

יום 7

אהלן. הגענו ליום השביעי שלנו. את קולטת שאנחנו כבר שבוע ביחד? זה אדיר בעיני. תראי, הימים האחרונים לא היו פשוטים. נגענו בפחדים הכי עמוקים שלנו ובהתרחשויות הכי שחורות ונוראיות שיש לנו בראש, ואני יודעת שזה לא ממש כיף, אבל זה ממש-ממש חשוב. זה אפילו קריטי לתהליך הזה. זה קריטי אם את רוצה ליצור שינוי אמיתי ועמוק, כזה שיישאר לנצח, ולא רק איזה שהוא זימון נקודתי. ואנחנו לא באנו לפה לזימונים נקודתיים, אנחנו באנו לפה לעשות שינוי אמיתי. לכן אם התחמקת קצת מלעשות את שני התרגילים האחרונים, מובן לחלוטין, אבל אני מפצירה בך, תעצרי עכשיו את ההקלטה, תחזרי אליהם, ורק אז תמשיכי, זה ממש-ממש חשוב.

החדשות הטובות הן זה שהיום אנחנו חוזרות לעלות תדר ולדבר על כל מה שכיף, שמח, יש, שפע, כסף וכל מה שטוב בחיים האלה. היום אנחנו הולכות לדבר על לעלות תדר. לעלות תדר זה בעצם שוב לשים את הפוקוס שלנו, לא רק המחשבתי, אלא הרגשי ואפילו הפיזי, על שפע, על טוב, על יש. ברגע שאנחנו בכל הצדדים שלנו, בכל הרבדים שלנו בפוקוס על הטוב הזה אנחנו יוצרות ומושכות עוד מזה יותר בקלות, ובלי מאמץ.

אז איך אנחנו בעצם מעלות תדר? בהקשר של כסף, ובכלל. שתי דרכים כבר דיברנו עליהן. האחת היתה, אם את זוכרת, לרכז ולסכם את כל יתרות הזכות שלנו, והשנייה היתה ממש לתעד כל כסף שנכנס, גם אם זה בדרכים הכי מטופשות ויומיומיות. ואת שני הדברים האלה את כבר יכולה לבחור, אם את רוצה, להכניס ליומיום שלך. אגב, אני אומרת כבר, לפני שאני נותנת לך עוד כל מיני טכניקות ממש כיפיות שאני אוהבת לעבוד איתן, אם יש לך דרכים שאת אוהבת, להזכיר לעצמך שיש שפע, ולשים את הפוקוס על שפע ועל טוב, ועל שמחה, בואי לקבוצה ותספרי לנו, שנוכל גם להשתמש בהן. הדרכים שאני אספר לך עכשיו הן רק הצעות, באמת, יש מיליונים, אבל בררתי ככה כמה מהחביבות עלי ביותר. ואני מציעה להסתכל ביומן ולראות איך את יכולה להכניס את הדברים שאת מתחברת אליהם ליומיום שלך, ממש ברמה היומיומית, עד שזה יהפוך להרגל. ואנחנו נדבר בהרחבה על הרגלים, מחר. אבל באמת תראי למה מתוך זה את מתחברת, או שתיקחי ותהפכי את זה ככה לשלך, תעצבי את זה בצורה שמתאימה לך. OK? אלה רק הצעות. כל מה שיעלה לך את התדר ויעזור לך לקחת את הפוקוס שלך אל יש ולשפע עובד מבחינתי. אבל הסוד הוא, שוב, להכניס את זה ליומיום, גם אם עובר עלינו יום מחורבן להמשיך לעשות את זה, גם בלי חשק. זה ממש-ממש חשוב וקריטי. OK?

אז אמרנו שעל שתי דרכים כבר דיברנו, והצעות נוספות שאני רוצה לתת לך. אחת, אני יודעת ששמעת את זה מלא פעמים, אבל פשוט להגיד "תודה". זה יכול להיות תזכורת בטלפון שכתוב עליה "תודה", ואז את עוצרת, נושמת עמוק, ואומרת תודה על משהו בחיים שלך. אגב, גם אם אנחנו פה

בתהליך של ליצור כסף, התודה לא חייבת להיות תמיד קשורה לכסף. כן חשוב להכניס מדי פעם גם תודות חומריות, כי אנחנו רוצות להרגיל את הגוף ואת הראש שלנו לחשוב על חומר כמשהו טוב ומבורך שאנחנו רוצות עוד ממנו. אבל שוב, אנחנו מדברות פה על חיים שלמים. על איזה שהוא שינוי חיים שהוא הרבה יותר עמוק מרק עוד כסף בבנק. אז תודה יכולה להיות על מערכות יחסים ועל אנשים שאת אוהבת, ועל מקרים, ועל פרח שראית, לא משנה, על כל מה שמשמח וטוב שקורה לך, שקרה לך, ושיש לך.

