



Практическое задание.

ДЕНЬ 03

А сейчас пора посмотреть, какие ограничения по отношению к деньгами присутствуют в вашей жизни. И проработать их. Готовы? Вперед.

Задание №1

Давайте мысленно вернемся в ваше детство. Постарайтесь расположиться в тихом местечке, убрать все отвлекающие факторы и вспомнить, что обычно говорили о деньгах ваши родители и близкие родственники. Подумайте, что ваши родители говорят сейчас? Скорее всего, их позиция не поменялась.

Например.

- “Не в деньгах счастье”.
- “Всех денег мира не заработаешь”.
- “От денег одни несчастья”.
- И т.д.

Запишите эти высказывания:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

А теперь отметьте пункты, которыми руководствуетесь вы в своей жизни. Отберите те, что носят негативный, ограничивающий характер. И прямо сейчас скажите себе, что это НЕ ВАШИ установки и вам не надо им следовать.

Задание №2

Вспомните все негативные убеждения относительно денег, которые вы знаете. И запишите их.

Например.

- “Деньги - это зло”.
- “Деньги можно заработать только тяжелым трудом”.
- И т.д.

Как минимум 20, ок?

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

Отметьте те, которыми вы руководствуетесь. Только честно, не лукавьте. Подумайте, откуда они появились в вашей жизни. Это ваш личный опыт или это слова других людей и стереотипы общества?

Теперь напротив каждого из негативных убеждений сформулируйте позитивную альтернативу.

Например.

● “Деньги - это зло” - “Деньги приносят счастье и комфорт”

● “Деньги можно заработать только тяжелым трудом -

● “Чтобы получать много, не надо убиваться на работе, главное - заниматься тем, что любишь и что у тебя круто получается”.

Теперь вы.

Вернитесь к списку выше и на каждый минус придумайте плюс.

Задание №4

Представьте большую сумму денег. Очень-очень большую сумму именно для вас. И она становится вашей. Неважно как. Просто эти деньги поступают к вам на счет.

Визуализируйте. Вы открываете банковское приложение на телефоне, а там пополнение баланса. Или сами купюры оказываются у вас в руках в виде увесистой пачки.

Что вы при этом испытываете?

Радость, страх, беспокойство? Вас мучают мысли, а как же этой суммой распорядиться?

Опишите свои эмоции.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

А теперь прислушайтесь к своему телу. Как оно реагирует?

Оно расслаблено, есть легкая дрожь, сердце колотится, появился комок в горле?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Если в ваших чувствах или ощущениях присутствует нечто неприятное, то вы комплексуете по поводу денег. Вы считаете, что крупные суммы не для вас. Этот зажим нужно проработать, иначе вы не сдвинетесь с места в финансовом плане