



## 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.*