره که بهش حال بده و از مغزش و بقیه استعداداش هم توش استفاده کنه.

سر کارش هیچ کسی نمی‌دونست که مایکل چه تواناییای دیگه‌ای هم داره. حتی وقتی هم که توی پروژه‌ها به دیگران کمک می‌کرد قبول نمی‌کرد که از این بابت اعتباری نصیبش بشه. با این وجود به خاطر این که برای شغلای بالاتر هیچوقت اونو نمی‌بینن خیلی احساسای منفی داشت. با وجود این که خیلی زرنگ بود و مهارتاش بیشتر از اکثر کسایی بودن که شغلای بالاتر از اونو توی شرکت داشتن ولی اینو فقط خودش می‌دونست چون فقط از چیزایی که یاد گرفته بود تبعیت کرده بود. یعنی: "متواضع باش، کاری کن همکارات پیشرفت کنن، زیادی جلب توجه نکن." می‌گفت که حس می‌کنه توی اون جعبه گیر افتاده. وقتی فهمید که اون جعبه به خاطر تعهد به این که دیده نشه به وجود اومده شوکه شد. فکر می‌کرد زندگی باید اون طوری باشه، ولی نبود.

ما جعبه‌ها و سپرایی برای خودمون درست می‌کنیم تا مردم زیادی خود واقعیمونو نبینن. اگه نمی‌دونین که وقتی به دیگران بگین که چقدر عالی هستین چه عکس‌العملی نشون می‌دین همین ندونستن می‌تونه باعث بشه که حرفی نزنین. بعضی از کسایی که تعهد دادن که دیده نشن اسمشو می‌ذارن متواضع بودن و در واقع به معنی اینه که عمدا سعی می‌کنن که دیگران اونا رو نبینن. اما فرصتا اغلب نصیب کسایی می‌شن که خودشونو نشون می‌دن. توانایی مایکل در ارتقای شغلی و رفتن دنبال خواسته‌هاش به خاطر سالای زندگی توی

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینگ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

اون جعبه سرکوب شده بود. حتی وقتی هم که فهمید که چه تعهدی برای دیده نشدن داده نمی‌دونست که چه جوری تمومش کنه.

بعد از این که حسابی حس کرد که اون چه جوری مانعش شده بوده و فهمید که از اون تعهد خوشش نمیاد تونست با استفاده از ضربه زدن بند اون تعهدو شل کنه. وقتی تصویری مث اینو می‌بینی که پر از ترس و اضطرابه براتون معلوم می‌شه که چه جوری برنامه‌ریزی شدین تا ندرخشین و استعداداتونو نشون ندین. این حسابی جلوی توانایی درآوردن اون پولیو که می‌خواین و لیاقتشو هم دارین می‌گیره. اگه به هر شکلی این تعهدو دادین با دستورالعملی که در ادامه میاد ضربه بزنین. هر جایی هم که لازمه کلمه‌های خودتونو به جای چیزایی که نوشتم بذارین. وقتی روی نقاط می‌زنین تصور کنین که توی اون سالن که پر از آدمای مربوط به شغل‌تونه وایسادین. این دستورالعمل با استفاده از کلمه‌هایی ساخته شده که اونا رو زیاد شنیدم.

دستورالعمل ضربه زدن برای دیده نشدن

با این کلمه‌ها روی نقاط بزنین:

اوه، خدایا، این وحشتناکه

باید از این سالن برم بیرون

خیلی ترسناکه

اینجا خیلی صدمه می‌بینم

فقط می‌خوام که غیب بشم

دارم حس می‌کنم که تعهد دادم که دیده نشم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

نمی‌تونم بگم "کارمو عالی انجام می‌دم"

نمی‌تونم اینو با صدای بلند بگم

من فقط یه آدم معمولیم

می‌خوام مردم هم همینو بشنون

چون دارم می‌بینم که

در مورد من دارن قضاوت می‌کنن

با شک دارن منو نگاه می‌کنن

به خاطر حرفی که زدم شوکه شدن

قطعا دارن در مورد من قضاوت می‌کنن

دارن فکر می‌کنن که به اندازه کافی خوب هستم یا نه

فکر کرده کیه؟

می‌خوام در برم و قایم بشم

نمی‌خوام این قدر آسیب‌پذیر باشم

الان احساس می‌کنم خیلی آسیب‌پذیرم

این واقعا ترسناکه

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

هرگز چنین چیزبو نمی‌گم

این درست نیست

یه قانونی در این مورد دارم

این کار درستی نیست

تعهد دادم که هیچوقت این قدر ندرخشم

هیچوقت این طوری دیده نشم

باور دارم که استعدادا و تواناییای خاصی دارم

ولی نمی‌خوام اینو با صدای بلند بگم

نمی‌خوام اینو به مردم بگم

اونا در مورد قضاوت می‌کنن

طردم می‌کنن

به تواناییام شک می‌کنن

این خیلی ترسناکه

اون تعهد به دیده نشدنو دارم حس می‌کنم

چون الان می‌خوام غیب بشم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

یه نفس عمیق بکشین. دوباره نگاهی به اون تصویر بندازین و ببینین بعد از گفتن اون چیزا و ضربه زدن تصویر چقدر آرومتر شده. یه نگاهی هم به شنونده‌هایی که اول این فصل تصور کردین بندازین. اغلب، اونا هم تغییر کردن و دیگه کمتر قضاوت می‌کنن و آمادگی بیشتری برای گرفتن اونچه که ارائه می‌کنین دارن. اگه هنوزم احساسش براتون شدید و بازم می‌خوانین که از سالن بیرون برین اشکالی نداره. دوباره ضربه بزنین. هر بار که این کارو می‌کنین شدت واکنش جنگ و گریزو که توی بدنتون به این تعهد و این تصویر مربوطه کمتر می‌کنین. هر چی بیشتر ضربه بزنین اون واکنش هم آرومتر می‌شه.

وقتی مٹ حالا روی اون تعهد ضربه می‌زنین ممکنه دچار همه جور احساس جسمی بشین. ممکنه حس کنین که یه بخشی از وجودتون داره ترکتون می‌کنه و ممکنه باعث مخلوطی از احساسا براتون بشه چون احتمالاً خیلی وقته که با این تعهد زندگی کردین. اولش ممکنه خیلی ناراحت بشین. ولی وقتی دست ازش بردارین مقدار خیلی زیادی از انرژیای جسمیتون آزاد می‌شه. می‌تونین این کارو با چند دور ضربه زدن انجام بدین. این جوری به جایی می‌رسین که می‌فهمین آدم خاصی هستین و کارتونو هم خوب انجام می‌دین. اگه خودتونو از دست محدودیتایی که باهاشون یه عمری زندگی کردین خلاص کنین اطرافیاتون از شخصیت شما خیلی نفع می‌برن.

اگه دست از این تعهد بردارین مردم هیچوقت نمی‌فهمن که شما چقدر خاص هستین. اگه با استعدادایی که واقعا دارین نتونین بدرخشین خیلی کمتر از اونی که حقتونه دریافت می‌کنین چون قانون بازار می‌گه که: "به نسبت ارزشی که برای خودتون قائلین و تعداد کسانی که اینو می‌دونن پول درمیارین." پس باید بتونین با استعدادایی که دارین بدرخشین. هر وقت با ضربه زدن در دور اول آروم شدین وقتشه که یه دور هم مثبت بزنین تا به لحاظ پول درآوردن وضعتون بهتر بشه.

دستورالعمل ضربه زدن برای بیشتر درخشیدن

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

در حالی که روی نقطه ضربه کاراته می‌زنیم این جمله‌ها رو بگیریم:

با وجود این که اون تعهد به دیده نشدن واقعاً دارم حس می‌کنم و این خیلی ترسناکه ولی می‌دونم که اون تعهدو به یه دلیلی دادم و کاملاً قدر احساساییو که در این مورد دارم می‌دونم.

با وجود این که این فکر احساسامو تحریک می‌کنم و خیلی باوراً در این مورد دارم و اینارو از خانواده‌ام یاد گرفتم ولی قدر خودمو که آدم خاصی هستم و کارمو هم خوب انجام می‌دم می‌دونم.

با وجود این که هنوز می‌ترسم و احساس می‌کنم آسیب‌پذیر هستم ولی دوست دارم استعدادامو به دنیا نشون بدم. با تمام وجودم کارمو می‌کنم و این کارو هم خیلی دوست دارم. قدر همه کاراییو که می‌کنم هم می‌دونم.

حالا با این جمله‌ها یا جمله‌های خودتون روی نقاط بزنین:

همین جووری که هستمو خیلی دوست دارم

آموزشا و استعدادای خاصی که دارم

کارای باکیفیتی که می‌کنم

دنیا واقعاً بهشون نیاز داره

خیلی وقت بود که اونا رو کم‌ارزش نشون می‌دادم

مخفیشون می‌کردم

دیده نمی‌شدم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

خیلی وقت بود که سعی می‌کردم آدم دیگه‌ای بشم

قدر اون کارامو می‌دونم

قدر خودمو هم که خیلی خاص هستم می‌دونم

خیلی دوست دارم راجع به کارم حرف بزنم

با قلب و روحم کارمو انجام می‌دم

و خیلی دوست دارم اینو به عده بیشتری از مردم ارائه بدم

عده خیلی بیشتری از مردم

کاملاً هم لیاقت گرفتنو دارم

بر اساس اونچه که می‌دم می‌گیرم

بر اساس ارزش خیلی زیادی که دارم

تصمیم می‌گیرم نبوغ خاصمو نشون بدم

تا همه بتونن اونو ببینن

می‌دونم که من یه معجزه‌ام

یه ستاره‌ام

به همه هم اجازه می‌دم که بدرخشن

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومی‌دی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

با نور کامل بدرخشن

چون منم تصمیم گرفتم که کاملاً بدرخشم

نبوغموشون می‌دم

همه دنیا هم عکس‌العمل نشون می‌ده

دقیقا همون مقدار ارزشو به صورت پول و ثروت دریافت می‌کنم

و به صورت تایید و پشتیبانی

توی همه چیزایی که می‌خوام

دست از اون تعهد به دیده نشدن برمی‌دارم

نفس عمیقی بکشین. یه نگاه دیگه به خودتون توی اون تصویر بندازین که جلوی عده زیادی وایسادی و ببینین بعد از گفتن اون چیزای مثبت چه جور دیده می‌شین. مردم اغلب می‌گن "انگار که حالا دارم می‌درخشم، انگار که یه نور سفیدی اطرافمه. انگار مردم شادن و احساس قدرت می‌کنن." شاید این اولین باری باشه که حس کردین این قدر تو دارین که به مردم بگین که چقدر عالی هستین و اینو به عنوان یه واقعیت و نه از روی تکبر می‌تونین بگین. واقعیت اینه که اگه با همه نبوغتون بدرخشین و ارزش خودتونو بدونین به همه کسایی که اطرافتون هستن هم اجازه می‌دین که همین کارو بکنن. این کار عمیقیه و به نفع همه کساییه که باهاتون در تماسن. به آدم حسابی انگیزه می‌ده. شما هم ممکنه چنین آدمی بشین!

دفعه بعدی که خواستین برای خودتون بازاریابی کنین یا درخواست افزایش حقوق بدین یا خواستین به مردم بگین که چقدر عالی و قوی هستین روی تعهد به دیده نشدن ضربه بزنین. بعدش ببینین چی می‌شه.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

هر چی اینو به صورت واقعی‌تر و قوی‌تری بگین مردم بیشتر بهتون توجه می‌کنن و شما رو یادشون می‌مونه و می‌خوان که اطرافتون باشن و شما رو به شکل یه رهبر در رشته‌تون می‌بینن. بعضیاشونم می‌خوان که به اندازه ارزشتون بهتون پول بدن و بعضیای دیگه می‌خوان توی ماموریتی که در راه رسیدن به هدفتون دارین باهاتون شریک بشن. این جور می‌تونین طرفدار و حامی و همین‌طور کسایو که بهتون باور دارن و حاضرین براتون سرمایه‌گذاری کنن رو پیدا کنین!

از این طرز ضربه زدن می‌تونین برای بالا بردن سطح انرژی‌تون و این که دیگه کارا رو عقب نندازین هم استفاده کنین. برای این که به هدفای بزرگتون برسین باید از محدوده راحتی‌تون خارج بشین. اما این جور این کار به جای این که ترسناک باشه براتون هیجان داره. وقتشه که مٹ کسی حرف بزنین که هدفای بزرگیو مشخص می‌کنه و لیاقت رسیدن به اونا رو هم داره و دنبالشون می‌ره و بهشون هم می‌رسه! چنین آدمی خودشو کوچک به حساب نمی‌اره و کاری نمی‌کنه که دیده نشه چون می‌خواد که به هدفای بزرگ و بلندپروازانه‌ای برسه!

