

## تمرين قانون الجذب



د. صلاح الراشد

١- اختر هدفاً تودّ تحقيقه أو رغبة تودّ الحصول عليها واكتب هدفك كتصريح مثل : أشعر الآن براحة وطمأنينة .. الأموال تأتيني بوفرة وبطرق ممتازة ... ذاكرتي قويّة ، . اختر ماتريد وليس مالا تريد لا تقل لا أريد أن اقلق أو أريد أن لا أملّ .. أو انا الآن غير مكتئب .

٢- يجب أن تكون الجملة واضحة ودقيقة وقوية وقصيرة .. يجب أن تتناقض مع الواقع الحالي .. الجملة بمجرد ماتقولها يجب ان تشعر بقوتها .. عندما تقول انا الآن غني فهذا جيد .. لكنها غير محدهه وليست واضحة .. الأفضل أن تقول لدي الآن الف ريال أو لدي الآن مليون ريال .

٣- ترحل ولا تتعجل .. أن تختار هدفك أنا الآن لدي مليون ريال فهذا جيد ولكن لو كنت الآن على الحديدة فهناك حلان : إما أن تستمر في عمل هذا التمرين شهوراً وربما سنوات حتى تصل إلى هدفك ... أو أن تقطعه الى أهداف صغيرة .. والثاني أكثر عملية وواقعية .. المقترح أن تقسم الهدف الذي يمكن تقسيمه بينما تستمر في عمل التمرين الذي لايمكن تقسيمه .. إذا كنت مكتئباً جداً ومنذ عشرة سنوات فلا ترسم هدفك أنا الآن سعيداً جداً بل ليكن انا الآن أكثر سعادة أو أنا الآن أكثر ليونة في تعاملي مع نفسي والآخرين .

٤- يجب أن تكون الجملة في الحاضر وليس في المستقبل لا تقل سوف أشعر بالسعادة أو سوف تأتي إلي الأموال .. قد يحصل ذلك ولكن بعد عشرين سنة .. عقلك الباطن يأخذ الجملة حرفياً ثم يطبقها فيرسل إرسالياته ليحصل لك ذلك ولكن في المستقبل فتصبح دائماً قريباً من هدفك ولكن لا تحققه .

٥- كتابة ردّة الفعل الفكرية " التي تدور في عقلك " فور تلفظ الجملة مهما كانت نوعيتها سلبية أو إيجابية " عندما تكتب الجملة الخاصة بك مثلاً ذاكرتي قوية .. قم بتسجيل اية كلمة او فكرة تتبادر الى ذهنك في الدفتر .. مثلاً كتبت ذاكرتي قوية .. تبادرت الى ذهنك جملة انا غير مقتنع بالتمرين .. فتكتب بعد جملة ذاكرتي قويّة انا غير مقتنع بالتمرين .. ومن ثم تكتب (ذاكرتي قوية ) وتسجل ردة الفعل .. يجب ان تكتب ردة الفعل بكل صراحة وعفوية وان لا تحاول تنميق ردة الفعل .. سجل فقط مايتبادر الى ذهنك "

٦- تكرر ٢١ مرّة في جلسة واحده غير منقطعة " تكرر كتابة الجملة ٢١ مرة بدون إنقطاع فلا تشرب الشاي أو ترد على التلفون أو تشغل فكرك بأي شئ أثناء عملك التمرين حتى تنهيه .. فلو قطع عليك التمرين جرس الباب أو التلفون فيجب عليك إعادة التمرين .. تأكد من وجودك في مكان أو زمان يخلو من المقاطعات .. أما سبب العدد ٢١ ذلك ان علماء النفس يقولون ان الإنسان حتى يتبرمج على مسألة معينة أو سلوك مختار من ٦ الى ٢١ مرة لذا تم الأخذ بالنسبة العليا لضمان النتيجة .."

٧- وتكرر هذا التمرين اليومي بشكل مستمر لمدة ١٤ يوماً دون إنقطاع " تستمر في هذا التمرين بشكل يومي في أي وقت من اليوم حتى لو كنت متعباً أو قبل النوم ..مثلا كل مساء أو عندما تستيقظ من النوم وفي مكان هادئ بعيد عن الضوضاء وعن أي شئ يشغلك وأن تقوم به بإخلاص وجدية ولا تتركه حتى تتم ١٤ يوماً ثم انظر الى نتيجته .. إذا توقفت ولو يوماً فابدأ من جديد " .

٨- لا تغضب ردّة الفعل فقط استرخي وردد الجملة واكتب مايطراً فوراً .

٩-ركز على الجملة وليس ردّة الفعل .

١٠- يجب ان لا تغير الجملة فترة عمل التمرين إلا للتحسين والتوضيح أو التطوير مثل أن تكون قد أخترت أنا الآن بصحة جيدة فتزيد عليها بعد عدة ايام انا الآن أتمتع بصحة جيدة .

١١- لا تحلل ردود الفعل فقط أكتبها كما هي .. يمكنك تحليلها بعد الانتهاء من التمرين أو بعد نهاية الاربعة عشر يوماً أو تركها دون تحليل بتاتاً .

١٢- إذا كنت متعباً قبل او خلال التمرين فافعل التمرين على أي حال فأنت تعمل على مستوى العقل الباطن وليس الواعي .

١٣- قم بعمل تمرين ١٤×٢١ حتى تحقق الهدف أو تغير رغبتك من تحقيقه .. إنته من ان الحياة سوف تسوق رسائل أو فرص فانتهزها العمل هو فقط الذي سوف يحقق النتائج فانتهز الفرص .

١٤- يمكنك عمل أكثر من تمرين في فترة واحدة شريطة أن لاتكون في نفس المجال . ز إذا كنت وضعت تمرين للشعور بالراحة مثلاً فلا تعمل آخر في السعادة أو الثقة لأنها كلها في الجانب النفسي .. يمكن عمل تمرين آخر في الجانب المالي أو الجانب الإجتماعي وهكذا .. كأن يكون عندك تمرين في الصباح في الجانب النفسي : أنا الآن اكثر سعادة وطمأنينية .. وتمرين في المساء : الفرص التجارية تأتي الآن بسهولة .

١٥- دائماً اترك فترة أسبوع الى أسبوعين على الأقل بين كل تمرين جديد في نفس المجال .

١٦- استمر وكن صاحب عزيمة اذا أردت ان تحقق ماتريد العقبة في عقلك فقط .. فالحياة تمنحك الوفرة إذا كنت فعلاً تريدها وفي صفاء لإستقبالها .

١٧- لا تخبر أحداً بتمرين " واستعينوا على قضاء حوائجكم بالكتمان " أخبر فقط بعد ان تحقق نجاحاً