



تست باورهای بازدارنده مالی (عزت نفس)



گروه آموزشی خودآگاهی خلعتبری
(مرحله چهارم)

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 بدون 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 سیلی 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 درآمد 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 می‌زنم واسه پولدار شدن و به نتیجه نمی‌رسم و دیگه کارد به استخوانم می‌رسد، قید همه چیزو می‌زنم و همه چیزو ول میکنم : نمی‌دونم چرا همه چیز یکدفعه درست میشه بدون دخالت من. (از شخصیت و هویت جدا می‌شوی، نیروی آفرینندگی به کار میفته و در منشاء قرار می‌گیری. تو شخصیت و هویت نیستی دیگه اون لحظه پس روح آفرینندگی است به کار می‌افتد).
18. احساس میکنم ثروتمندان ارزشمند هستن و من که ثروتمند نیستم پس بی‌ارزشم 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 می‌کند).
19. بزرگترین دلیل اینکه می‌خوام 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 نمی‌تونم 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 هر وقت به پول رسیدم بعدش خودم رو دوست می‌دارم).
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 میگرن متنفرم و به نظرم پولدارها آدمهای بد و مادی‌گرا و گناه کاری هستند. (از وقتی مطمئنم کردن که ما پولدار نمی‌شیم، 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. نمی‌شود 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 می‌کنم چون به نظرم پول خوب و بد و ثروتمند خوب و بد داریم و من با قضاوت‌هام مراقب اوضاع هستم. (قضاوت کردن دلیلش بی‌اعتمادی به روند جهان هستی علت و معلول ها و اعتراض به چیزهاست که سرجای خودشون نیستند).

31. به نظرم برای اینکه ثروت در زندگی کسی وارد بشه اون شخص باید خیلی خاص باشه و من چون آدم خاصی نیستم به صورت نرمال پولدار نمی شوم مگر معجزه ای بشه. (الگوها فهموندن من هیچی واسه ارائه دادن ندارم و هیچ ویژگی خاصی ندارم.)
32. من احساس گناه دارم و به نظرم به خاطر اینکه این احساس گناه نعمت ها و برکت های خدا از من دور هستند.
33. به نظرم همه آدم ها که قرار نیست ثروتمند باشند، بعضی ها مثل من خانواده من مقدر شده بی پول بمانیم این خواست خداست. (تقدیر و سرنوشت)
34. من خجالت میکشم که از خدا یا دنیا بخوام که ثروت زیادی رو بهم بدن چون احساس میکنم خدا فکر میکنه من به خاطر پول رفتم سمتش. (سقف ذهنی در مورد رعایت کردن حد و حدود درخواست از خدا)
35. به نظرم هرکسی که مومن واقعی هست نباید از خدا پول و ثروت و مادیات بخواد چون خدا ازش دلخور میشه. (ترس از قضاوتی که خدا در مورد من می کنه)
36. حس میکنم دنیا از من خوشش نیامد چون اگه منو دوست داشت اینهمه بلا و بی پولی سرم نمی آورد از زمان بچگی تا بحال (احساس قربانی شدگی)
37. با چیزهایی که از خودم میدونم به نظرم خدا نمیداره من ثروتمند بشم چون میدونه اگه پولدار بشم میخوام کلی گناه کنم و خدا اینو نمیخواد که من خیلی گناه کنم. (تصویر ذهنی که از خودم دارم من گناهکار، خواست خدا)
38. ما از خانواده کمی هستیم خدا برای ما نمیخواد (احساس خود کم بینی)
39. خدا ما رو نمیبینه فقط پولدارها رو میبینه. (مظلوم واقع شدگی، فراموش شدگی)
40. اگر من فقیرم یا کم پولم چون خدا منصف نیست و چون دنیا مال خودشه اون کسانی که باهاشون حال می کنه رو پولدار میکنه. (احساس قربانی شدگی)
41. واسه پولدار شدن باید شانس داشته باشی. ماهم که بدشانسیم به خاطر این پولدار نمیشیم. اگر ما شانس داشتیم که توی اون خانواده و با اون وضعیت دوران کودکی زندگی نمیکردیم. (احساس قربانی شدگی، بدبختی، مظلوم واقع شدگی)
42. دنیا میدونه من چه آدمی هستم و به خاطر این بهم پول نمیده که میدونه بهم ثروت بده هم به خودم هم به دیگران خسارت میزنم و این ثروت برای من، مردم و دنیا مضر است. (تصویر منفی از خود داشتن)
43. به نظرم برای ثروتمند شدن خیلی باید رشد کنم و انقدر کامل باشم که این شایستگی رو داشته باشم که به ثروت برسم. این کسی که هستم واسه ثروتمند شدن کافی نیست. (احساس ناکافی بودن و عدم کفایت)
44. دروغگو دشمن خداست و منم دروغ زیاد گفتم پس خدا به دشمنش پول نمیده.
45. من چون دل بخشیدن ندارم دنیا بهم پول نمیده.
46. من چون حسودم دنیا بهم پول نمیده.
47. من چون خسیس هستم دنیا بهم پول نمیده.
48. من چون زشتم نه آدم ها نه دنیا نه خدا باهام حال نمیکنه و در نتیجه چیزهای خوب حق من نیست.
49. پدر و پدر بزرگم و و پدرشون همگی فقیر بودن پس منم حقم فقیر بودنه به ما نیومده.

