



Практическое задание.

ДЕНЬ 05

А теперь домашка. Будем тренироваться рушить ненужные вам нейронные связи и прокачивать эмоциональный интеллект в отношениях с деньгами.

Задание №1

Подумайте, на что вам жалко тратить свои деньги. И в итоге вы или не совершаете эти покупки вовсе или делаете это чувством вины. А потом долго грызете себя по этому поводу. Или отдаете их с неохотой, потому что вы вынуждены платить, иначе будут последствия.

Например:

- на дорогую косметику для себя
- на взносы по ипотеке
- на брендовые вещи
- на технику, которая облегчит вам жизнь (типа робота-пылесоса)

Ваша очередь.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

А теперь перечитайте ваш список и подумайте, почему вам жалко отдавать эти деньги?

Чем подпитано это нежелание с ними расставаться?

Вы считаете, что недостойны?

Боитесь в итоге остаться без средств к существованию?

Ваш муж считает, что это все необязательно?

Зафиксируйте эти причины.

А теперь постарайтесь изменить “схему”.

И построить новые связи.

Например, есть цепочка.

“Жалко тратить деньги на себя - думаю, что могу без них обойтись - благополучие остальных для меня важнее, а я потерплю”

Заменяем на:

“Я люблю себя и забочусь о себе - мне приятно баловать себя подарками и покупками, которые приносят мне радость - я трачу деньги на себя с удовольствием”.

И так по каждому пункту. Кроме тех, где причиной нежелания потратить деньги является то, что ВАМ это на самом деле НЕ НУЖНО. Если не нужно, то и думать об этом не стоит.

Задание №2

О чем чаще вы думаете, чему даете большую эмоциональную реакцию - то вам и возвращает Вселенная. Постоянно тревожитесь из-за денег, боитесь их потерять? Мир вокруг завалит вас поводами усилить степень своего волнения.

Поэтому так важно перестроиться на позитивное мышление. А для этого нужно отслеживать и ловить свои негативные реакции на происходящие события. Чаще всего мы проживаем их автоматически и даже не задумываемся, почему это так нас огорчило, обидело или разозлило.

А вот если свою осознанность прокачать, реакцию можно поменять.

В течение 5 дней фиксируйте, какие ситуации заставляют вас испытывать негатив. И заполняйте вот такую табличку в конце каждого дня.

Например.

- Событие: Проколола колесо машины
- Мои чувства: Обида, гнев
- Моя реакция: Весь день ходила не в духе, переживала, было жалко расставаться с деньгами и тратить время на замену

День 4

Событие	Мои чувства	Моя реакция

День 5

Событие	Мои чувства	Моя реакция

Фиксируйте любые ситуации, а не только те, что связаны с деньгами. Чтобы научиться мыслить позитивно в отношении с деньгами, нужно распространить этот подход на вашу жизнь в целом.

Как только вы введете себе в привычку не проживать автоматически, а анализировать подобные ситуации - сможете поменять свои мысли о них на более рациональные. А значит - изменить и свою эмоциональную реакцию на позитивную.

Задание №3

Уметь уловить свои негативные реакции и разобраться в них - это хорошо. Но не менее важно - сфокусироваться на позитивных событиях вашей жизни.

Вы же помните: что вы транслируете во Вселенную, то и получаете в ответ?

Когда вы в следующий раз попадете в ситуацию, в которой обычно чувствуете что-то негативное, попробуйте отреагировать иначе. Сказать себе: “Да, неприятности случаются. В этом нет ничего страшного. Но я не буду отдавать этому свои эмоции, лучше я подумаю о том, что меня радует”.

Потренируйтесь прямо сейчас. Вспомните три подобные ситуации. И пропишите для них альтернативные позитивные мысли.

Например.

“Меня жутко бесит, когда люди влезают вне очереди. Я всегда злюсь, завожусь и негодую”.

“Да, некоторые люди ведут себя невоспитанно. Ну ладно. После магазина пойду домой и приготовлю свои любимые блинчики. И новая серия того крутого сериала уже вышла”.

Теперь вы.

№1 Ситуация, которая вызывает у меня негативную реакцию:

О чем я обычно думаю:

О чем мне стоит подумать, потому что это зарядит меня позитивом:

№2 Ситуация, которая вызывает у меня негативную реакцию:

О чем я обычно думаю:

О чем мне стоит подумать, потому что это зарядит меня позитивом:

№3 Ситуация, которая вызывает у меня негативную реакцию:

О чем я обычно думаю:

О чем мне стоит подумать, потому что это зарядит меня позитивом:

Задание №4

Составьте еще один список. На этот раз запишите в него позитивные установки по отношению к деньгам и богатству. Чем больше, тем лучше.

Например.

- “Деньги поступают в мою жизнь”.
- “Я верю в свой успех”.
- “Деньги созданы для добра”.
- “Деньги меня любят”.
- И т.д.

Ваш черед.

Не меньше 30.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____
29. _____
30. _____

*Сохраните этот список. А лучше перепишите его несколько раз.
И перечитывайте почаще, чтобы поменять свое отношение
к деньгам, настроиться на волну изобилия и закрепить
это состояние в своем сознании.*