



تست باورهای بازدارنده مالی (عزت نفس)



گروه آموزشی خودآگاهی خلعتبری
(مرحله سوم)

مدرس: امیر خلعتبری

www.amirkhalatbari.com

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

تست باورهای بازدارنده مالی (عزت نفس)

1. از اینکه هستم خجالت می کشم و نمی خواهم کسی بدونه من در واقعیت چه کسی ام.
2. با چیزهایی که می گویم سعی میکنم دیگران منو دوست داشته باشند.
3. همیشه سعی کردم رو ثابت کنم که من زرنگم و می تونم پولدار باشم (علت انکار آن چه هستم هست)
4. از اینکه نمی تونم با پولدار شدنم به دیگران بفهمونم چقدر خوبم چون هنوز پولدار نشده ام، رنج بسیار می برم (علت و قصدم از پولدار شدن فرار از آنچه هستم هست)
5. اگر پول و ثروت حق تو نیست از نظر تو حق چه کسی است؟
6. از نظر تو حق تو از داشته های دنیا چیست و چقدر است؟
7. ریشه اصلی انتخابم برای پولدار شدن این است که پذیرفته و دوست داشته بشم (فکر می کنم اینطوری که هستم خوب نیستم)
8. من با ادا در آوردن و وانمود کردن نمی گذارم کسی بفهمد که کی ام، چی دارم و چه جور می ام (چون اینی که هستم پذیرفته نیست)
9. کسی که پولدار است ارزشمند است و وقتی من پول ندارم احساس بی ارزشی می کنم، پس به این علت دلم میخواد پولدار بشم. (این پول نیست که می خواهم؛ این احساس بی ارزشیست که نمی خواهم)
10. من ثروت، مقام و رشد را میخواهم نه به خاطر خودشون، به خاطر اینکه می دونم مردم در این صورت به من احترام می گذارند و من رو دوست دارند. (احساس حقیقی ام در مورد اینی که هستم اینه که ارزشمند نیستم)
11. من با سلیبی صورت خودم را سرخ نگه می دارم، نمیخوام کسی از ضعف های مالی زندگی ام خبردار بشه. (با آنچه هستم در جنگ هستم و به جهان می گویم اینی که هستم خوب نیست)
12. من معمولا هرجایی که قرار می گیرم یک شخصیت مخصوص به آنجا را از خودم نشان میدهم، اینطوری از خودم محافظت میکنم، مخصوصا در مورد شغل و پول (با هویت گرفتن در حال پیام به جهانم این که هستم خوب نیستم)
13. در محل کار یا موضوع پول یا مادیات به نظرم دروغ لازم است چون از زندگی ام محافظت میکند. (وقتی کسی دیگر را از خودت نشان میدی، یعنی آنکه هستی خوب نیست)
14. در ارتباطات کاری و مالی ام با همه من برای خود کسی هستم و مخصوصا با غریبه هایی که منو نمی شناسن سریعا می خواهم بگویم که من کی ام. (دلیل اینکه سریع هویت می گیرم و مراقب هویتی که میگیرم هستم این است که هیچ هویتی ندارم در نظرم هویت میگیرم چون به نظرم هیچ هویتی ندارم)
15. ارزش من به درآمدم و ثروتم است به خاطر اینها هست که خیلی نگرانم و عجله دارم ثروتمند باشم. (ثروت برایم ملاک ارزش شد چون ندارم ثروت پس ارزش هم ندارم، چون بی ارزشم نمی تونم چیز ارزشمندی به نام ثروت رو جذب کنم و داشته باشم)
16. مدام خودم رو از نظر مالی با خود فانتری ام و دیگران مقایسه می کنم که مبادا عقب تر باشم (ارزش من باز به عدد مالی ام است پس من ذاتاً بی ارزشم.)

17. گاهی که آنقدر دست و پا می زنم واسه پولدار شدن و به نتیجه نمی رسم و دیگه کارد به استخوانم می رسد، قید همه چیزو میزنم و همه چیزو ول میکنم : نمی دونم چرا همه چیز یکدفعه درست میشه بدون دخالت من. (از شخصیت و هویت جدا می شوی، نیروی آفرینندگی به کار میفته و در منشاء قرار می گیری. تو شخصیت و هویت نیستی دیگه اون لحظه پس روح آفرینندگی است به کار می افتد).
18. احساس میکنم ثروتمندان ارزشمند هستن و من که ثروتمند نیستم پس بی ارزشم و به خاطر این از ثروتمندان متنفرم. همینطور از خدا هم رنجش دارم که چرا اونها رو ارزشمند آفرید مارو نه. (این ریشه در باور احساس حقارت من دارد که اتفاق ثروت رو اینگونه تعبیر می کند).
19. بزرگترین دلیل اینکه می خوام ثروتمند بشم این است که : میخوام به همه بگم که من آدم بزرگ و ارزشمند و موفق و دوست داشتنی ای هستم. (تا اول خودم رو ارزشمند، دوست داشتنی و موفق نبینم که نمی تونم به دستش بیارم > برعکس دارم عمل میکنم)
20. من چون خودم رو شایسته ثروتمند شدن نمیدونم از خدا کمک میخوام که با پارتی بازی بهم ثروت بده (در عمق باورهام حق خودم نمیدونم که ثروتمند بشم پس هربار از یک نیروی غیر از خودم کمک میخوام)
21. بیشتر عمرم منتظر شانس بودم که با اومدنش ثروتمند بشم (باور ندارم به شکل طبیعی با وجود خودم بتونم و بشه که به ثروت برسم، پس از یک اتفاق غیرطبیعی کمک میخوام)
22. تا وقتی به ثروت نرسم خودم رو دوست ندارم (برای دوست داشتن خودم که در آن ناتوانم توجیحی چون پول ندارم رو آوردم و وعده سرخرمن میدم که هروقت به پول رسیدم بعدش خودم رو دوست می دارم).
23. معیار من برای احترام گذاشتن به آدمها میزان ثروت آنهاست (تا وقتی اینگونه ام و خودم بی پولم همچنان در پیام پنهان دارم میگم که من بی پولم، بی ارزشم و تو با پولی با ارزشی)
24. از آدمهای ثروتمندی که خودشون رو میگیرن متنفرم و به نظرم پولدارها آدمهای بد و مادی گرا و گناه کاری هستن. (از وقتی مطمئنم کردن که ما پولدار نمی شیم، در خانواده تصمیم گرفتیم پولدارها رو زیر سوال ببریم).
25. به نظرم برای ثروتمند شدن باید خیلی لیاقت کسب کنم تا شایسته ثروتمند شدن بشم.
26. دنیا همین جوری به کسی پول و ثروت نمیده.
27. میخوام به اندازه ای ثروت داشته باشم که جنبه دارم. به نظرم هر کسی در یک حدی جنبه داره ثروت رو داشته باشه.
28. نمی شود هم خدا را داشت هم ثروت (هم خر و هم خرما رو)
29. من هر لحظه خودم رو با دیگران مقایسه میکنم چون میخوام همیشه جلو باشم. (دلیل مقایسه کردن عدم اطمینان به اینکه خوبم)
30. من ثروتمندان و ثروت رو قضاوت می کنم چون به نظرم پول خوب و بد و ثروتمند خوب و بد داریم و من با قضاوتهام مراقب اوضاع هستم. (قضاوت کردن دلیلش بی اعتمادی به روند جهان هستی علت ومعلول ها و اعتراض به چیزهاست که سرجای خودشون نیستند).

موفق و پیروز باشید