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

فصل ۱۵

به دریافت کننده عالی بشین

دوست دارین همه کارا رو خودتون بکنین؟ وابسته بودن به دیگران براتون چندان مهم نیست؟ ترجیح می‌دین خودتون همه کارا رو بکنین و مسئولیت همه چیز با خودتون باشه؟ حتی تا جایی که شکست بخورین هم کمک نمی‌خواین؟ یه جایی توی زندگیتون ممکنه تصمیم گرفته باشین که باید تنهایی کارا رو انجام بدین و دیگه به هیچ کسی وابسته نباشین. این تعهد خیلی متداوله و شکستنش هم ممکنه خیلی سخت باشه چون اغلب وقتی جوون بودین لازم شده که اون طور باشین و وقتی هم که سنتون بالاتر رفته تقویت شده. جمله‌هایی که در ادامه میان بخونین و ببینین چقدر براتون درستن؟

به خودتون قول دارین که:

هرگز آسیب‌پذیر نباشین

هرگز نیازی نداشته باشین که نتونین اونا رو برآورده کنین

هرگز چیزایی که واقعا دوست دارین از کسی نخواین

هرگز به کسی اتکا نکنین

هرگز به خودتون اجازه ندین که عمیقترین نیازاتونو حس کنین

شاید با خودتون فکر می‌کنین "بله، همین طوره و به نظرم با عقل جور درمیاد!" این که آدم به خودش قول بده که ضعیف نباشه و به کسی نیاز نداشته باشه کاملاً با عقل جور درمیاد. اگه ضعیف باشین ممکنه جداً آسیب ببینین. اگه نیاز داشته باشین که کسایی چیزایی بهتون بدن ممکنه ناامید بشین. شایدم اینو به معنی

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

نیازمند یا قربانی بودن بدونین و این اصلا به نظر خوب نمیاد. هرچی باشه مگه قرار نیست که از خودتون محافظت کنین؟ به نظر میاد که اگه مراقب نیازاتون باشین امنیت بیشتری پیدا می‌کنین و این جوری مطمئن می‌شین که نیازاتون برآورده می‌شن. دیگه لازم نیست به کسی التماس کنین که بهتون کمک کنه و اگه کسی دست رد به سینه‌تون بزنه کارتون لنگ نمی‌مونه. این قولو اغلب به معنی زرنگ بودن می‌دونن و انگار که براتون خیلی خوب و ضروریه. اگه روی دیگران حساب نکنین دیگه ناامید نمی‌شین و وقتی کارشونو انجام نمی‌دن حس نمی‌کنین که بهتون خیانت شده.

جلوگیری کردن از پشتیبانی

هرچند که این تعهد به نظر عمل‌گرایانه میاد ولی به ایراد بزرگ هم داره و اون اینه که نمی‌ذاره توی زندگیتون و توی کارتون هم پول بیشتر و هم راحتی بیشتری داشته باشین. وقتی تصمیم می‌گیرین که دیگه هیچ نیازی به دیگران و به "دنیا" نداشته باشین جلوی خودتونو می‌گیرین و دیگه از کسی چیزی نمی‌خواین و چیزی نمی‌گیرین. اگه به خودتون قول دادین که هرگز ضعیف یا نیازمند نباشین در عوض همش از خودتون محافظت می‌کنین و به آدم بسته‌ای تبدیل می‌شین. اگه چنین حالتی داشته باشین "گرفتن" براتون تقریبا غیرممکن می‌شه. بامزه هم اینه که کسایی که این قولو به خودشون می‌دن می‌گن که درواقع می‌خوان که به وسیله پول و آدما بیشتر پشتیبانی بشن. نمی‌دونن که این قولی که به خودشون دادن نمی‌ذاره که به این خواسته‌هاشون برسن.

وقتی نوبت به این می‌رسه که به هدف بزرگ مالی برای خودتون تعیین کنین این معادله دو قسمت داره. قسمت اولش کار کردن یا انجام دادنه. اکثر کسایی که در قسمت دوم یعنی دریافت کردن خوب نیستن خیلی توی این قسمت اول خوب و راحتن. ولی باید به خودتون این اجازه رو هم بدین که پاداش کارای سختیو که می‌کنین به شکل پول و شناخته شدن و زندگی راحت بگیرین. هرچند که به لحاظ منطقی به

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

نظر می‌آید که این قسمت برای همه باید راحت باشه ولی مشکل وقتی پیش میاد که به خودتون قول می‌دین که هرگز نیازمند نباشین. این قول دادن با توانایی قبول کردن تعریف کردن دیگران ازتون و شناخته شدن و تشکر و توجهایی که به خاطر موفقیتاتون بهتون می‌شه تعارض داره. فکر می‌کنین شما هم این جور هستین؟ تا حالا چیزی شبیه این گفتین: "اینو فقط برای به دست آوردن اعتبار انجام می‌دم" یا "نیازی به تشکر کردن دیگران ندارم"؟ اینا به طور خلاصه به معنی اینن که قصدتون فقط انجام دادن کاره و نه گرفتن پاداش. اما اگه پول بیشتری می‌خواین باید به هر دو دلیل انجامش بدین و قبول کنین و آماده گرفتن باشین. کسایی که می‌خوان "حسابی" بخوان و بگیرن می‌دونن که اگه دیگران بهشون کمک کنن زودتر به هدفای خیلی بزرگشون می‌رسن. یه سیستم پشتیبانی باید وجود داشته باشه. عده‌ای که بهتون کمک کنن یا به لحاظ احساسی و ذهنی ازتون پشتیبانی کنن. این جور بهتر می‌تونین از نبوغتون استفاده کنین و به موفقیتای بزرگی برسین. وقتی می‌دونین که نمی‌تونین تنهایی انجامش بدین ممکنه غمگین یا ناامید بشین یا به کسایی که بهشون کمک می‌شه غبطه بخورین. حالا از کجا می‌فهمین که این قول چه نقشی توی زندگیتون داشته؟ یه تمرین می‌گم که باهاش می‌تونین اینو آزمایش کنین. نفس عمیقی بکشین و راحت باشین.

تمرین: آماده گرفتن هستین؟

یاد وقتی که بچه بودین بیفتین. پدر و مادرتون با نیازای عاطفیتون چه جور برخورد می‌کردن؟ حواسشون به اونا بود و دوستتون داشتن و باهاتون مهربون بودن؟ بهتون اجازه می‌دادن که بهشون نیاز داشته باشین؟ یا این که به لحاظ احساسی هیچوقت پیشتون نبودن یا همش بهتون گیر می‌دادن؟ خودتونو ببینین که بچه بودین و تصور کنین که از پدر و مادرتون توجه و عشق بیشتر می‌خواستین یا ازشون می‌خواستین که بغلتون کنن. بذارین فیلمش حسابی توی ذهنتون به نمایش دربیاد. چه اتفاقی می‌افته؟ پدر و مادرتون آمادگی و

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

توانایی برآورده کردن نیازاتونو دارن؟ اگه این طور نیست چه جورى رفتار مى‌کنن؟ مى‌تونين ببينين كه كجا به خودتون قول دادين كه ديگه چيزى نخواين و حتى شايد هرگز حس هم نكنين كه چيزى مى‌خواين؟

بذارين فكراتون و خاطراتون حتى اگه دردناكن رو بيان. هر چي جزئيات بيشتري يادتون بيان بيستر مى‌تونين پاكسازى كنين.

اغلب قول اين كه هرگز براي نيازاي واقعيتون چيزى از كسى نخواين از همين جا شروع شده. راحت مى‌تونستين عشق و علاقه و توجهو بدين و بگيرين؟ يا اين كه اون نيازها رو سر كوب مى‌كردين چون فهميده بودين كه پدر و مادرتون و ديگران نمى‌تونن يا نمى‌خوان اونا رو برآورده كنن؟ بعضيا فقط يادشون مياد كه خواستن چيزا كار بي‌فايده‌اي بوده. اين بوده كه تصميم گرفتن ديگه هرگز چيزى از پدر و مادرتون نخواون. اين جورى پدر و مادر ديگه مراقبشون نبودن و بايد خودشون به تنهايي كاراشونو مى‌كردن.

اگه پدر و مادرتون يا كسايي كه ازتون مراقبت مى‌كردن نمى‌تونستن يا نمى‌خواستن چيزاييو كه واقعا لازم داشتين بهتون بدن اين ممكنه باعث شده باشه كه ديگه اون چيزا رو نخواين. در عوض احساساييو كه در مورد نيازها و خواسته‌هاتون دارين سر كوب مى‌كنين. اين جورى ياد گرفتن كه احساسا و نيازاتون بر اساس اين باشن كه كدوما خوبن و احتمالا بهشون مى‌رسين و كدوما به معنى "زيادى نياز داشتن" نيستن. اونايي هم كه توي اين قالب جا نمى‌گيرنو کنار گذاشتين.

اين كه به خودتون قول بدين كه هرگز آسيب‌پذير نباشين و احساسا و نيازاتونو به كسى نگين هم ممكنه راه خوبي براي مراقبت كردن از خودتون به نظر بياد چون اين جورى شايد كمتر درد بکشين و نااميد بشين. اين قولها رو به اين دليل دادين كه فكر مى‌كردين باعث قدرت و امنيت براتون مى‌شن. به نياز به هر چيزى كه از طرف ديگران بايد برآورده بشه مى‌گين "نه". اين جورى بيستر مصمم مى‌شين كه خودتون از خودتون مراقبت كنين. با خودتون مى‌گين "مى‌تونم از عقلم و قدرتم استفاده كنم و خودم كارامو پيش ببرم". مثلا

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

کتی زنی بود که خیلی سخت کار می‌کرد و به عنوان مدیر در یه سازمان خدمات اجتماعی خیلی موفق بود. اما خسته شده بود و از حال رفته بود و اغلب بی‌خوابی می‌کشید چون همش نگران مسئولیتایی بود که توی شغلش داشت. بعد از این که یکی از کارمندا از اونجا رفت قبول کرد که کارای دو نفر رو انجام بده. با ناامیدی هم می‌گفت که دلش می‌خواد مردیو پیدا کنه که شریک زندگیش بشه. یه مردیو می‌خواست که بتونه بهش اتکا کنه و باهاش سفر بره. اما این براش سخت بود چون کتی زیادی کار می‌کرد و وقت نداشت که با کسی بیرون بره. به علاوه صرف این که فکر کنه که با کسی بیرون می‌ره باعث می‌شد که حسابی جلوی خودشو بگیره. قبلنا چند بار سعی کرده بود و همشون براش به فاجعه ختم شده بودن. این بود که خودشو دلداری داده بود و به خودش گفته بود "من که در هر حال نمی‌تونم از فرصتی که برای مسافرت دارم استفاده کنم. همش باید کارای دیگرانو هم بکنم پس وقتی برای سفر رفتن ندارم."

کتی نمی‌تونست بفهمه که چرا اوضاع براش اون جوریه و نسبت به کارمنداها خیلی احساس نفرت می‌کرد چون اونا از هر فرصتی برای سفر رفتن استفاده می‌کردن. با وجود این که داشت خیلی فداکاری می‌کرد ولی به اندازه زحمتی که می‌کشید توی کارش پیشرفت نمی‌کرد. خصوصاً یکی از خانومایی که توی دفتر کارش بودن خیلی تحریکش می‌کرد چون همش نقش آدمیو که مشکلائی زیادی داره رو بازی می‌کرد و این جوریه اضافه حقوق و ترفیع می‌گرفت چون همش اینا رو درخواست می‌کرد. به علاوه کتی اینو هم می‌دید که اون همکاری همیشه در آخرین لحظه به وسیله شوهرش نجات پیدا می‌کنه و شوهرش ازش مراقبت می‌کنه. بهش گفتم که خیلی داره نسبت به کسی که دقیقاً همون چیزاییو داره که اون می‌خواد حسودی می‌کنه و بهش گیر می‌ده!

روی حسادت و گیر دادناش و این که اصلاً نمی‌تونه اون جوریه بخواد و چیزاییو که می‌خواد بگیره ضربه زدیم. بهم گفتم که پدر و مادرش اصلاً حواسشون بهش نبوده و از وقتی خیلی کوچیک بوده اونو توی خونه

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

تنها می‌داشتن و حتی غذایی هم توی خونه برایش نمی‌داشتن. یادش می‌ومد که از ۵ سالگی خودش باید کاراشو می‌کرده و هیچ کسی کمکش نمی‌کرده. وقتی روی این ضربه زدیم غم سنگینی برایش رو اومد و به خاطر نیازی که برآورده نشده بودن خیلی گریه کرد. دید که در اون سن کم چقدر مجبور بوده که قوی باشه و از خودش مراقبت کنه. بعد از این که ضربه زدنامون تموم شد حال کتی خیلی بهتر شد.