50. من چون تو راه خدا نیستم از پول هم خبری نیست. خدا منو در فقر و تنگدستی نگه داشته تا ازم انتقام بگیره. (باورهای متناقض)

51. ثروت رو خدا به کسایی میده که میخواد در مادیات غرق بشن و اونها افرادی هستن که خدا با ثروت داره ازشون انتقام میگیره. (باورهای متناقض)

52. خدا به هرکی صلاح بدونه میده و هنوز که واسه ما صلاح ندونسته اما شاید یه روزی نظری به ما هم بکنه (احساس عدم لیاقت رو دارم اما با انداختن گردن تصمیم و اراده خدا دارم توجیه می کنم و به تعویق میندازم تا با حقیقت روبرو نشم)

53. وقتی من از خودم خوشم نمیاد همانطور که خانواده ام از من خوششون نمیومد، میخوای خدا از من خوشش بیاد و به ثروت بده؟ (تصویر ذهنی از خودم عدم کفایت و لیاقت)

54. پول و ثروت برای آدم حسابی هاست ما که هیچ کدوم آدم حسابی نیستیم پس حق به حق دار میرسه. (احساس خود کم بینی)

55. کمتر از چند ماه مولتی ثروتمند می شوم و تبدیل میشم به ثروتمند ترین مرد جهان در ظرف کمتر از چهار پنج یا شش ماه (احساس خود بزرگ بینی که زیر بنا شد احساس خود کم بینی است)

56. دعاها خدایا اگه بهم پول بدی قول میدم آدم خوبی بشم.

57. خدایا اگه بهم پول بدی قول میدم به همه کمک کنم.

58. خدایا اگه ثروتمند بشم قول میدم نماز بخونم.

59. خدایا اگه ثروتمند باشم قول میدم خوش گذرونی نکنم.

60. خدایا اگه بهم ثروت بده قول میدم با گروه با کسی حرف نزنم و دل کسی را نشکنم (معذور بشی خدا زمین میزنه تورو توضیح علت غرور)

61. خدایا قول میدم اگه ثروتمندم کنی دیگه دروغ نگم و آدم مومنی باشم (دروغگو دشمن خداست توضیح: هویت دروغین گرفتن و بازتاب جهان به آن که در واقعیت هستی این است علت این موضوع)

62. خدایا اگه بهم ثروت ندی منم لج می کنم آدم بدی میشم ها (تهدید: درخواست از خدا از نوع تهدید دلایل این است که به نظر خدا همینجوری بهم نمیده دلیل کفایت هم که ندارم پس بذار تهدید کنم)

