



خطة ال 7 أيام لتحويل المعتقدات الى واقع

ما تكتبه اليوم .. تعيشه غداً
من الورق الى الواقع



NV SYSTEMS

خطة ال 7 أيام لتحويل المعتقدات الى واقع

اليوم 1 - تحديد المعتقد

- اختر معتقداً واحداً تريد تحويله إلى واقع.
- اكتب المعتقد بصيغة إيجابية وبصيغة الحاضر.
- مثال "أنا واثق من نفسي وأحقق أهدافي بسهولة"
- اقرأه بصوت عال مع التركيز على الشعور الذي يصاحبه.

اليوم 2 - التفاصيل الحسية

- أضف تفاصيل حول شعورك بهذا المعتقد.
- اسأل نفسك: كيف يبدو شعورك؟ كيف يتفاعل جسدك؟
- اكتب 3-5 جمل تصف شعورك وكأنه واقع الآن.
- مثال: "أشعر بالطمأنينة والثقة تتدفق في كل جسمي".

اليوم 3 - التكرار

- اكتب المعتقد نفسه 5 مرات.
- ركز على كل كلمة اثناء الكتابة، تخير ان كل حرف يبرمج عقلك الباطن.

اليوم 4 - المشهد الكامل

- اصنع مشهداً كاملاً في عقلك كما لو ان المعتقد أصبح واقعاً.
- اكتب قصة قصيرة (3-5 جمل) تصف يومك، حياتك، نجاحك، او شعورك مع المعتقد الجديد.
- مثال: "اليوم استيقظت وانا اشعر بالوفرة، كل مهمة انجزها تزيد ثقتي ونجاحي"

اليوم 5 - الشكر والتأكيد

- اكتب المعتقد مع شكر الله وشكر نفسك على هذا الواقع.
- مثال: "انا ممتن لله لأنني واثق ونجاح، وكل يوم اشعر بالمزيد من القوة والانجاز"

اليوم 6 - مواجهة الشكوك

- اكتب أي أفكار سلبية أو شكوك تراودك، ثم حولها الى معتقد ايجابي.

مثال:

شك: "احياناً اشعر أنى لن انجح"

تحويل: "انا اتعلم من كل تجربه، وأصبح اقوى يومياً"

اليوم 7 - دمج كل العناصر

- اكتب المعتقد مع التفصيل مع المشهد مع الشكر مع تحويل الشكوك، كجلسة كاملة واحدة.
- اقرا بصوت عال، ركز على شعور النجاح وكأنك تعيشه الان.
- يمكنك تكرار هذا كل يوم لاحقاً للحفاظ على برمجة العقل الباطن.

نصائح إضافية:

- استخدم دفتر خاص فقط لهذا التمرين، واحتفظ به بعناية.
- كلما شعرت بالقلق أو الشك، افتح دفتر الكتابة واعد القراءة والشعور بالمعتقد.

نموذج الكتابة اليومية – تحويل المعتقدات إلى واقع

	التاريخ
--	---------

المعتقد الأساسي	
	المعتقد (بصيغة الحاضر)
	الشعور المتوقع عند تحققه

المشهد والتفاصيل	
	القصة القصيرة (3-5)
	المشاعر الجسدية المرتبطة

التأكيد والشكر	
	عبارة التأكيد الإيجابية
	جملة الشكر والامتنان

الشكوك والتحويل (اختياري)	
	الفكرة السلبية
	تحويلها إلى إيجابية