از اون به بعد هر روز کمی بیشتر به نیازش توجه کرد و همون جوری که می‌خواست از خودش مراقبت کرد. از مرخصیایی که ذخیره کرده بود استفاده کرد و به مسافرت رفت و یه کسیو هم استخدام کرد تا بار کاریش نصف بشه. با خنده می‌گفت "خیلی تنبل شدم و دارم تلافی اون همه کار کردنامو درمی‌ارم." زندگی کتی حسابی تغییر کرد و به خودش اجازه داد حس کنه که چیا می‌خواد و اجازه لذت بردن از اونا رو هم به خودش داد. ظرف شش ماه، رفتار جدیدش باعث شد که یه مردی به زندگیش جذب بشه و اون خیلی دوستش داشت و ازش مراقبت می‌کرد. توی محیط کار هم فرصتای جدیدی برایش پیش اومدن.

این قولا گاهی وقتا ممکنه به خاطر درسای باشه که توی خونه گرفتن. پدر و مادرا شاید به پسرشون یاد بدن که باید مستقل باشن و وقتی سنشون بالاتر می‌ره از زنایی که توی زندگیشون هستن هم مراقبت کنن. کمک خواستن شاید به معنی ضعف تلقی بشه و سخت کار کردن و قوی بودن در برابر مشکلا شاید به معنی قدرت باشه. اگه می‌خواین روی پای خودتون وایسین - و مرد باشین - شاید به خودتون قول بدین که همه کارا رو خودتون بکنین. به خیلی از زنا هم یاد دادن که دیگران رو راضی کنن و نگران نیازای خودشون نباشن چون "بهتره بدیم تا این که بگیریم." اینم همون قول به شکلی غیرمستقیمه. به هر دلیلی که به خودتون قول داده باشین که به کسی وابسته نباشین این جلوی گرفتن پادشاییو که توی زندگی می‌خواین و لیاقتشونو هم دارین می‌گیره. این شامل ثروت هم می‌شه و فرقی هم نمی‌کنه که خودآگاهانه چقدر فکر می‌کنین که اونو می‌خواین.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

تمرین بالا رو انجام بدین و حسابی یاد خاطراتتون بیفتین و ببینین به خودتون قول دادین که هیچ وقت چیزی نخواین و هیچ وقت عمیقترین نیازتونو حس کنین یا نه. منظورم در کل زندگی‌تون و در هر سطحی و حتی نیازای خیلی کوچکتونه. وقتی اینا رو به مراجعه کننده‌ها یا کسانی که توی کارگاهام شرکت می‌کنن می‌گم اغلب لغت "افسردگی" رو به زبون میارن و این منطقیه. به جز کاربردایی که این لغت توی تشخیص بالینی داره شاید معنی عامیانه‌تری هم داشته باشه و به معنی سرکوب کردن عمیقترین احساسات عصبانیت و غم و علاقه و شور و شوق باشه.

با خودتون صادق باشین. یاد گرفتین که بعضی از احساسات و خواسته‌های طبیعی‌تونو سرکوب کنین؟ یادتون باشه که هیچ وقت اوناییو که مورد قبول هستن، مث میل به یادگیری و موفق شدن و عالی شدن، رو سرکوب نمی‌کنین. بلکه اوناییو سرکوب می‌کنین که به نظرتون خیلی خودخواهانه و غیرقابل قبول و خجالت‌آور هستن یا باعث ضعف‌تون می‌شن. اگه اونا رو آزاد کنین خودتون هم آزاد می‌شین که نه فقط به لحاظ مالی رشد کنین بلکه به پاداش و لذتای بیشتری هم توی زندگی و روابطتون می‌رسین.

به خودتون اجازه بدین که بیشتر بخواین

"چرا پول بیشتری ندارم؟" اگه همش صبر کنین یا اونچه رو که واقعا لازم دارین نخواین این جور سخت می‌تونین بهش برسین. با خواستن چیزایی که واقعا می‌خواین شروع کنین. از دید قانون جذب، وقتی به خودتون اجازه نمی‌دین که نیازتونو برآورده کنین، این یعنی به دنیا دارین می‌گین "لازم ندارم هیچ کسی هیچ کاری برام بکنه. برای کارایی که می‌کنم هم پاداش لازم ندارم. می‌خوام سخت کار کنم و قوی باشم و همش بدم و بدم و بدم و کار کنم و کار کنم و کار کنم. اما راحت نمی‌تونم چیزی بگیرم." برای این که بتونین بگیرین باید آمادگیشو داشته باشین. باید اونو از دیگران بخواین. برای همین که توی درسای قانون جذب می‌گن اولین قدم در استفاده موثر از قانون جذب اینه که به دیگران بگین که چیو می‌خواین. حتی اگه

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

این قول به صورت خیلی ضعیف براتون وجود داشته باشه نمی‌ذاره که به همه چیزایی که نیاز دارین برسین. حتما باید پاکسازیش کنین.

حالا کمی روی اون تصویری که از گذشته‌تون دارین و شاید باعث شده که به خودتون قول بدین که به هیچ کسی وابسته نباشین ضربه می‌زنیم. از بعضی از کلمه‌ها و احساسایی که مردم زیاد بهم گفتن موقع این ضربه زدنا استفاده می‌کنم. باهام ضربه بزنین و در صورت لزوم کلمه‌هاییو به جای کلمه‌های من بذارین که بیشتر براتون معنی می‌دن. این تصویر خیلی خیلی مهمه و تشخیص دادن اون قول و شکستنش خیلی سخته چون اغلب به دلیل این که باعث می‌شده امنیتتون حفظ بشه اون قولو به خودتون دادین. اون دیلا هنوزم ممکنه برای ذهن منطقی‌تون درست باشن. پس برای این که از دست اون قول خلاص بشین باید آماده باشین که با بعضی از مقاومتای درونیتون روبرو بشین.

دستورالعمل ضربه زدن برای قولی که به خودتون دادین که به هیچ کسی وابسته نباشین

در حالی که روی نقاط می‌زنین اینا رو با صدای بلند بگین:

من اونجام

به خودم قول دادم که قوی باشم

چیزی نخوام

حتی حس هم نکنم که چقدر انرژی دارم

و چقدر چیزای زیادبو می‌خوام

و چقدر عشق می‌خوام

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

می‌خوام که قدرمو بدونن

منو ببینن

یه موقعی بود که اینو می‌خواستم ولی سرکوبش کردم

امنیت منو از بین می‌برد

خطرناک بود

دردناک بود

بهم گیر می‌دادن

این بود که یاد گرفتم عمیقترین نیازمو حس نکنم

خواسته‌های واقعیمو حس نکنم

جلوی خودمو گرفتم و در عوض کار دیگه‌ای کردم

از عقلم استفاده کردم

از قلبم استفاده کردم

همش دادم و دادم و کار کردم و کار کردم

هیچی هم نمی‌گرفتم

یاد گرفتم که چیزی نخوام

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

واقعیت اینه که خواستن باعث می‌شه بیشتر درد بکشم

خواستن خطرناکه

باعث ناامیدیه

همه غمایی که توی اون تصویر دارم

همه عصبانیتی که توی اون تصویر دارم

خیلی می‌خواستم که منو ببینن

خیلی می‌خواستم که منو دوست داشته باشن

ولی هیچ وقت اینا رو بهم ندادن

نمی‌تونستم اون جوری که می‌خواستم بهم بدن

این بود که یاد گرفتم نخوام

و از اون به بعد دیگه خوب نمی‌گرفتم

نفس عمیقی بکشین و دوباره نگاهی به اون تصویر بندازین. اگه این دور حسابی روتون تاثیر گذاشته و خیلی احساسا و خصوصا غمو رو آورده بازم اونقدر ضربه بزنین تا حس کنین شدتش کمتر شده و می‌تونین پردازش کنین. پاکسازی احساسا و باورای ناشی از این قول خیلی مهمه چون اونا هستن که باعث می‌شن همه جور عشق و پاداش و از جمله پول و ثروتو از دنیا بگیرین یا نگیرین. اگه چند دور ضربه بزنین اون تصویر براتون کمی آرومتر می‌شه. شایدم وقتی اون تصویرو می‌دیدین و ضربه می‌زدین چند تا "آهان"

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

نصبیتون شده باشن. اونا موضوع ضربه زدناى بعدیتون می‌تونن باشن. دوباره نگاهش کنین و خودتونو توی زمان بچگی ببینین.

اینا رو جواب بدین:

اون موقعا عمیقترین نیازتون چیا بودن؟

واقعا چی می‌خواستین؟

سرکوب کردن خواسته‌های اولیه‌تون براتون چه هزینه‌هایی داشته؟

هرچند که کاری که کردین احتمالاً به جور ساز و کار تطبیق پیدا کردن بوده که اون موقع برای زنده موندنتون لازم بوده و قرار بوده که ازتون محافظت کنه و بهتون کمک کنه که به تنهایی موفق بشین اما این آیا به روحیه‌تون و رویاهاتونم صدمه‌ای زده؟

با سرکوب کردن اون نیازا و خواسته‌های عمیقتون توانایی پول درآوردنتون چقدر فرق کرده؟ بازم آمادگی گرفتنو دارین؟

اگه بتونین دست از همه اونا بردارین و صرفاً اونچه رو که واقعا می‌خواین از دنیا بخواین چی می‌شه؟ دوست دارین از لذتای مادی که پول براتون میاره چیزی نصبیتون بشه؟ راحتی و استراحت و مسئولیت کمتر چطور؟ اگه این که بخواین و بگیرین اشکالی نداشته باشه چی می‌شه؟ باید انرژی گرفتن پولو داشته باشین. شاید سالها به سختی کار کردین و تغییری توی وضع مالیتون ندیدین. اگه نخواین احتمالاً چیزی نمی‌گیرین. وقتشه که بگین "بله، پاداش گرفتنو دوست دارم! پاداش می‌خوام! می‌خوام که حس کنم همه چیز دارم و مردم منو دوست دارن و به ثروت و همه چیزای دیگه‌ای که می‌خوام می‌رسم. و می‌تونم اینا رو بخوام!"

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

وقتی اون قولیو که دادین که همه کارا رو خودتون بکنین کنار بذارین، پول هم راحت‌تر توی زندگیتون جریان پیدا می‌کنه چون منابع و پشتیبانای بیشتری دارین. برای این که حالتون بیشتر جا بیاد یه دور مثبت هم می‌زنیم تا کمکتون کنیم اون قولا رو کنار بذارین و به خودتون اجازه بدین که خیلی بیشتر بخواین و بگیرین. این جور ی به جای این که بخواین سعی کنین که موفق بشین، یا توی دعوها چیزاییو ثابت کنین، بیشتر می‌خواین و بیشتر می‌گیرین.

دستورالعمل ضربه زدن مثبت برای آمادگی گرفتن

فهرستی از احساسا و باورایی که موقع گفتن "درآمد کافی نیست" قبلا تهیه کردین. این جمله‌ها رو با صدای بلند بگین و روی نقطه ضربه کاراته بزنین:

با وجود این که این قولو به خودم دادم که هیچوقت چیزی نخوام و هیچوقت ضعیف نباشم و اون موقع این برام کاملا با عثل جور در میومد و این جور ی شاید هرگز نتونم عمیقترین خواسته‌هامو حس کنم ولی حالا قدر اونو می‌دونم. می‌فهمم که اون حالا برام یه تعارض به وجود آورده و چیزی که توی زندگیم کم دارم توانایی بیشتر گرفته. لذت و خوش بودن بیشتر می‌خوام. همه لذتا و خوشیاییو که با پول می‌شه بهشون رسید می‌خوام.

با وجود این که به خودم اون قولو دادم و اصلا فکر نمی‌کردم که به پول ربط پیدا کنه ولی قدر همه مانعاییو که سر راه گرفتن برام درست کرده می‌دونم. سر راه پاداش گرفتن و کیف کردن و همه چیزای مادی که با پول می‌شه بهشون رسیدو گرفته. آماده‌ام که دست از اون قول قدیمی بردارم و قدمای کوچکی به سمت خواستن و گرفتن بردارم.