63. خدایا ببین چقدر بدبختم بهم ثروت بده دیگه (درخواست توسط مظلوم نمایی)

64. خدایا کمک نکنی همه اذیتم میکنن به ثروت بده دیگه (بازی روانی باج گیری و مظلوم نمایی، چون احساس لیاقت نمی کنم دست به استفاده از این ترفند ها میزنم)

65. خدایا من از بچگی بدبختم هیچکس منو دوست نداره مگه نگفتن تو کس بی کسانای ثروت بده دیگه (ترفند مظلوم نمایی و من بیچاره برای باج گیری چون خدا رو انسان می بینم و می خوام با ترفند های انسانی ازش بگیرم. همه این حالات بازی های روانی ریشه در احساس بی ارزشی دارد فکر می کنم که شایسته اش نیستم همینجوری ثروتمند بشم پس دست به فریبکاری میزنم)

66. بیشتر مواقعی که میام به ثروتمند شدن فکر کنم خیلی سریع از این فکر بیرون میام وقتی جوابی برای چجوری اش ندارم (کسی که عزت نفس ندارد خود را در جهان تنها مبیند، تنها درمقابل جهانی که هیچ حمایتی از او نمی کند. دنیایی که به جای حمایت بهش حمله هم کرده و همواره می کند.)

67. ثروتمند شدن یک اتفاق مهم است و فقط برای آدم های مهم اتفاق می افتد من که مهم نیستم پس برایم اتفاق نمی افتد (احساس عدم لیاقت و ارزشمندی خود کم بینی)

68. سخت ترین کار دنیا ثروتمند شدن است چون برای ثروتمند شدن باید هزاران قابلیت، استعداد و توانایی داشت. من هیچکدام را ندارم. (احساس خود کم بینی و عدم لیاقت. عشق شرطی که دریافت کرده متوجه شده که داشتن هر چیز ارزشمندی مثل دوست داشته شدن نیازمند رعایت بسیاری از شرط و شروط هاست.

69. من ثروتمند میشدم اگر: پدر و مادر داشتم یا پدر و مادر حسابی داشتم یا پدر و مادر پولداری داشتم. حالا که ندارم پس مشمول ثروتمند شدن نیستم. (به جای پذیرش احساس کم ارزشی و خود کم بینی توجیه می‌کند با نداشته های خانوادگی‌اش)
70. من آدم سنگینی هستم نمیخوام به خاطر ثروتمند شدن از خدا یا مردم درخواستی کنم که کمکم کنند. به نظرم آدم های کم ارزش دنبال پول هستند سرپوش گذاشتن به روی کمبود های عزت نفس و اعتماد به نفس)
71. خلقت من از ابتدا یک وصله ناجور بود.
72. خدایا به خزان عزت و به سگان نعمت داده ای، نکند ما به تماشای جهان آمده ایم (احساس قربانی شدگی و مظلوم واقع شدگی و مورد بی عدالتی خدا قرار گرفتن)
73. ما از آن پاک دلانیم که ز کس کینه نداریم
یک شهر پر از دشمن و یک دوست نداریم
از حادثه لرزند به خود کاخ نشینان
ما کوه نشینان غم سیلاب نداریم
74. خر ما از کرگی دم نداشت مارو چه به پولدار شدن (احساس قربانی شدگی و مظلوم واقع شدگی)
75. ما آگه شانس داشتیم اسممون رو میذاشتن شمس الله یا شانس الله
76. من هر جا برم اونجا خشک میشه
77. دم چشمه هم برم تشنه بر میگردم (احساس قربانی شدگی و مظلوم واقع شدگی)
78. ما رو کی دیده که خدا ببینه.
79. هر چی سنگه واسه پای لنگه.
80. سالی که نکوست از بهارش پیداست. کجا بخت با ما یار بود که اینجا باشه؟ (احساس قربانی شدگی و مظلوم واقع شدگی)
81. وقتی خدا برام نمیخواد، نمیخواد دیگه چیکارش میشه کرد زورم به خدا نمیرسه که
82. تا حالا که نشده بعد از این هم نمیشه، خب نشه گور باباش میمیرم میره پی کارش تموم میشه دیگه (احساس قربانی شدگی و مظلوم واقع شدگی)
83. به ما که رسید شایعه شد.
84. آگه یه سنگ از آسمون بیفته اونم می خوره تو سر من. (احساس قربانی شدگی و مظلوم واقع شدگی)
85. خوشگل هم نشدیم که خدا به رومون نگاه کنه (احساس خود کم بینی)
86. آخ آگه چرخ گردون یک بار یک دور به کام ما می چرخید... فلان می کردم. (کسی که شایستگی خودش برای ثروتمند شدن را باور ندارد دل به بی حساب کتابی و شانس و بخت و اقبال و اتفاقات می بندد.)
87. ببین خدا به کیا میده واقعا که... آگه به من میدادی نشون میدادم چه جووری آدم لباس می پوشه، غذا می خوره، حرف میزنه، خرج میکنه، راه میره، رفتار میکنه، تفریح میکنه و ... (مخفی کردن احساس حقارت و عدم لیاقت و خود کم بینی را با زیر سوال بردن کسی که ثروتمنده جووری نشون میده که میخواد بگه هیچی سر جاش نیست و حق به حقدار نرسیده. در واقع داره سعی میکنه بگه دست من نیست خدا انتخاب میکنه ، خدا هم اینجوری اشتباه انتخاب کرده {بی عدالتی و بی انصافی خدا})
88. من که از اون که پولدارتره بهتر و برترم چرا به من نداد دنیا (خود بزرگ بینی دلیلش احساس خود کم بینی)
89. من از اون که پولدارتره خیلی کمترم، خدایی حق اون هست اما حق من نیست (خود کم بینی ریشه در احساس حقارت و ناکافی بودن)
90. به نظرم ثروت مهم و ارزشمند نیست. معرفت، انسانیت، مرام، معنوی بودن مهم و ارزشمند. (انکار حقیقت اینکه احساس لیاقت داشتن نمی کنم)

