

تمارين الأسبوع الأول إعرف نفسك :

- 1 - تمرин تفعيل إسم الله الرزاق .
- 2 - تأمل فتح الوعاء 7 أيام
- 3 - تمرن التجلّي (إخلاقي مساحة طاقية جديدة في حياتك، إبدئي بالخلص من كل ما لا يخدم نية الوفرة وتدفق نهر الهبّة إلى حياتك سواء ملابس لا تحتاجها، رسائل ، ملفات ، أشخاص ، يظهرون ثم يختفون، مهام مؤجلة فكل مرة تُخلّي مساحة الله يملؤها فتتجلى الوفرة بشيء جديد التخلّي ثم التجلّي و من ثم التحلّي)
- 4 - تمرين 3.6.9 تقنية نيكولا تسلّا أرقام الخلق جلسي كتب المبلغ أو الدخل اللي تتنوي تحصلي عليه يكون مبلغ معقول أعلى من دخلك حاليا إحترمي قانون التدرج و قوله 3 المرات يوميا أمام المرأة ،كتبيه 6 مرات في كتابك ، و تخيليه كقصة 9 مرات في اليوم هاد التمرين ستطبقيه 9 أيام
- 5 - تمرين الزيادة تصدق يوميا بنفس المبلغ و لو كان درهم هذا شيء دائم