بازم روی نقاط بزنین و این جمله‌ها رو بگین:

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

قول دادم که هیچوقت ضعیف نباشم

مطمئن نیستم که بتونم دست ازش بردارم

هیچ وقت برای نیازم و احساسام غر نمی‌زنم

به این افتخار هم می‌کنم

مطمئن نیستم که بتونم دست ازش بردارم

آماده‌ام که فقط قدمای کوچکی بردارم

یه قدم کوچک به سمت خواستن

آماده شدن برای رسیدن به خوشیا و لذتا

و همه پادشایی که می‌گم می‌خوام

درواقع گرفتن خیلی هم دوست دارم

پول زیاد در آوردن خیلی دوست دارم

دوست دارم ببینم که روی هم جمع می‌شه

خرج کردنش هم برام لذت داره

بدون این که احساس گناه بکنم خرج خودم می‌کنمش و می‌خوام که باهاش کیف کنم

آماده‌ام که یه قدم بزرگ به سمت این که قدر خودمو بدونم بردارم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

و دیگه ضعیف نباشم

بتونم هر چیزیه که می‌خوام بگیرم

خیلی هم قویم

بازم باید نگران ضعیف بودنم باشم؟

از این به بعد همیشه موفق می‌شم

اگه بتونم به پاداشا برسم و ازشون لذت ببرم چی می‌شه؟

آماده‌ام که دست از اون قول بردارم

و به خودم اجازه بدم که به سطح جدیدی به لحاظ گرفتن برسم

حالا یه نفس عمیق بکشین و ببینین بعد از این دور مثبت چه احساسی دارین. ممکنه کمی طول بکشه تا ناخودآگاهتون اینا رو پردازش کنه و شاید لازم باشه که بازم ضربه بزنین تا نسبت به اون قول قدیمی بی-تفاوت بشین. دست برداشتن از این یکی از سخت‌ترین کاراست چون میلیونا دلیل دارین که چرا نباید بخواین و ضعیف نباشین و احساساتونو قبول نکنین و همه اینا هم با عقل جور در میان و به نظر حقیقت مطلق میان. مدتی طول می‌کشه تا طرز فکرتون تغییر کنه و با این فکرای جدید راحت باشین. برای همینه که توی دور آخری که ضربه زدین گفتم که قدمای کوچکی به سمت آماده شدن برای گرفتن بردارین.

شاید لازم باشه قبل از این که اون قول قدیمی به کلی از بین بره چند دور دیگه هم ضربه بزنین. هر وقت از بین رفت آمادگی خیلی بیشتری برای گرفتن پیدا می‌کنین و در خیلی از موارد با زحمت خیلی کمتری

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

بهش می‌رسین. حواستون باشه که هر وقت از این جور چیزا به خودتون گفتین باید بازم روی خودتون کار کنین:

"از خودم مراقبت می‌کنم"

"می‌تونم همه کارا رو خودم انجام بدم"

"اشکالی نداره چون قویم"

"نیازای زیادی ندارم"

هر بار که چیزایی مث اینا رو می‌بین سر راه خودتونو می‌گیرین. یادتون باشه که هم می‌تونین قوی و مستقل باشین و به خودتون متکی باشین و هم به نیازایی که دارین برسین. گاهی وقتا هم می‌تونین به آدمای قابل اعتماد تکیه کنین و این جوری کارتتون کمتر می‌شه و می‌تونین بیشتر استراحت کنین. حتی شاید بتونین به کلی دست از بعضی کارا بردارین و بذارین کس دیگه‌ای اونا رو براتون انجام بده. یعنی ممکنه هم مستقل باشین و فقط به خودتون اتکا داشته باشین و هم دیگران ازتون پشتیبانی کنن! یه بار دیگه یه نفس عمیق بکشین و ببینین خواستن و گرفتن چیزا براتون چه جوریه و همین جوری هم توی زندگی‌تون عمل کنین. کافیه که هر بار آمادگی گرفتن یه چیز کوچکو داشته باشین. ممکنه بعضی از دوستا و اعضای خانواده‌تون از روی تعجب نگاهتون کنن و وقتی ثروتتون بیشتر بشه این احساس خیلی خوبی بهتون می‌ده.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

فصل ۱۶

حاضر نیستم پولدار بشم

چرا کسی ممکنه حاضر نباشه پولدار بشه؟ خودآگاهانه احتمالاً فکر می‌کنین که از پولدار شدن خیلی هم خوشتون میاد! فکر کنین که اگه یهویی درآمدتون دو یا سه برابر بشه یا چند میلیون دلار در بیارین چقدر باحاله. عالی نمی‌شه؟ ذهن ناخودآگاهتون اینو نمی‌گه! توی این کتاب بارها دلایل اینو گفتم که چرا ذهن ناخودآگاه حاضر نیست بذاره شما پولدار بشین یا خیلی از حد فعلیتون به لحاظ مالی جلوتر برین. تا وقتی که اونا رو پاکسازی نکردین ذهن ناخودآگاهتون اجازه نمی‌ده که به هدفای بزرگی که به لحاظ پول و موفقیت دارین برسین. توی این فصل چند تا از موانع بزرگی که شاید هنوز داشته باشین یادآوری می‌کنم تا بهتون در پیدا کردن هر پیام ناخودآگاه که می‌گه "حاضر نیستم پولدار بشم" کمک بشه. اگه اونا رو پاکسازی کنین وضعتون به لحاظ مالی می‌تونه بهتر بشه.

پیامی منفی راجع به پولدار بودن

ذهن ناخودآگاه تقریباً ۸۵ درصد ذهنو گرفته و هدف اصلیش هم اینه که امنیتونو حفظ کنه. اگه پولدار بودنو به معنی ناامنی تلقی کنه از همه توانش برای "محافظت" ازتون استفاده می‌کنه. اگه ذهن ناخودآگاهتون باور داره که پولدار شدن خطرناکه شما رو فقیر نگه می‌داره. فرقی هم نمی‌کنه که درآمد، ارزش واقعی یا حتی اون ارزشی که فکر می‌کنین دارین چقدرن. تمرینای این فصل نشونتون می‌دن که اینا چه جووری و به شکل خیلی خاصی توی شما جریان دارن. حالا چرا ذهن ناخودآگاه باور داره که پولدار بودن به معنی ناامنیه؟ دلایل اینه که اون اغلب با تجربه‌ها و برنامه‌هایی پر شده که نتیجه ناامنی هستن. همون طوری که توی فصل ۵ گفتم برنامه‌های اولیه‌ای که به وسیله پدر و مادر و خانواده توی ذهنتون رفتن ممکنه همش از بدیای طمعکاری و پول داشتن و فساد و گناهکاری پولدارا بگن. مثلاً:

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

"پولدارا پررو هستن و صداقت ندارن و به فکر بقیه مردم نیستن"

"پول حتی آدمای خوبو هم فاسد می‌کنه"

"پولدارا فکر می‌کنن بهتر از شما هستن و اونا مشکلاایی دارن که شما نمی‌خواین داشته باشین"

آموزش‌های مذهبی که توی بچگی بهتون دادن چه دیدی در مورد پول زیاد داشتن بهتون دادن؟ توی بعضی مذهبها می‌گن که پولدارا طمعکارن و پولو می‌پرستن و به خاطرش آدم می‌کشن و تقلب می‌کنن و هیچوقت وارد بهشت نمی‌شن. خیلی از شخصیتای مذهبی هم اول همه پولاشونو می‌بخشن و مٹ گداها زندگی می‌کنن تا به سطح معنوی بالاتری برسن. راهبا و کشیشای کاتولیک تعهد می‌دن که فقیر باشن تا بتونن در خدمت خدا باشن. البته پول‌پرستی یا سوء استفاده از مردم کار خوبی نیست ولی این جور برنامه‌ریزیها هم ممکنه خیلی افراطی باشن. اینا رو شنیدم:

"نمی‌شه هم پولدار باشی و هم یه آدم معنوی"

"پول یه بت دروغکیه. پولدارا پولو می‌پرستن"

"بهتره شاد باشی تا این که پولدار باشی"

برنامه‌های تلویزیون اغلب پولدارا - یعنی رئیس‌ها و صاحبای کسب و کار - رو به شکل عوضیایی که همش می‌خوان برای پول از مردم سوء استفاده کنن نشون می‌دن. اونا احمق و خودخواه و نفرت‌آورن. آدمای پولدار توی فیلما مردمو اذیت می‌کنن تا به چیزایی که می‌خوان برسن، به خانواده‌شون بی‌توجهی می‌کنن و اگه آدمای درستکار و سختکوش بخوان از پله‌های موفقیت بالا برن اونا رو له می‌کنن. ما بیننده‌ها هم با علاقه منتظر افتادن اونا می‌مونیم و وقتی که اون طور می‌شه خوشحال می‌شیم. بعضی از برنامه‌هایی که قبلنا پخش می‌شدن کسایو که پول و قدرت داشتن به شکل آدمای احمق و منزوی و پررو و افاده‌ای و حق به

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

جانب و خودخواه و مادی نشون می‌دادن. یه مثالشو از دوران بچگیم یادمه که یه خانواده‌ای توی یه جزیره‌ای بودن. اونا آدمای مسخره‌ای بودن چون خودخواه و افاده‌ای بودن و فکر می‌کردن خیلی آدمای مهمی هستن در حالی که کلا یه مشت احمق بودن.

شاید به صورت آگاهانه به اینا فکر نکنین ولی وقتی می‌بینین که رسانه‌ها آدمای پولدارو نشون می‌دن که پدر کسایبو که درآمد کمتری دارن درمیارن یا جنایت می‌کنن تصویر منفی توی ذهنتون قویتر می‌شه. اگه اون آدم بتونه از مشکلاتش در بره اون تصویر منفی‌تر می‌شه. مثلاً وقتی مچ مدیرای فاسدو می‌گیرن ولی اونا بازم زندگی لوکسشونو حفظ می‌کنن یا محترمانه و با چند میلیون دلار پاداش بازنشسته می‌شن منفی شدیدتر می‌شه. یا می‌بینین که کسایی مث دونالد ترامپ یا پاریس هیلتون پولای خیلی زیادو خرج چیزای بی‌خود مث دستشویی طلا و جواهر برای سگشون می‌کنن و شما حتی نمی‌تونین یه ماشین ارزون بخرین یا به یه مسافرت برین.

ذهن ناخودآگاهتون همه اینا رو به علاوه اون باورای منفی که پدر و مادرتون در مورد پولدار بودن بهتون می‌دن ضبط می‌کنه. هرچند که ممکنه به نظر بیاد که اینا به هم ربطی ندارن ولی ذهنتون پولدار بودنو به دردی عاطفی شدید و از دست دادنا مربوط می‌کنه. شاید باور داشته باشین که اگه پولدار بشین دوستا و خانواده‌تون جور دیگه‌ای باهاتون رفتار می‌کنن یا بهتون سوء ظن پیدا می‌کنن یا حسودی می‌کنن یا ناراحت می‌شن یا باهاتون بدرفتاری می‌کنن. حتی شاید آرزو کنن که وضعتون خراب بشه. ذهن ناخودآگاه می‌تونه دلایل زیادی برای این که چرا نباید پولدار بشین پیدا کنه. شاید به صورت غریزی باور داشته باشین که اگه پولدار نشین امنیت بیشتری دارین و بیشتر امکان زنده بودن دارین. اگه می‌خواین موفق بشین و به ثروت برسین باید اینا رو تغییر بدین. چنین برنامه‌هایی می‌تونن اینو که می‌دونین بعضی پولدارا کارای خیلی خوبی می‌کنن بی‌اثر کنن.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

خیلیا یادشونه که پول باعث مشکلائی توی خانواده‌شون شده - دعوا و نگرانی و تنش به خاطر این که چه جوری باید پس‌انداز یا خرج بشه. به کارایی که توی فصل ۵ در مورد اصول فکریتون کردیم فکر کنین. وقتی بچه بودین همش می‌دیدین که سر پول دعوا می‌کنن؟ یا شایدم کمی بیشتر از دوستاتون داشتین و به همین خاطر حس می‌کردین با اونا فرق دارین یا احساس گناه می‌کردین. این پیامی ناخودآگاه ممکنه خیلی باصدای بلند و واضح فرستاده بشن:

پول = عصبانیت / دعوا / گناه

وقتی پول خاطرات دعوایا رو یادتون می‌اندازه راهایی برای دور شدن از اونا یا خلاص شدن از دستشون پیدا می‌کنین. حالت دیگه اینه که پدر یا مادرتون از پول (یا چیزایی که می‌شه باهاش خرید) برای جبران کردن چیزایی که نمی‌تونستن بهتون بدن، مث وقت و توجه و مهربونی، استفاده می‌کردن. اگه پول براتون جای عشقو گرفته بوده ممکنه باعث خیلی عادتا و عکس‌العملای مربوط به پول و خرج کردن بشه.