91. خدارو شکر ما پولدار نشدیم از این نون ها بیاریم سر سفره مون (زیر سوال بردن ثروت و ثروتمندان برای منحرف کردن افکار عمومی که نفهمن من خودم رو لایق ندونستم)
92. من از پول گذشتم برام معنویات مهمه. (انکار کسی که مادیات را تجربه نکرده چگونه ازش گذشته؟ فرافکنی، کتمان حقیقت)
93. ببین طرف پولدار شد شلوارش دو تا شد. خدارو دیگه بنده نیست، چقدر بی وجدان شده، در مادیات و لذت های دنیوی غرق شده (زیر سوال بردن ثروت و ثروتمندان برای منحرف کردن دیگران و انکار درونی که از زیر فشار احساس بی ارزشی و بی کفایتی خارج شه)
94. دنیا دو روزه
95. میخوای چیکار؟ جمع کنی بچه هات بخورن بهت بخندن
96. مال دنیا به هیچکس وفا نکرد
97. کاشکی بچه بودیم مارو میذاشتن سر راه یه پولدارمی اومد ما رو به فرزند خوندگی قبول میکرد (عدم عزت نفس من که میدونم خودم نمیتونم، بلکه با اون پولو تجربه می کردیم.)
98. خدایا یه ماشین و یه خونه ام به ما بدی دیگه هیچی ازت نمیخوام (احساس بی کفایتی، ناتوانی، بی لیاقتی. حداقل ها را فراتر از حداکثر دیدن و بیشتر از آن را حق خود ندانستن)
99. خدایا من که چیز زیادی ازت نخواستم، اگه این اندازه خواستم اونم به خاطر اینه که میخواستم دستم جلوی کسی دراز نباشه. (احساس قربانی شدگی و مظلوم واقع شدگی)
100. خدایا اگه لیاقتش رو دارم بهم بده (احساس بی لیاقتی و عدم شایستگی)

موفق و پیروز باشید

www.amirkhalegh.com