דבר נוסף, את זוכרת שכתבת את היום האידיאלי שלך? אני מזמינה אותך להסתכל שוב על מה שרשמת, ולראות אם יש שם ביום האידיאלי הזה מרכיבים שאת יכולה כבר היום להכניס לחיים שלך גם אם את עוד לא חיה שם בחיים האידיאליים. יכול להיות למשל שביום האידיאלי שלך, כשתהיי ממש עשירה, את קמה מוקדם בבוקר. זה משהו שאת יכולה לעשות גם עכשיו אם יש לך מלא-מלא מינוסים בבנק. יכול להיות שביום האידיאלי שלך את אוכלת יותר פירות וירקות, זה משהו שאפשר לעשות כבר עכשיו, גם אם יש לך מלא מינוס בבנק. OK? ואנחנו מתחילות לשלוף מתוך החיים האידיאליים שלנו כל מיני מרכיבים, ודברים קטנים שאנחנו יכולות להכניס כבר היום וזה בעצם יקרב אותך אל אותם חיים שאת רוצה ליצור בעצמך. ואני בטוחה שיש שם ביום האידיאלי שלך הרבה יותר מרכיבים שלא תלויים בכסף ממה שאת חושבת.

הדבר הבא שאני אוהבת לעשות מאד-מאד דומה לתרגיל הזה אבל הוא טיפה שונה. וזה תרגיל שאני אוהבת לעשות אותו לפעמים כשאני יושבת עם עצמי בבית קפה ובא לי לכתוב אבל לא בא לי יותר מדי לחפור עם עצמי, אני אוהבת לעשות רשימות. והרשימה הזאת היא אחת האהובות עלי, וזו רשימה של כל הדברים שיגרמו לי להרגיש עשירה. עכשיו שימי לב, זה עובד קצת הפוך על הפוך. אצלי זה התחיל מכל מה שגורם לי להרגיש ענייה. למשל, הבלגן בבית. אני לא יודעת למה, יש לי ארבעה ילדים, באמת מגיע לי שיהיה לי בלגן בבית. אבל איכשהו זה גורם לי להרגיש הפוך מעשירה. אז אני יכולה להבין מזה שבית מסודר ממש יגרום לי להרגיש שפע כלכלי, בלי קשר למה שקורה בבנק. הבגדים, הנעליים, האוטו שלנו שיהיה גם, תמיד אצלנו הוא מטונף ומלא במבה, ולא משנה כמה אנחנו מנקים ומסדרים אותו תמיד יש שם איזה משהו שילד השאיר. ואני לא יודעת למה, אבל זה פשוט גורם לי להרגיש לא עשירה. אז כשאני מנקה את האוטו אני פתאום מרגישה שפע. אין לי איך להסביר את זה. זו רק אני. OK?

אולי זה ללמוד משהו חדש כל יום? אולי מה שיגרום לך להרגיש עשירה זה פשוט לשתות את הקפה שלך בכוס ממש יפה? או לשתות את המים שלך בכוס יין? זה לא משנה. אני רוצה שתעשי לך רשימה, ואת יכולה להמשיך אותה לנצח מבחינתי, של כל מיני דברים קטנים וגדולים שגורמים לך להרגיש עשירה. לחלק מהם את באמת תצטרכי כסף. למשל, לטוס לחו"ל. אם אין לך עכשיו כסף לטוס לחו"ל, לא הייתי עושה את זה, אבל זה בהחלט צריך להישאר שם, כי יום אחד יהיה לך, ויכול להיות שיהיה שווה להשקיע בכרטיס טיסה כדי לתת לך את תחושת השפע הזאת. אבל יש כ"כ הרבה דברים קטנים, ובאמת שלא צריך כסף בשבילם, שיגרמו לך להרגיש עשירה. שיגרמו לך להרגיש יותר כמו הגירסה העשירה שלך עצמך. אני רוצה שתכניני לך את הרשימה הזאת, ושוב, כמו שעשינו בתרגיל הקודם שהצעתי, לשלוף ממנה את הדברים שאת יכולה להכניס לחיים שלך כבר היום. את לא מבינה איזה ניסים זה יוצר. זה פשוט מייצר כסף. כשאני התחלתי להכניס את הדברים האלה לחיים שלי

באותו יום פתאום התחילו יותר רכישות, יותר לקוחות, החזרים ממס הכנסה שלא ידענו שמגיע לנו. זה יוצר ניסים.

תעשי את הרשימה של הדברים שגורמים לך להרגיש עשירה. שתפי אותנו מה החלטת להתחיל להכניס לחיים שלך עכשיו, ואני מתה, מתה לשמוע איזה ניסים זה יצר בחיים שלך.

מוכנה?

בהצלחה ובהנאה.