سایه پول - قسمت اول

اگه می‌خواین خیلی پولدارتر بشین باید هرچیز منفیو که به پولدار بودن مربوطه پاکسازی کنین و خودتونو از دست عادتای ناخودآگاهانه‌ای خلاص کنین که نمی‌ذارن به هدفایی، که به لحاظ ثروت و پس‌انداز دارین، برسین. حتی اگه فکر می‌کنین که این مسائل ربطی بهتون ندارن هم باید این کارو بکنین. حتی اگه باور دارین که خیلی پولدارا رو دوست دارین و می‌خواین هرچی زودتر پولدار بشین بازم این تمرینو انجام بدین. اغلب کسایی که فکر می‌کنن این ربطی بهشون نداره وقتی می‌فهمن که چه برنامه‌هایی دارن تعجب می‌کنن. برای این که ببینین چه برنامه‌هایی دارین و شدت احساسای مربوط به اونا چقدره دو تا تمرینو که اسمشونو می‌ذارم "سایه پول" انجام بدین. این روی بد پول و پولداراست. سایه پول همه باورای منفیو که در مورد

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

پولدار بودن دارین و همه کارا و رفتارها و توجهی که فکر می‌کنین برای پول جمع کردن لازمن بهتون نشون می‌ده. توی تمرین اول پا توی کفش سایه پول می‌کنین تا ببینین مقاومت ناخودآگاهتون در برابر ثروت چه جورى باعث می‌شه که بخواین با حفظ باورای قبیله‌تون زنده بمونین و درد نکشین.

تمرین سایه پول – قسمت اول

دوباره مث فصل ۵ اصول فکری اولیه‌ایو که توی بچگی در مورد پول داشتن تجسم کنین. نفس عمیقی بکشین و چشماتونو ببندین و یاد خودتون در شش هفت سالگی بیفتین. پدر یا مادرتون یا هر کسی که داشته ازتون مراقبت می‌کرده داره راجع به احساسی که در مورد پول و ثروت دارن حرف می‌زنه. از اونجایی که قبلا خیلی روی اون تصویر ضربه زدین الان باید براتون آرومتر باشه.

حالا تصور کنین که در حالی که بزرگ شدین و به هدفایی که به لحاظ پول و ساعت کاری داشتن رسیدین وارد اون تصویر می‌شین. لباسای گرونی پوشیدین و کیفیتون پر از چیزاییه که خریدین و یه ماساژ حسابی هم بهتون دادن و حسابی احساس آرامش می‌کنین. اومدین به پدر و مادر اون موقعتون بگین که چقدر پول درمیارین – یعنی چند برابر اونا – و چند ساعت باید کار بکنین تا اونقدر دربیارین. مقدار پس‌اندازتونو هم بهشون می‌گین. بعدشم می‌گین که قراره سوار یه ماشین خیلی شیک بشین و اون شبو با سه تا میلیونر بگذرونین و فردا هم برای تفریح به سفر برین. به احساسا و نگاه و رفتار و هرچیزی که می‌گین توجه کنین.

شک دارم که این جورى به پدر و مادرتون گفته باشین. اما این تمرین در هر حال عمیقترین مقاومتاییو که در برابر پولدار شدن دارین نشون می‌ده و مجبورتون می‌کنه که قول وفاداری به قبیله و سازگار موندنوتونو خصوصا به لحاظ مالی بشکونین تا بتونین ضراریو که ازش کردین ببینین. مجبور می‌شین سایه پول بشین تا بتونین ببینین که برنامه‌ریزی‌تون چقدر سیاه و سفید بوده. این تمرینو با هزارا نفر انجام دادم و جالبه که ببینیم اون تصویر چقدر دردناک و منفی و ناراحت کننده می‌شه. اغلب اینو می‌شنوم:

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

"پدر و مادرم جووری منو نگاه می‌کنن که انگار جنایت کردم"

"دارن در مورد من قضاوت می‌کنن و قبولم نمی‌کنن"

"حدس می‌زنن کاری غلط یا غیرقانونی کردم تا بدون کار سخت اون قدر پول دربیارم"

"گفتنش به اونا حالمو خیلی بد می‌کنه. اونا خیلی ضعیف به نظر میان"

"پدر و مادرم آدمای ساده‌ای هستن و اون جور پول رو درک نمی‌کنن."

می‌شه گفت که احساسا به طور کلی، جدا افتادن، مورد قضاوت قرار گرفتن، یهو ناراحت شدن یا فرق داشتن با خانواده هستن. این درک ناخودآگاهانه و منفی از پولدار شدن صرف نظر از این که منطقی باشه یا نباشه خیلی دردناکه و هیچوقت راجع بهش حرفی زده نمی‌شه.

این تمرینو تکرار کنین و این بار دوستا و همکاراتونو توش بذارین تا بازم به اطلاعات مشابهی برسین. بیشترین احساسی که مردم می‌گن پیدا می‌کنن اینه که "دیگه با اونا جور درنمیام و باهاشون راحت نیستم و اونا هم با من راحت نیستن." قویترین احساسایی هم که مردم وقتی می‌گن که درآمد و سبک زندگیشون چه جوریه پیدا می‌کنن بد بودن، گناه، خجالت و شرمندگی هستن. یه حالت دیگه که خیلی متداوله اینه که برای خانواده یا دوستاشون متأسف می‌شن یا به خاطر این که ازشون پشتیبانی نمی‌کنن از دستشون عصبانی می‌شن. خصوصاً حواستون باشه که پدر و مادرتون در مورد اون سه تا میلیونی که توی ماشین منتظرتون هستن چه قضاوتی داشتن. در مورد کسایی که خیلی پول درآوردن و این که شما با اونا می‌گردین چی می‌گن؟ جزئیات هر چیزیه که از این تمرین فهمیدین بنویسین.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

این تمرین برای دکتر ال‌ن که یه کایروپراکتوره خیلی خوب جواب داد. بعد از ۲۶ سال کار توی مطب بازم کارشو خیلی دوست داشت ولی با توجه به علاقه و مقدار کار سختی که می‌کرد به اندازه‌ای که باید پول در نمی‌آورد. با وجود این که کار مطبش گرفته بود و هزارا بیمار ازش راضی بودن اما به خاطر این که هیچ پس‌انداز یا بازنشستگی نداشت و فقط اونقدر درمی‌آورد که بتونه هزینه‌های مطب و زندگی شخصیشو بده پیشم اومد. وقتی از دکتر ال‌ن پرسیدم که چه احساسایی در مورد آدمای پولدار داره گفت که خیلی از اونا آدمای خوب و بخشنده و نعدوستی هستن. اما اینو هم یادش اومد که پدرش بارها گفته بود "ثروت تو رو فاسد می‌کنه!"

همین تازگیا باهاش شام خورده بود و بهش گفته بود که به نظرش میلیونر شدن خیلی باحاله و با پول می‌تونه خیلی کارای خوب بکنه. پدرش هم با لجبازی گفته بود که این بدترین چیزیه که ممکنه براش اتفاق بیفته. بارها و بارها گفته بود "ال‌ن، این تو رو نابود می‌کنه." ال‌ن هم گفته بود "ولی بابا، دارم می‌گم که با پول کارای عالی می‌کنم." پدرش هم خیلی قاطعانه گفته بود که این تو رو فاسد می‌کنه و این یه حقیقت مسلمه. ال‌ن دیگه نتونسته بود حرفی بزنه و فهمیده بود که بعضی از باورای منفی که در مورد ثروت داره از کجا اومدن. اون توی خانواده‌ای بزرگ شده بود که به لحاظ مالی مشکل داشتن و زندگی درواقع براش به معنی درآمد ناکافی بود.

دکتر ال‌ن فهمید که اون و خواهر و برادرش هر روز این پیامو می‌گرفتن که به اندازه کافی برای همه وجود نداره. اینه که بعضیا دارن و بعضیای دیگه ندارن. دیده بود که وقتی باور داره که برای پولدار شدن باید سهم دیگرانو ازشون بگیره چقدر ناراحت می‌شه. اینو هم فهمیده بود که این که بتونه خرجشو بگذرونه در مقایسه با وضع مالی زمان بچگیش یه پیشرفت به حساب میاد. این بود که ناخودآگاهانه به همون مقدار رضایت داده بود و هدفای کوچک و مطمئن برای خودش تعیین می‌کرد و پولشو جوری مدیریت نمی‌کرد که به اندازه

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

کافی بتونه جمع کنه. وقتی بهش فشار آوردم که درآمد بیشتری از مطبو برای خودش هدف بگیره فهمید که اونم چیزیه داره که بهش می‌گه "سایه پولی که روی سر خیلی از شفا‌دهنده‌ها می‌افته". یعنی پول درآوردن از راه شفا دادن مردم به نوعی کار غلطیه.

اکثر دکترای پولداری که اون می‌شناخت پزشکی معمولیو کار می‌کردن. یکیشون با یه ماشین ۲۵۰ هزار دلاری جلوی مریضاش میومد و با تحقیر با اونا رفتار می‌کرد و به جای این که ازشون پشتیبانی کنه فقط براشون نسخه می‌نوشت. خیلی از کسایی هم که به دکتر الن مراجعه می‌کردن مشابه همین ماجراها رو براش تعریف می‌کردن. اونم نمی‌خواست که مٹ "دکترای پولدار" بشه یا مریضاش فکر کنن که از رنج بردن اونا داره سود می‌بره. وقتی فهمید که تعارضش بین دکتر خوب بودن و پولدار بودنیه "آهان" نصیبتش شد. وقتی اون باورای منفی و محدود کننده و سایه‌ها رو با ضربه زدن از بین بردیم عصبانی و غمگین شد چون فهمید که اون برنامه‌ها و باورا چقدر براش هزینه داشتن. در سالای زیادی که می‌تونست توی اونا حسابی پول در بیاره فقط به اندازه‌ای که خرجش بگذره درآورده بود و این هم زندگی خودش و هم زندگی خانواده‌اشو محدود کرده بود.

دکتر الن بعد از کارایی که با هم کردیم روش کارشو توی مطب حسابی تغییر داد و اسمشو گذاشت "پا توی کفش مدیرعامل کردن". این چیزی بود که همیشه ازش دوری کرده بود. سطح هدفاشم بالاتر رفتن. حواسش بیشتر به پولش بود و یاد گرفت که چه جوریه کسب و کار پولسازتر درست کنه. سال بعد سودش ۵۰ درصد بیشتر شد و موجودی حساب پس‌انداز و بازنشستگیش هم دو برابر شدن. بهترین قسمتش هم این بود که وقتی کسب و کارشو مٹ یه مدیرعامل حرفه‌ای اداره کرد تونست اونو به یه مرکز شفابخشی طب مکمل تبدیل کنه و این بالاترین آرزوش بود. کاربرا و کارمندای با استعدادیو جذب کرد. یه پزشک هم مریضاییو براش می‌فرستاد و توی کارگاهاشم شرکت می‌کرد.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینگ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

این تمرین ضربه زدن که در ادامه می‌بینیم برای اینه که شدت احساسای منفیو کم کنه و وقتی درآمدیو هدف می‌گیرین نذاره ترس ناخودآگاهانه‌ای که از طرد شدن به وسیله قبیله‌تون دارین مانعتون بشه و با وضوح و عاقلانه‌تر دنبال هدفاتون برین. برای این که نتایج عالی بگیرین حسابی به کلماتی که نشون دهنده چیزایی هستن که تجسم کردین و احساسی که بهتون می‌دن توجه کنین.

دستورالعمل ضربه زدن برای سایه پول – قسمت اول

در حالی که اون تصویریو که توی تمرین بود توی ذهنتون می‌بینین روی نقاط بزنین:

پدر و مادرم اونجا هستن

دارن راجع به من قضاوت می‌کنن

بهم سوء ظن دارن

حتی شاید شک دارن که دارم کار غلطی می‌کنم

یا فاسد شدم

خیلی ناراحت کننده اس

خجالت می‌کشم

شرمنده‌ام

خیلی وحشتناکه

همه رو اذیت و ناراحت کردم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

حس می‌کنم پررو شدم

بی‌ادب

بی‌احساس

پدر و مادرم خیلی سخت کار کردن

و دارم نشونشون می‌دم که برای من خیلی آسونه

این خیلی ترسناکه

احساس بدی دارم

حتی شاید با من دشمن بشن

و منو طرد کنن

یا ازم پول بخوان

انتظار داشته باشن که حالا همه چیزو درست کنم

حالم بده

برای اونا حالم بده

شاید دارن سعی می‌کنن مغرور باشن

ولی من می‌دونم واقعیت چیه

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

حالا اونا دارن جور دیگه‌ای منو می‌بینن

بهم سوء ظن دارن

یا دارن منو قضاوت می‌کنن

حالا همه چیز تغییر کرده

چون حالا من پولدارم

ثروتمندم

با اونا فرق دارم

شاید حتی ازم متنفر بشن یا ازم در برن

شاید احساس می‌کنن که من دارم در موردشون قضاوت می‌کنم

از این احساس خوشم نمیاد

باعث خجالته

نمی‌خوام باهاشون مقابله کنم

این جووری ضعیف می‌شم

و غمگین

اصلا نمی‌خوام این اتفاق بیفته

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

حالا بازم نگاهی به اون تصویر بندازین. باید بار احساسی کمتری داشته باشه. دور بعدیو هم بزنین تا بیشتر بفهمین که اون برنامه چی بوده و اون دیگه قدرتی روتون نداشته باشه.

