

خطوات عملية لتفعيل الوفرة

(جداول يومية، تمارين)

لتفعيل الوفرة في حياتك اليومية، يمكنك اتباع خطوات عملية تشمل الجداول اليومية، التمارين الذهنية والجسدية، إضافة إلى العادات الإيجابية. إليك برنامجاً مبسطاً يمكن تعديله حسب احتياجاتك:

1. تحديد جدول يومي لتحفيز الوفرة

صباحاً (15-30 دقيقة):

- التأمل: ابدأ يومك بجلسة تأمل قصيرة (5-10 دقائق). ركز على التنفس واستشعر الامتنان للأشياء التي تمتلكها حالياً.
- كتابة الامتنان: دون 3-5 أشياء تشعر بالامتنان لوجودها في حياتك.
- التوكيدات الإيجابية: كرر عبارات مثل:
 - "أنا أستحق الوفرة في كل مجالات حياتي."
 - "المال يتافق إلي بسهولة وبطرق متوقعة وغير متوقعة."

خلال اليوم:

- تنفيذ خطوات صغيرة: حدد هدفاً يومياً يقربك من الوفرة (مثلاً: تعلم مهارة جديدة، التحدث مع عميل محتمل، أو تحسين خدمة تقدمها).
- تذكير بالتوكيدات: استخدم منهاجاً على هاتفك لتذكري بتقديم التوكيدات الإيجابية.

مساءً (15-30 دقيقة):

- مراجعة الإنجازات: قيم ما أنجزته خلال اليوم ودون أي تقدم نحو أهدافك.
- التصور الإيجابي: خصص 5 دقائق لتخيل نفسك تعيش الحياة التي تريدها بتفاصيلها (منزل أحلامك، وظيفتك، حياتك العائلية).

2. تمارين يومية لتفعيل الوفرة

1. تمرين الامتنان:

كل يوم، دون 10 أشياء تشعر بالامتنان تجاهها (صغرى أو كبيرة). كررها بصوت عالٍ واستشعر المشاعر المرتبطة بها.

2. تمرين التصور:

- اجلس في مكان هادئ.
- تخيل نفسك في حياة مليئة بالوفرة والنجاح.
- ركز على تفاصيل المشهد (الأصوات، الروائح، الألوان، المشاعر، عيش المشاعر الذي تكون عليها لما تحقق أحلامك وأهدافك).

3. تمرين إطلاق المعتقدات السلبية:

- اختر فكرة سلبية تعيقك (مثل: "المال صعب الحصول عليه").
- استبدلها بفكرة إيجابية (مثل: "المال متوفّر لي دائمًا بوفرة وسهولة").

- كرر الفكرة الإيجابية عدة مرات خلال اليوم.
 - تمرين "العطاء يجلب الوفرة":
 - خصّص وقتاً أو موارد لمساعدة الآخرين (تبرع صغير، مساعدة شخص يحتاج دعماً).
 - استشعر السعادة التي يخلفها العطاء واعتبره جزءاً من دورة الوفرة.
-

3. جدول مقترن لنفعيل الوفرة

الوقت	النشاط
6:15 - 6:00	التأمل وتوكيدات الامتنان
6:30 - 6:15	كتابة الامتنان
12:05 - 12:00	نكرار التوكيدات الإيجابية
18:15 - 18:00	تنفيذ تمرين التصور
20:30 - 20:00	مراجعة الإنجازات وتحديد أهداف الغد

نصائح إضافية:

- التوازن: لا تقتصر الوفرة على المال فقط، بل تشمل العلاقات، الصحة، والراحة النفسية.
- التطوير المستمر: ابدأ بتعلم مهارات جديدة تعزز قيمتك الشخصية والمهنية.
- التواصل مع الطبيعة:قضاء وقت في الطبيعة يُنشّط الشعور بالوفرة الداخلية.
- استمتع بالاكسبجين استمتع بالنفس اللي بتناخده استشعر الهواء النقي.
- **الوفرة لا تنتهي... الرزق مستمر بلا نفاد**

كما قال الله تعالى: "إن هذا لرزقنا ما له من نفاد" (ص: 43)،
الرزق ليس شيئاً ينفد أو يختفي. هو دائم، ومتاح في كل لحظة، بل في كل مكان حولنا.
الوفرة التي تحتاجها ليست بعيداً عنا، بل هي حولنا في كل شيء نراه: في البذور في حبة الطماطم، في الأوراق التي تنتشر من الأشجار، في السيارات التي تسير في الشوارع، وفي حبات الرمل التي تمتليء بها الأرض. الكون كله مليء بالوفرة والرزق، وهو متاح للجميع، لا ينفد.

لكن العائق الوحيد الذي قد يوقينا عن استلام هذا الرزق هو الأفكار المغلوبة التي نشأنا عليها. الأفكار التي تقيدنا وتجعلك تعتقد أن الرزق محدود، أو أن الحياة صعبة وأننا لا نستحق الوفرة. هذه الأفكار هي التي تمنع تدفق الرزق.
ربنا سبحانه وتعالى قال:

"وَسَخَّرَ لَكُمْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جِبِيلًا مُّنْهَى إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لَّفَوْمٌ يَنَفَّكُرُونَ".
فعليك بالتفكير بكل شيء في الكون مُسخر لنا، كل شيء هنا لخدمتنا، وكلما فهمنا هذا الحق، كلما أصبحت حياتنا مليئة بالفرص والموارد. لكن، يجب أن نتعلم كيف نصل إلى هذه الوفرة، كيف تكون مستعدين لاستقبالها.

المفتاح هو التغيير الداخلي

لتفعيل الوفرة، يجب أولاً تغيير أفكارنا حول المال، النجاح، والرزق. عندما نفتح عقولنا ونسمح لأنفسنا بتقبّل هذه الحقيقة، فإننا نكون في وضع أفضل لاستقبال الرزق. وهذا يتطلب منا أيضاً أن نكون على استعداد للتخلص من المعتقدات السلبية التي تربينا عليها، ونتعلم **كيف نستحق الوفرة التي وعدنا الله بها**.

هيا بنا إلى الدرس القادم يا بطل،