

90

يومًا

لتصبح

ثريًا

رحلتك من الانضباط إلى الحرية المالية



توحيد هارون نويه

مدرب ومستشار في بناء الثروة والوعي المالي

المقدمة

الكثيرون يظنون أن الثروة تأتي أولاً ثم يبدأون بالعيش بطريقة الثراء. الحقيقة مختلفة: عقلك وجسدك وبيئتك يجب أن يتدربوا على الثراء قبل أن يظهر في الحساب البنكي.

الفكرة الأساسية: الثروة ليست رقم ا في البنك فقط بل عقلية جسد علاقات بيئة وقت وعادات.

ما ستتعلمه في هذا الكتاب:

كيف تضبط عقلك على الوفرة.

كيف تجعل جسدك ينطق لغة الثروة.

كيف تبني شبكة علاقات داعمة للنجاح.

كيف تستثمر وقتك كأصل ثمين.

كيف تعيش وكأنك ثري قبل أن تثبت ذلك في الحساب البنكي.

طريقة الاستخدام:

خصص دفتر التسجيل التمارين والملاحظات اليومية.

طبق التمارين يومي ا وأسبوعي ا.

عد الأيام وشاهد تقدمك بعد 60 30 و90 يوم ا

الفصل 1:

عقلك أول ١ - برمجة الأفكار الغنية

الفكرة الأساسية: عقلك هو الأداة الأولى لجذب الثروة. الأفكار تحدد النتائج.

تمارين عملية

راقب كلامك 48 ساعة:

كل جملة سلبية أو فقيرة تحولها إلى جملة وافية.

مثال: "مش قادر أرفع الإيجار" "أنا أجد طرق جديدة لزيادة دخلي".

سجل كل التحولات: _____

التصديق على الوفرة:

كل صباح قل 5 جمل تؤكد ثروتك القادمة.

مثال: "أنا أستحق الثراء" "الفرص المالية تأتي إلي بسهولة".

تخيل الثروة:

خصص 10 دقائق يوميًا لتخيل حياتك بعد تحقيق أهدافك المالية: البيت السيارة
السفر الحرية المالية

الفصل 2:

عادات الغني - تبني السلوكيات اليومية

الفكرة الأساسية: العادات تصنع الفرق والثراء يبدأ بالعادات الصغيرة.

تمارين عملية

قائمة الإنجازات اليومية:

اكتب 3 أشياء أنجزتها اليوم مهما كانت صغيرة.

إدارة الطاقة:

أول ساعة من اليوم خصصها لشيء مهم لك قبل البريد والهواتف.

مراقبة المصاريف اليومية:

دون كل مصروف وحدد الفرق بين النفقات الذكية والنفقات الفقيرة

الفصل 3:

تعليم المال - فهم الأصول والخصوم

الفكرة الأساسية: الثري يشتري الأصول الفقير يشتري المصاريف.

تمارين عملية

صندوق الأصول والخصوم:

قسم كل ما تملكه إلى أصول (تدر دخلا (وخصوم (تنفق عليك).

الاستثمار التجريبي:

خصص مبلغ صغير لتجربة الاستثمار (سهم مشروع صغير ادخار بفائدة).

التعليم المالي اليومي:

اقرأ 15 دقيقة يومي ا عن المال الأسهم العقارات أو المشاريع الناجحة

الفصل 4:

وقتك = مالك

الفكرة الأساسية: الوقت أهم من المال تعامل معه كأصل.

تمارين عملية

ساعة التخيل المقدسة:

دقيقة يومي بدون جوال فقط لتخيل كتابة خطط وأهداف مالية. 60

قاعدة 80/20:

اختر 3 أشياء يومي ا تجلب لك أكبر عائد مالي أو شخصي.

موت التسويف:

قاعدة ال 5 ثواني: عد 5-4-3-2-1 وابدأ فوراً

الفصل 5:

التخطيط المالي الذكي

الفكرة الأساسية: التخطيط يحول الرغبات إلى نتائج.

تمارين عملية

الميزانية الشهرية:

ضع خطة لكل مصروف ودخل واحسب نسبة الادخار والاستثمار.

أهداف قصيرة وطويلة المدى:

اكتب أهدافك للأسبوع الشهر والسنة مع خطوات يومية للوصول إليها.

تقييم أسبوعي:

كل أسبوع قيم إنجازاتك المالية وما يمكن تحسينه

الفصل 6:

بيئة الثراء - ع ش المليون قبل المليون

الفكرة الأساسية: البيئة إما تشدك للأسفل أو ترفعك.

تمارين عملية

ترقية 1% يومي ا:

اشتر شيئاً فاخر ا رتب غرفتك كأنها بوتيك استخدم أفضل أدواتك.

إزالة ملوثات الفقر:

تخلص من الفوضى الملابس المقطعة الأخبار السلبية الناس السلبيين.

زيارة ميدانية:

مرة أسبوعي ا زور مكان فاخر اجلس تنفس احس بالانتماء.

ركن الثراء:

خصص زاوية فيها تحفة كتاب عطر مذك رك بالوفرة

الفصل 7:

جسد الثري - امش اجلس تصرف كمالك

الفكرة الأساسية: لغة جسدك تعلم عقلك على الثراء.

تمارين عملية

مشية المليون (5 دقائق يومي ا):

أكتاف للخلف ذقن موازي للأرض ابتسامة خفيفة.

قرارات سريعة بثقة:

احسم قراراتك خلال 10 ثوان .

تدريب الصوت:

سجل صوتك أثناء الطلب لاحظ وضوح وهدوء النبرة.

وقفة البطل قبل الاجتماعات (2 دقائق):

يدين على الخصر صدر مفتوح لتعزيز الثقة

الفصل 8:

دائرة الثراء - من تصاحب

الفكرة الأساسية: متوسط دخل أقرب 5 أشخاص يؤثر عليك.

تمارين عملية

دايت العلاقات:

قلل من وقتك مع سارقي الأحلام.

مرشد افتراضي:

خصص ساعة يومي المتابعة أو قراءة شخص يلهمك.

قانون العطاء:

تبرع 10% من دخلك حتى مبلغ صغير يكسر عقلية الندرة.

كتابة رسالة شكر:

اكتب رسالة لشخص يلهمك حتى لو لم ترسلها

الفصل 9:

وقت الثري - استثمر يومك كأصل

الفكرة الأساسية: الثري يشتري الوقت والأصول الفقير يبيع وقت.

تمارين عملية

ساعة التخيل المقدسة (60 دقيقة):

بدون جوال خطط وأكتب أهدافك المالية.

قاعدة 80/20:

حدد 3 أشياء يومي ا تجلب 80% من النتائج المهمة.

موت التسويق:

استخدم قاعدة ال 5 ثوان للتحرك فور ا.

تقييم قيمة الساعة:

احسب ساعة عملك وقارنها بما ضيعته في أنشطة غير منتجة

الفصل 10:

الاختبار الأخير - العيش كثري قبل الدليل

الفكرة الأساسية: الإيمان = التصرف كثر ي قبل أن يظهر الدليل المالي.

تمارين عملية

بروتوكول 90 يوم:

طبق كل الفصول السابقة يومي ا.

مواجهة الواقع ببرود:

عند رؤية رصيدك ناقص ابتسم وقل: "أنا في مرحلة تحويل الأصول".

الاحتفال المسبق:

احتفل بالنجاح قبل حدوثه فعلياً.

التمرين الختامي:

اكتب رسالة من "أنت الثري" إلى "أنت الآن" مع نصائح وخطوات يومية