ضربه زدناى بیشتر برای سایه پول – قسمت اول

بازم روی نقاط بزنین:

دارم حسابی اون برنامه رو می‌بینم

همه جورى می‌بینمش

پولدار بودن احساس امنیت یا هیچ احساس خوبی بهم نمی‌ده

حس می‌کنم کم کار کردن خوب نیست

کمتر کار کردن در مقایسه با پدر و مادرم

وقتی این تصویری می‌بینم

می‌فهمم که بازم مقاومت دارم

مقاومت خیلی ناراحت کننده‌ایه

در برابر هدفایی که برای خودم مشخص کردم

برای پولم

و متعادل شدن زندگیم

این برام تعارض بزرگیه

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

با وجود این که به نظر احمقانه میاد

و غیرمنطقیه

احساسام دارن همشونو نشون می‌دن

باید خدمتش برسم

قدرشو بدونم

و حواسم باشه که دونستن این چیزا مهمه

آمادگی دست برداشتن از اینا رو دارم

این برنامه‌هایی که فقط برای زنده موندن هستن

کاری کردن که حتی اگه پولدار بشم هم احساس نکنم که برنده شدم

اینجا به درد مربوطن

و خجالت

و دعوا

و طرد شدن

و این که خانواده و دوستانم در مورد من قضاوت می‌کنن

چون من می‌خوام پولدار بشم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

آمادگی اینو دارم که عاقلانه با این روبرو بشم

و توی قبیله‌ام هم امنیتم حفظ بشه

چون نمی‌خوام به لحاظ مالی درجا بزنم

می‌خوام دست از اونا بردارم

دیگه اون برنامه‌ها رو لازم ندارم

تصمیم می‌گیرم آزاد باشم

و دوستم داشته باشن

و ازم استقبال کنن

کاملاً هم امنیت داشته باشم

خیلی هم پولدارتر بشم

و به هدفام برسم

جووری هم که دوست دارم کار کنم

بعد از این دور باید حالتون بهتر شده باشه. این جمله‌های تاکیدی برای استفاده هر روزه و بدون ضربه زدن هم خوبن و حواستونو جمع می‌کنن و حسابی حس می‌کنین که در مورد زندگی و هدفا و انتخاباتون در زمان حال هستین.

سایه پول – قسمت دوم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

در این تمرین دوم ورقو برمی‌گردونین و کشف می‌کنین که چه برنامه‌هاییو از پدر و مادر و تربیت مذهبی و جامعه و رسانه‌ها گرفتین و اونا رو حسابی به خودتون جذب کردین. باورای محدود کننده‌ایو که در مورد پولدار بودن دارین با نگاهی به سایه پول از یه زاویه دیگه می‌بینین.

تمرین برای سایه پول – قسمت دوم

یه کسیو که ثروت خیلی زیادبو به دست آورده در نظر بگیرین. یه کسی که نتونین قضاوتش نکنین و کاملاً هم بهش احترام نمی‌ذارین و می‌دونین که پدر و مادرتون راجع بهش قضاوت می‌کنن و در موردش غر می‌زنن. این آدم براتون نشون دهنده سایه پوله.

بعدهش چشماتونو ببندین و تصور کنین که دارین اون آدمو نگاه می‌کنین. به نظرتون چه جوریه و چه قضاوتی در موردش دارین؟ به خودتون اجازه بدین که کاملاً صادق و حتی بدجنس باشین. اون پررو و خودخواه یا اسراف می‌کنه؟ مهربون نیست و افاده‌ایه و همش پول جمع می‌کنه؟ همش به فکر پوله و به فکر مردم نیست؟ هر چیزبو که احساس می‌کنین با جزئیات کامل بنویسین چون چه باور کنین و چه نه این مستقیماً به اون نعمتی که بعد از این دور ضربه زدن بهش می‌رسین مربوطه.

اینجا از ضربه زدن برای این که بگین چه قضاوت درستی در مورد اون آدم، که براتون نشون دهنده سایه پوله، دارین استفاده می‌کنیم. این جمله‌ها همونایی هستن که زیاد شنیدم. لطفاً احساسای خودتونو به جای اونایی که فکر می‌کنین بهتون مربوط نمی‌شن بذارین.

دستورالعمل ضربه زدن برای سایه پول – قسمت دوم

در حالی که دارین اون آدمو نگاه می‌کنین روی نقاط بزنین

اون اونجاست

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

نگاهش کن

خیلی پولداره

خیلی هم پرروئه

فکر می‌کنه از همه بهتره

فکر می‌کنه از من بهتره

خیلی هم فاسده

خیلی خودخواهه

اهمیتی به دیگران نمی‌ده

فقط پول

فقط حواسش به پوله

خودخواهه و فقط خودش براش مهمه

خیلی ماده

اصلاً نمی‌خوام اون جووری باشم

هیچوقت اون جووری نمی‌شم

خانواده و دوستانم هم در این مورد باهام موافقن

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

چه مثال بدی از پول داشته

حسابی دارم در موردش قضاوت می‌کنم

کاملاً هم حق با منه

پررو و خودخواه

هیچ اهمیتی به چیزای مهم نمی‌ده

مهم م‌ث مردم

احتمالاً پدر مردمو درآورده

تا به اون بالا برسه

مردمو اذیت کرده تا به اون بالا برسه

حسابی دارم در موردش قضاوت می‌کنم

و باید هم این کارو بکنم

پدر و مادرم باهام موافقن

دوستام هم باهام موافقم

اصلاً نمی‌خوام م‌ث اون بشم

حاضر نیستم م‌ث اون پولدار بشم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

اصلاً نمی‌خواهم ثروتی م‌ث اون داشته باشم

نفس عمیقی بکشین و ببینین گفتن اون مقاومتاً به شکلی خیلی صادقانه چقدر می‌تونه راحتون کنه. چشماتونو ببندین و اون آدمو دوباره ببینین. ببینین الان براتون چه جوریه به نظر میاد. چقدر ازش بدتون میاد؟ با چه شدتی در موردش قضاوت می‌کنین؟ حتی بعد از یه دور ضربه زدن هم معمولاً شدتش خیلی کمتره. اگه هنوز قضاوت شدیدی در موردش می‌کنین یه دور دیگه هم ضربه بزنین.

نعمت سایه پول

حالا بریم سراغ اون قسمتی از سایه پول که ذهن خیلی بازی می‌خواد. احساسایی که در موردش دارین براتون نعمت به حساب میان چون بهتون حالی می‌کنن که چه چیزاییو ندارین و اگه اونا رو به دست بیارین کمکتون می‌کنن تا به اون ثروتی که می‌خواین برسین. شاید اون آدم کارای بد و فاسدی کرده باشه اما نشون می‌ده که شما باید چی کار روی خودتون بکنین تا زندگی و وضع مالیتون بهتر بشه. شاید از راه بدی پولدار شده و پررو و خودخواهه. ولی اگه با دید منفی اونو ببینین و بی‌طرفانه‌تر ببینیدش شاید بتونین ببینین که نعمتی در انتظار تونه.

اگه بعضی از قضاوتای اصلیه که در مورد آدمای پولدار دارین، تک‌تک و به نوبت، بررسی کنین شاید بفهمین که اون آدم از اون چیزایی که شما منفی می‌دونین چه منافعی می‌برن. مثلاً یه قضاوتی که زیاد می‌شنوم اینه که پولدارا پررو هستن. هرچند که از پررو بودن کسی دفاع نمی‌کنم ولی با خودم فکر می‌کنم که یه آدم پررو ممکنه به چه چیزایی توی زندگیش برسه. بیشترین جوابی که در این مورد می‌گیرم اینه:

"قدرت خودش"

"هرچی‌ز یو که می‌خواد از مردم می‌خواد و بهش هم می‌رسه"

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

"قدر خودشو می‌دونه و هیچوقت کمتر از اون پول نمی‌گیره"

مردم اغلب با این موارد مشکل دارن. اگه بتونین قسمتی از این سایه رو برای خودتون قبول کنین و به خودتون اجازه بدین که قدرت بیشتری داشته باشین و چیزاییو که می‌خواین از مردم بخواین و قدر خودتونو بدونین اینا براتون توی زندگی نعمت نیستن؟ می‌تونین این کارا رو بدون این که به یه آدم وحشتناک و پرو تبدیل بشین به دست بیارین. کمی نعمت خودخواهی می‌تونه ارزش خالص شما رو خیلی بیشتر کنه! اغلب اونچه که دارین در موردش قضاوت می‌کنین و ازش متنفرین و برخلافش حرکت می‌کنین روی سیاه همون چیزیه که ازش بیشتر لازم دارین. اما می‌تونین مقداری از قسمتای سفیدتر اون چیزا رو به دست بیارین. کسی که کمی خودخواه‌تره و خودش بیشتر از همه براش مهمه توی زندگی چی کار می‌کنه؟ بیشترین جوابایی که می‌گیرم اینا هستن:

"می‌تونه مرزا رو خودش مشخص کنه"

"توی فهرست اولویتا خودشو اول می‌ذاره"

"به ایجاد ثروت خیلی بیشتر توجه داره و براش انرژی می‌ذاره اینه که احساس خوبی نصیبش می‌شه و امنیت داره و پول داره"

مردم قبول دارن که این جمله‌ها نشون دهنده بزرگترین مشکلائی روزمره‌شون هستن. ولی حاضر نیستن خودشون انجامشون بدن چون به نظر خودخواهانه میان. متوجه شدین که سایه‌ها چه چیزاییو بهتون یاد می‌دن؟ توی مادی بودن و تمرکز داشتن روی پول هم نعمتی هست. پولدارا جوری پولو مدیریت می‌کنن و باهانش رفتار می‌کنن که باعث جمع شدن ثروتشون می‌شه. اونا باید توی این کار متخصص بشن و مدیریت پول و سود مالی براشون اولویت دارن. انجام دادن اینا براتون نعمت نیست؟ این روی سایه پول کمکتون می‌-

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

کنه بینین که با وجود این که اون آدم منفیه اما این احساس "هرگز مت اون نمی‌شم" هست که نمی‌ذاره به سطح بالاتری به لحاظ ثروت برسین یا از نوع سالمتر چیزایی که ازشون خوشتون نمیاد استفاده کنین. هردوی اینها می‌تونن کمکتون کنن که به لحاظ مالی قوی بشین. یاد گرفتن این نعمتا بهتون کمک می‌کنه که:

توجهتون به ثروتی باشه که می‌خواین به وجود بیارین

اونقدر پررو بشین که بگین چقدر ارزش دارین و چیزیه که می‌خواین از مردم بخواین. کسایی که این کارا رو می‌کنن اغلب به چیزایی که می‌خوان می‌رسن

مرزاییو که اولویتای زندگی و مالیتونو تعیین می‌کنن خودتون مشخص می‌کنین

ضربه زدن روی اینها باعث می‌شه که بتونین به سمت دیگه هم برین و در مورد پول اختیار با خودتون باشه. بزرگترین نعمتی که توی سایه پوله وضوح ذهنی و اینه که به خودتون اجازه می‌دین که مدیر مالی خوبی بشین. خیلی از مردم هستن که می‌گن "مدیریت مالییم ضعیفه" چون اغلب قول دادن که هرگز شبیه سایه پول نشن.

دستورالعمل ضربه زدن برای نعمت سایه پول

بیاین یه دور دیگه ضربه بزنیم. از نقطه ضربه کاراته شروع کنین:

با وجود این که در مورد اون آدم پولدار دارم حسابی قضاوت می‌کنم و ممکنه در خیلی از موارد هم حق با من باشه ولی آمادگی اینو دارم که تعارضیو که در این مورد دارم ببینم. حاضر نبودم اصلاً شبیه اون بشم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

چون باعث می‌شود که طرد بشم و ضعیف بشم و منو مورد قضاوت قرار بدن. منم دارم اونو قضاوت می‌کنم. اگه قراره پولدار بشم همه منو همین جور قضاوت می‌کنن.

با وجود این که خیلی در مورد این آدم سایه پول قضاوت می‌کنم ولی آمادگی اینو دارم که تعارضیو که اینجا دارم ببینم. قول دادم که اصلاً شبیه اون نشم و همین‌ها که نمی‌ذاره به اون نعمت برسم.

