

Coaching

Workbook

Unlocking *Success*:

What if your money isn't the problem

Workbook



By: Dr.sarah Osman

مقدمة من د. سارة عثمان

**في نساء يتعاملن مع المال كأنه مجرد
"ورق"... ونساء أخريات يتعاملن معه كقيمة
تعكس وعيهن. ومع ذلك تحسبن أن المال
يقترب يوم... ويتعد أسبوع. الحقيقة؟
...مشكلتك ليست نقص معرفة**

المشكلة في فجوة بين

**...المال كما نسمعه في مدارس التنمية الذاتية والوعي والطاقة
والمال كما يتحرك في هذا الواقع.**

.هذا التحدي معمول عشان نردم الفجوة

**وجهات نظرك
تفكك المعتقدات المالية المؤذية**

**طاقتك
تعرف مصادر نرف الطاقة**

**قراراتك
دخلك الحقيقي من حيرتك الآن**

**تعاملك المالي
بناء أساس صحيح للصرف والادخار**

**...هذا الكتاب ليس دليل لقفزات التحدي
."هذا الدليل فقط "يعمل مفاتيحك**

**لكن الباب ما يفتح إلا من خلال حضورك الحقيقي معي في كل يوم
بتركيز تام**

المال يبدأ من الداخل

تفكير العقلية المالية القديمة + كشف مصادر نرف طاقتك

هدف اليوم الأول 

:اليوم مهمتك 3 أشياء

- 1. تفهمي أين تتسرب طاقتك فعلياً.**
- 2. تكتشفي المعتقدات اللي بتتحكم خفياً في المال.**
- 3. تلمحي أول بذرة لدخلك الحقيقي من خبرتك.**

**هذا يوم "التعرية" ... اليوم اللي تشوفي فيه الحقيقة بدون
تجميل.**

التمرين علاقتك الحالية مع المال

لو بوصف علاقتي مع المال بجملة واحدة

:

.....

شعوري الآن (كلمة واحدة)

.....

ميزانية الطاقة أهم من ميزانية الفلوس

قبل ما نتكلم عن الفلوس... لازم
نتكلم عن الطاقة.
لأن المال يتبع الطاقة... مش
العكس.

لما طاقتك منخفضة، كل قرار
مالي بتأخذه يكون من مكان
الخوف أو الهروب.
لما طاقتك عالية، قراراتك
المالية تصير واضحة، حكيمة،
وماشية مع أهدافك

الأشياء التي تخفف طاقتي

•

•

•

•

•

الأشياء التي ترفع طاقتي فعلياً (مش مؤقتاً)

•

•

•

•

•

إدراك مهم عن الطاقة والمال 

الطاقة أولاً

المال لا يأتي لشخص منهك... الطاقة العالية تجذب الفرص والقرارات الصحيحة.

حماية الطاقة

تعلمي تقول "لا" للأشياء التي تستنزفك... حتى لو كانت تبدو مهمة.

استثمر في طاقتك

الوقت والمال الذي تصرفه لرفع طاقتك هو أفضل استثمار تقوم به.

مثال:

**استثمار جسدي ، استثمار تطوير مهني
، استثمار تطوير الذات، استثمار يقلل
الجهد البدني**

تحليل أعمق لأنماط الشراء

شراء الراحة المؤقتة

أشياء تخليك تشعر بتحسن لحظي ثم يعود الفراغ

شراء الصورة

أشياء تشتريها ليراها الآخرون... لا لأنك تحتاجها

شراء الحاجة الحقيقية

أشياء ترفع طاقتك وتخدم أهدافك المستقبلية

قبل كل عملية شراء اسأل:

هل هذا الشراء سيرفع طاقتي لأسبوع كامل... أم سيُسعدني "ساعة فقط؟"

التمرين — آخر 5 مشتريات: طاقة... أم هروب؟

**... كل عملية شراء هي إما استثمار في طاقتك
أو محاولة للهروب من شعور**

راجع آخر 5 مشتريات قمتي بها
ليه اشتريته؟ (راحة/هروب/صورة/حاجة

-
-
-
-
-

الادخار الذكي

الادخار ليس "حرمان" ... الادخار هو حرية.

القاعدة الذهبية:

من كل دخل يدخل... يتحول لأصل 10%.

دخلي الشهري:

10% =

أفضل وسيلة أحولها لأصل ثابت نسبياً

حساب توفير، ذهب، صندوق استثماري)

(... اختاري الأنسب لك

• خطة التنفيذ - الادخار

أول خطوة أقوم بها هذا الأسبوع:

افتح حساب منفصل

خصصه فقط للادخار، لا تلمسه

حوّل تلقائياً

اجعل التحويل يحدث تلقائياً كل شهر

راقب النمو

شاهد كيف ينمو المبلغ شهراً بعد شهر

:الاستثمار له معنيين

استثمار خارجي

تضع مالك في أصول تنمو (عقار، أسهم، مشاريع)

استثمار داخلي

تضع مالك في نفسك (تعليم، مهارات، صحة

علاقات)

.قبل ما تستثمر في الخارج... استثمر في نفسك

ماهو أسوأ إستثمار عملتيه ولماذا؟

ماهو أفضل استثمار عملتيه ولماذا ؟

معادلة الدخل

:الدخل الحقيقي لا يأتي من "الاجتهاد"... يأتي من

طاقتك

كيف تكون داخلياً

فيمتك

ماذا تقدم للآخرين

مكانتك

كيف يراك الناس

:أول خطوة

(ماذا ستفعل هذا الأسبوع للاستثمار في أحد المجالات؟)

Dr.Sarah Osman

Meet Your Life Coach

Unlock your potential
with expert coaching
focused on self-
improvement, and
lifestyle
transformation.

JOIN NOW



+20 155 899 5357



Sarah.osman.369@gmail.com