این آدم برام نعمتایی داره. برای خودم. داره می‌گه که قدرتیو که در مورد پول داری در اختیار بگیر. حالا آمادگی رسیدن به این نعمتو دارم. آماده‌ام که کسی بشم که می‌تونه یه میلیون دلارو مدیریت کنه و خیلی دوست داره میلیون‌ها دلارو دربیاره و جمع کنه و مدیریت کنه.

حالا روی نقاط مراحل بزنین:

خیلی قضاوت می‌کنم

همه کسانی که می‌شناسم هم همین طورن

کاملاً می‌فهمم که چطور در برابر پول مقاومت می‌کنم

اینو حالا می‌بینم

جوری پولمو مدیریت کردم که از دستم دربره

تا دیگه مث اون آدم به نظر نیام

قدر این مقاومتیو که در برابر سایه پول داشتم می‌دونم

همه خصوصیتای منفیش برام واضحه

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

و هرگز نمی‌خواهم م‌ث اون بشم

ولی آماده‌ام که از این بابت به نعمتایی برسم

نعمت پررویی

نعمت کوچک و قشنگی به اسم پررویی

اگه کمی بیشتر توی زندگیم پررو باشم شاید به نفعم باشه

نعمت کوچکی توی این کلمه بده

کمی توی زندگیم و در مورد پولام و هدفام پرروتر می‌شم

این برام یه نعمته

آماده‌ام که حواسم به پولم باشه

توجه زیادی بهش باعث عدم تعادله

ولی توجه کم بهش باعث شده که فقیر باشم

آماده‌ام که حواسم به پولم باشه

جوری بهش توجه می‌کنم که

نبوغم رو بیاره

و هوشمو

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

و انرژیمو

تا پولمو مدیریت کنم

آماده‌ام که رشد کنم

و یه مدیر یه میلیون دلاری بشم

پول دربیارم

اداره‌اش کنم

پولای خیلی زیادبو مدیریت کنم

و یه آدم پولدار و باوقار بشم

و دوست داشتنی

مهربون

خیلی هم بخشنده‌تر

از اونی که الان هستم

کاملاً آماده‌ام که رشد کنم

و یه مدیر مالی خیلی خوب بشم

شاید امروز اون طور نشم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

ولی به خودم قول می‌دم که رشد کنم

و این کارو بکنم

می‌ذارم دنیا بدونه

که می‌تونه پول زیادی بهم بده

می‌تونم از عهده اداره کردنش بر پیام

می‌تونم مدیریتش کنم

اون پولو درست اداره می‌کنم

قدر نبوغمو کاملاً می‌دونم

و حالا بهش اجازه می‌دم که

پولمو هم اداره کنه

تا خیرش به خودم هم برسه

نفس عمیقی بکشین. تمرین دوم سایه پول کمی فرق می‌کرد چون سخته که توی میلیونری که تصویری خیلی منفی ازش دارین نعمتیو ببینین. امیدوارم از این تمرین ضربه زدن روی سایه پول خوشتون اومده باشه و بتونین به کمک این تمرین قدرت بیشتری روی پول داشته باشین و پولدارتر بشین. تصور کنین که حتی اگه ۲۰ درصد از انرژی و توجه و نبوغتون صرف هدفای درآمد و پس‌اندازتون بشه چی می‌شه. اگه

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای اف تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای اف تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای اف تی ثروت به احتمال زیاد جیبتان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

دیگه به ذهن ناخودآگاهتون اجازه ندین که مانع پولدار شدنتون بشه راهای مختلف پول جمع کردن به

ذهنتون می‌رسن و امنیتتون هم بیشتر می‌شه. بهش بگین بله و شروع کنین!

فرهاد فرهادی

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

فصل ۱۷

پنج کاری که باید بکنین تا ارتعاش پولتون تغییر کنه

چرا پول بیشتری ندارم؟ حالا که این کتابو خونیدین امیدوارم سرنخای بیشتری دستتون اومده باشن. برنامه‌ها و اصول فکری مربوط به گذشته خیلی قوی و موثرن چون در زیر سطح آگاهی کارشونو می‌کنن. با انجام تمرینا الگوهای ناخودآگاهانه براتون کمی روشنتر می‌شن و با ضربه زدن می‌تونین اونا رو برطرف کنین و فرصت آزاد شدن به خودتون بدین.

آزاد شدن با یه "آهان" شروع می‌شه و می‌فهمین که اون الگوها چه جور دارن روی رفتارای فعلی و واقعیت زندگیتون اثر می‌ذارن. با ضربه زدن روی ارتباط بین ذهن و جسم اثر می‌ذارین و انرژی‌تون آزاد می‌شه و این جور احساسا و باورای محدود کننده‌تون تغییر می‌کنن. اگه بار اونا از روتون برداشته بشه با وضوح بیشتری موقعیتا و فرصتا رو می‌بینین و انتخاباتون با گذشته فرق می‌کنن. برای رسیدن به این نقطه خیلی چیزا گفتم و خیلیاشونم براتون تازگی داشتن. اما برای این که به سطح جدیدی از ثروت برسین پنج تا چیز مهم هم وجود دارن که توصیه می‌کنم اونا رو هم داشته باشین. اینا درواقع پنج کار هستن که اگه هر روز انجامشون بدین کمکتون می‌کنن که به هدفاتون برسین.

پنج کار مهم برای رسیدن به هدف

اولا باید به خودتون قول بدین که به طور منظم حواستون باشه که توی اون الگوهای قدیمی نیفتین. منظورم اون الگوهاییه که اونچه رو که می‌تونین داشته باشین یا انجام بدین محدود می‌کنن یا باعث می‌شن که با خودتون یا با دیگران یا با موفقیتاتون سر جنگ داشته باشین. اگه بدونین که عادتای قدیمی‌تون که به پول مربوطن چیا هستن و موقعیتای بالقوه‌ایو که توی اونا می‌تونین پول بیشتری دربیاریین بشناسین و

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

نذارین اون برنامه‌ها و اصول فکری قدیمی براتون تصمیم بگیرن خیلی بیشتر موفق می‌شین. هر بار که می‌بینین اون الگوهای قدیمی دارن روی رفتار فعلیتون اثر می‌ذارن باید فوری خدمتتون برسین. هر وقت لازم بود از تمرینایی که دادم و ضربه زدن برای این کار استفاده کنین تا خیلی سریع اون الگوها رو از بین ببرین.

دوم اینه که باید به خودتون قول بدین که هر روز بیشتر خودتونو نشون بدین و پرانرژی‌تر هم باشین! هر وقت که دیدین "با تمام وجود کار نمی‌کنین" مچ خودتونو بگیرین و همون موقع خدمت اون حالتون برسین. نگاهی به هدفتون بندازین و از خودتون بپرسین "چقدر اینو می‌خوام؟" اگه جوابش "خیلی" بود کمی وقت بذارین و سطح انرژی‌تونو بالاتر ببرین. اگه چیزو خیلی بخواین می‌تونین انرژی و علاقه و میل لازم تو وجود خودتون پیدا کنین. اگه لازمه می‌تونین بالا و پایین ببرین و بگین "اینو می‌خوام". اگه بیشتر در زمان حال باشین و انرژی بیشتری داشته باشین و حواستون هم جمع‌تر باشه هر کاری که می‌کنین و هر چیزی که می‌گین موثرتر و قویتر می‌شه. اون ارتعاشی که می‌فرستین باعث می‌شه که منابع و مشتریا و شریکا و پول لازم براتون صف بکشن. شور و شوق و هیجان و علاقه همون چیزایی هستن که شما رو خیلی از کسایی که اونا رو ندارن، اما هوش و ایده و منابع دارن، پیش می‌اندازن.

سومی اینه که به خودتون قول بدین که هر کاریو که لازمه بکنین. این یعنی باید برای خیالپردازی و به وجود آوردن توفان ذهنی هم وقت بذارین. این جور ایده‌هایی پیدا می‌کنین و انگیزه می‌گیرین. به علاوه می‌فهمین که قدمای اولیه‌تون باید چیا باشن و برای اونا نقشه می‌کشین و مهلت تعیین می‌کنین. بهتره یه مشاور قابل اعتماد هم داشته باشین تا حداقل هفته‌ای پونزده دقیقه باهاش حرف بزنین و هدفا و برنامه‌ها و مهلت‌تونو باهاش مرور کنین. می‌تونین با هم کار کنین و این جور همدیگه رو تشویق کنین تا هر دو تون به هدفاتون برسین. این جور توی مسیر پولدار شدن کمتر احساس تنهایی می‌کنین چون می‌بینین که کسی کنار تونه.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرین‌های به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

اگر کسی که خودتون انتخابش کردین کنارتون باشه جو براتون مثبت‌تر می‌شه و تاثیر کاراتون هم بیشتر می‌شه. خیلیا در برابر قول دادن و قابل اتکا بودن مقاومت می‌کنن چون تا حدی حس می‌کنن که نمی‌خوان کسی رئیسشون باشه و بهش گزارش بدن. ولی اگر خیلی می‌خواین که به هدفاتون برسین اگر خودتونو متعهد بهش بدونین خیلی زودتر می‌تونین بهشون برسین. می‌تونین از خودتون بپرسین "چقدر زود می‌خوامش؟" اگر جواب "خیلی زود" هست از راهکارایی استفاده کنین که باعث تمرکز بیشتر براتون می‌شن تا قدمایو که لازمه بردارین. اگر لازم باشه که پیشرفتتونو به کسی اطلاع بدین کمتر احتمال داره که اختیارتونو بازم به همون الگوهای قدیمی بدین. به تدریج که با کار کردن بر اساس اصول فکری جدید راحت می‌شین شاید کمتر لازم باشه که کسی مراقب پیشرفتتون باشه و نذاره که به عقب برگردین. ولی فعلا اگر می‌شه بهتره یه کسی کنارتون باشه.

چارم اینه که وقت بذارین و همه برنامه‌ها و هدفاتونو مرور کنین. بعدش کاری بکنین که شاید به نظر مضر میاد: به خودتون کاملا اجازه بدین که کاری برای رسیدن به اون هدفا نکنین و به کلی فراموششون کنین. بله، دارم می‌گم که اشکالی نداره که دست از هدفاتون بردارین! به خودتون اجازه بدین که ازشون فاصله بگیرین و زندگی و پولتون دقیقا مٹ همین امروز بمونه و از اونچه که الان دارین لذت ببرین. این حرفم شاید باعث تعجبتون بشه ولی این قدم مهمیه پس نباید شل بگیرینش. واقعیت اینه که لازم نیست یه کار جدید یا متفاوت بکنین. قدر خودتونو بدونین چون باید به خودتون اجازه بدین که دست از هدفاتون بردارین و بی-خیال اونا بشین. چون به محض این که به خودتون می‌گین "باید انجامش بدم" قدرتونو از دست می‌دین و برده هدفتون می‌شین. حق انتخاب واقعی یعنی این که اصلا مجبور نیستین کاری بکنین یا چیزو انتخاب کنین. بعدش اگر آگاهانه خواستین که دنبالش برین این یعنی واقعا اونو می‌خواین.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

اگر آگاهانه سراغ هدف جدیدتون یعنی ثروت نرین این کارتون به یه مسئولیت دیگه‌ای که باید اونو هم انجام بدین تبدیل می‌شه. اینم کاریه که باید بکنین و صرفاً انجام دادنش با عقل جور درمیاد. آخرش هم این می‌شه که حس می‌کنین اینم یه جور کار کرده و بهتون تحمیل شده و می‌خواین که بر ضدش سرکشی کنین. برای این که انتخابتون واقعی باشه باید چند تا گزینه داشته باشین تا از بینشون انتخاب کنین. برای همینه که باید بدونین که می‌تونین دنبال اون هدف نرین. اگر حس کنین که فقط یه گزینه دارین این به معنی حق انتخاب نیست و می‌تونه بهتون فشار بیاره. اگر بدونین که موندن در همین جایی که هستین هم براتون امنیت داره احساس خیلی بهتری پیدا می‌کنین. این جوری می‌دونین که اگر هدفتون احساس خوبی بهتون نمی‌ده مجبور نیستین دنبالش برین. اگر چند تا گزینه داشته باشین طی کردن مسیر به سمت ثروت بیشتر خیلی راحت‌تر می‌شه.

می‌خوام که کاملاً اجازه داشته باشین که اگر بخواین دست از هدفتون بردارین و بی‌خیالش بشین. می‌تونین حس کنین که این اجازه چقدر باعث سبکی و احساس آزادیه؟ وقتی هدفی به بزرگی ثروتمند شدنو انتخاب می‌کنین باید در این مورد کاملاً آزاد باشین و خوب بدونین که این انتخاب براتون به چه معنیه. اگر به خودتون حق انتخاب دادین و بعد از بررسی کردن همه گزینه‌ها واقعا و آزادانه و آگاهانه هدفتونو انتخاب کردین کار جدیدتون شروع می‌شه و ادامه پیدا می‌کنه. فردا صبح که بلند می‌شین باید بازم نگاهی به هدف و برنامه‌ها و راهکارا و کاراتون بندازین و بازم دوباره انتخابش کنین. باید هر روز اونو به طور کامل و صادقانه بررسی کنین و تصمیم بگیرین و دوباره انتخابش کنین. این جوری خیلی قوی می‌شین و می‌تونین روی خودتون حساب کنین چون جزو درصد کوچکی از مردم می‌شین که کاراشونو آگاهانه انتخاب می‌کنن.

ولی این یه ایراد هم داره و اون اینه که باید دست از یه انتخاب کاملاً آگاهانه بردارین: غر زدن! باید هر چیزیه که به خاطر انتخابتون سر راهتون قرار می‌گیره قبول کنین. خودتون انتخاب کردین که بیشتر کار

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومی‌دی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

کنین و نظم داشته باشین و فداکاری کنین و هر کاری که لازمه انجام بدین. این یعنی دیگه به خاطر هدفتون غر نمی‌زنین. وقتی آگاهانه چیزو انتخاب می‌کنین مسئولیت کامل کاراتونو و حتی کارای سختی که باید بکنین تمام مدت قبول می‌کنین. اگه بخواین با آزادی بیشتری آگاهانه تصمیم بگیرین که چیو می‌خواین درست کنین باید مسئولیت کامل انتخاباتونو هم قبول کنین. هر چی اینو بیشتر انجام بدین بیشتر می‌بینین که غر زدن راه آدمای ضعیفه. قبول کردن مسئولیت انتخابتون به معنی قبول کردن هر چیزی که با اون همراهه هم هست.

این به معنی این نیست که چیزای سخت و غیرمنتظره و مشکلا پیداشون نمی‌شه. اینا همون چیزایی هستن که می‌خواین به خاطرشون غر بزنین. اتفاقی می‌افتن که باعث ناامیدی و فشار براتون می‌شن. مهم اینه که شما چه جوری باهاشون برخورد می‌کنین. در اون مواقع احساساتونو واقعا حس کنین و قدر چیزاییو که توی شما تحریک می‌شن بدونین. منکر اونا نشین. در شرایط سخت هم باید بدونین که بازم هر تکه‌اش انتخاب خودتونه. چرا دارین بازم همونو انتخاب می‌کنین؟ جوابش همیشه یه چیزه: "چون واقعا این هدفو می‌خوام!" برای همینه که باید به سطح جدیدی از نظم و انرژی و میل واقعی به رسیدن به هدفتون برسین و اینا رو هر روز تقویت کنین. این که موقتا انگیزه پیدا کنین و چیز بزرگیو هدف بگیرین با این که راهی طولانیو برین و دائماً و با شور و شوق کارایی بکنین فرق داره.

حالا به پنجمی می‌رسیم. نقاط قوت و ضعفتونو بشناسین. مواقعی پیش میان که دچار ترس و عصبانیت می‌شین و ایمانتونو از دست می‌دین چون شما هم آدم هستین و نمی‌تونین به چیزایی که بیشتر از حد آدمای هستن برسین یا در اون حد تکامل پیدا کنین. از راهایی که در دسترس آدمای هستن می‌تونین تکامل پیدا کنین و بزرگ بشین. قبول کنین که این خصوصیتا هم توی وجودتون پیدا می‌شن:

ترس و شجاعت

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

طمع و بخشندگی

تنبلی و پشتکار

حماقت و نبوغ

همیشه هردوتاشونو دارین. حالا که اینو می‌دونین خودتونو در هر حال قبول کنین. این جوریه که دیگه نمی‌شه جلوتونو گرفت! وقتی که عمیقاً این واقعیتو در مورد خودتون بدونین: "بله، گاهی وقتا خیلی احمق می‌شم ولی خیلی هم نبوغ دارم" این جوری دیگه مجبور نیستین زحمت زیادی بکشین تا ضعفاتونو مخفی کنین. وقتی به خودتون و دیگران می‌گین یا نشون می‌دین که: "خیلی می‌ترسم که در مورد قضاوت کنن و گاهی وقتا خیلی ترسو می‌شم ولی شجاع هم هستم و گاهی وقتا هم قهرمان می‌شم" حسابی احساس می‌کنین که سبک و غیرقابل شکست دادن شدین.

یه آدم موفق و ناکامل بشین

وقتی چیز خیلی بزرگیو هدف می‌گیرین مجبور می‌شین که خیلی از محدوده راحتی تون فاصله بگیرین. اما حالا یه ابزار عالی دارین و می‌تونین از ضربه زدن برای کم کردن ترس از قضاوت کردن خودتون استفاده کنین و حواستون هم بازم هست که شما هم یه آدمین. حواستون باشه که مواقعی پیش میان که می‌ترسین، نگران می‌شین که شکست بخورین، می‌ترسین که در موردتون قضاوت کنن و زیادی به خودتون سخت می‌گیرین. اینا هم کاملاً انسانی هستن. در اون مواقع یادتون باشه که می‌تونین نترس و غیرقابل شکست دادن باشین و کسی نتونه جلوتونو بگیره و می‌تونین تمرکز هم داشته باشین. می‌تونین هدف بزرگی داشته باشین و واقعیت جدیدیو به لحاظ ثروت برای خودتون به وجود بیارین و بازم یه آدم واقعی باشین که نقص داره و ناکامله. پس خودتون باشین و تصمیم بگیرین عالی باشین: بزرگتر و شجاعت‌تر و واقعی‌تر و با هیجان و

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیبتان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

سرزنده. این جواری اون هدفتون هم بزرگتر می‌شه! هم باعث می‌شه که توی زندگیتون راحت‌تر به سطح جدیدی از ثروت برسین و هم سفری که می‌رین براتون خیلی واقعی‌تر می‌شه.

این دستورات عمل آخر ضربه زدن برای اینه که اون چیزای مهمو براتون روبیاره و چارچوب ذهنی خوبی براتون به وجود بیاره تا دنبال هدفای مالیتون برین:

دستورات عمل ضربه زدن برای موفق شدن

با این جمله‌ها روی نقاط بزنین:

این هدف بزرگ و بلندپروازانه رو دارم

در این مورد خیلی از خودم انتظار دارم

چون تا حالا خیلی رشد کردم

خیلی چیزها در مورد خودم یاد گرفتم

و حالا می‌خوام قدر خودمو بدونم

قدر خودمو در همین شرایط فعلی می‌دونم

منم آدمم

اینه که تا حدی گیر کردم

کلافه شدم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

وحشت کردم

ترسیدم

احساس ناامنی می‌کنم

از دست دنیا عصبانیم

غمگینم

همه اینا به خاطر اینه که آدمم

و خیلی هم باحالم

خیلی زرنگم

قلب بزرگی هم دارم

آرزوهای بزرگی هم دارم

ثروت زیادیه هدف گرفتم

آرزوهایی دارم و می‌خوام به جاهایی برسم

بعضیاشون چندان مهم نیستن و بعضیای دیگه رو واقعا می‌خوام

این هدف بزرگو

واقعا می‌خوام

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینگ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

و قدرشو کاملا می‌دونم

الان

هم ذهنم شلوغه و هم می‌خوام معجزه کنم

هم اون ماجراهای قدیمیو دارم

و هم قویم

من همه اون کارا رو کردم

و می‌خوام خیلی چیزا بشم

این خیلی عالیه

مسئولیت بزرگیه

هر کس دیگه/یو که می‌بینم انگار که خوابه

ولی من همه این چیزا رو می‌دونم

این عالیه

این مسئولیت عالیه

خیلی انتخابا دارم و این برام ترسناکه

سخته که منم از خواب بیدار بشم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینگ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

الان قدر خودمو می‌دونم

با همه ترسایی که دارم

و همه باورای محدود کننده‌ام

و با این دیدی که دارم

و همه آرزو هام

و با همه خواسته‌های قلبی و ماموریتی که دارم

قدر همه وجودمو می‌دونم

آماده‌ام که پیش برم

به سمت هدف بلند پروازانه

انتخاب بلند پروازانه

هدفای بلند پروازانه

توی این راه پشتیبانی هم لازم دارم

این ساخته و دارم انجامش می‌دم

اینه که پشتیبانی می‌خوام

از همه دنیا می‌خوام

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

از خدا می‌خوام

حس شهود لازم دارم

این می‌تونه خیلی عالی باشه

می‌خوام خدا هدایتم کنه

می‌خوام آدمای خوبی پیدا بشن و کمکم کنن

می‌خوام زندگیم مٹ طلا باارزش باشه

به هر شکلی که برام خوبه باشه

شهود و ایده و اعتماد به نفس داشته باشم

یا معجزات

یا آدمای باحال پیدا بشن

آماده‌ام که به هر چیزی که لازم دارم اجازه بدم که

هم از من به عنوان یه آدم پشتیبانی کنه

و هم از این دیدی که دارم پشتیبانی کنه

کمکم کنه که دنیا رو شفا بدم

کمکم کنه که این قدمو بردارم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیب‌تان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

کمکم کنه تا شجاع بشم

و کمکم کنه که هر چیزیه که توی ذهنمه بسازم

منتظر اون کمکا هستم

می‌خوام سهم خودمو انجام بدم

قولشو می‌دم و کارشو هم می‌کنم

خیلی بهتر از قبل

اگه موقع این کار ببینم که دارم خودمو محدود می‌کنم

یا کارای خودمو خراب می‌کنم

یا کارای کوچک می‌کنم

مچ خودمو می‌گیرم

و سطح انرژیمو بالا می‌برم و یادم می‌مونه که اون هدفو می‌خوام

دارم چیزاییو می‌بینم که تا حالا ندیده بودم

چون منم که دارم اونا رو می‌سازم

ثروت و فرصتای زیاد

خیلی چیزا رو هم دارم توی خودم می‌بینم

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیبتان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومییدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

بیشتر از اینا رو هم از خودم می‌خوام

شجاعت

نبوغ

شور و شوق

و دیدی که برای هدف بلند پروازانه‌ام لازمه

امیدوارم این کتاب کمکتون کرده باشه که به ثروتی که خیلی دوست دارین بهش برسین و حق‌تون هم هست برسین. می‌دونم که آشنا شدن با روشی که باعث تحریک خاطرات ناراحت کننده می‌شه و اولش هم به نظر مسخره میاد چه احساسی به آدم می‌ده. هر چی باشه منم قبلنا مهندس بودم. ولی خیلی خوشحالم که این روشو امتحان کردم! برای این که کاری به این بزرگیو بکنین این روش خیلی عجیب به نظر میاد. اگه سالاسعی کردین که از این وضع مالی دربیاین ضربه زدن روی نقاط صورت و بدن ممکنه به نظر ساده‌تر از اونیه بیاد که بتونه فرقی براتون به وجود بیاره. ولی این کارو می‌کنه!

منم همین شک و تردیدا و ترسای شما رو داشتم اینه که بهتون قول می‌دم که نتیجه می‌ده. اگه ذهنم اون قدر باز نبود که روش ضربه زدنو - که به نظر خیلی احمقانه میومد - امتحان کنم این شغلو الان نداشتم. صادقانه امیدوارم که شما هم بتونین از این ابزار قوی برای رسیدن به یه ثروت جدید استفاده کنین. همیشه یادتون باشه که هرچی که برای پولدار شدن لازم دارین توی وجود خودتونه. پس دنبالشو بگیرین و از پولی که باهاش نصیبتون می‌شه کیف کنین. لیاقت داشتن پولای خیلی بیشتریو دارین! همه قدرتی هم که براش لازم دارین توی ذهن و سرانگشتاتونه.

توجه: این کتاب برای نخواندن منتشر شده است. مارگارت لینچ ای‌اف‌تی را تحریف کرده، در آن آب بسته است و به هیچ وجه مورد تایید گری کریگ نیست. متأسفانه اساتید دروغین با تقلید از او دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به راه انداخته‌اند. این کتاب منبع تمامی تمرینهای به ظاهر حرفه‌ای است که برای ثروتمند شدن به مردم می‌دهند. مراقب باشید که با عضویت در دوره‌های ای‌اف‌تی ثروت به احتمال زیاد جیبتان خالی‌تر می‌شود، جز خستگی و نومیدی چیزی برایتان باقی نمی‌ماند و فقط خودشان به ثروت می‌رسند.

فرهاد فرهادی