



Практическое задание.

А теперь домашка. Давайте разбираться, что для вас значат деньги и в каких отношениях с ними вы сейчас находитесь.

ДЕНЬ 02

Задание №1

Подумайте и сформулируйте ответ на вопрос: “Зачем вам деньги? Что они для вас значат?”

Например.

- - это свобода
- - статус
- - возможность жить в свое удовольствие
- И т.д.

С вас 5 пунктов, вперед.

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

Задание №2

*А теперь давайте поподробнее разберемся,
для чего вам деньги.*

Готовьтесь составлять длинный список.

Напишите все-все-все пункты, на которые вы собираетесь тратить свои доходы. Включите туда:

- - самые обычные вещи, типа платы за квартиру, заправки машины бензином или обеды в офисном кафе, поход к парикмахеру
- - конкретные покупки или мероприятия, типа приобретения новой стиральной машины, зимних сапог или ремонт в квартире
- - крупные траты, типа покупки машины, путевки, дачного участка

В общем, все-все-все.

Да, придется попотеть.

Погнали.

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. _____
31. _____
32. _____
33. _____
34. _____
35. _____

А теперь напротив каждого пункта пропишите примерную сумму, которая вам понадобится.

И посчитайте, сколько денег в итоге вам необходимо.

Только разделите общую сумму на:

регулярные траты (те, что повторяются ежемесячно или раз в несколько месяцев)

и разовые траты (это то, за что вы заплатите один раз)

Это упражнение поможет вам понять, а сколько примерно денег вам нужно для той жизни, что вы хотите.

И сравнить эти цифры со своим нынешним финансовым положением.

Задание №3

Теперь затронем эмоциональную составляющую.
Вы уже знаете, что в деньгах заложены эмоции.
Так что давайте проанализируем, с каким зарядом
двигаются ваши привычные денежные потоки.

Запишите, с какими эмоциями вы делаете следующие вещи.
Укажите ваши чувства и ощущения напротив каждого пункта ниже.

Дарю подарки: _____

Беру в долг: _____

Даю в долг: _____

Трачу деньги на обязательные нужды (коммунальные платежи,
взнос по кредитам и т.д.): _____

Получаю оплату за свой труд: _____

Трачу деньги на развлечения и отдых: _____

Оплачиваю что-то для себя (уход за собой,
новая вещь в гардеробе): _____

А теперь оцените, какие денежные потоки заряжены положительно,
а какие - отрицательно. Какая энергия преобладает в ваших
отношениях с деньгами?

Если "минус" побеждает, то ваши отношения с деньгами
тоже в минусе. И если вы хотите, чтобы денег было больше,
нужно поменять их на плюс.

Задание №4

*А сейчас займемся трансформацией вашего мышления.
И начнем сдвигать его в сторону богатства и изобилия.*

*Вот вам простая практика, которую легко внедрить
на регулярной основе.*

*Каждый раз, когда вы что-то покупаете, не зацикливайтесь
на потраченной сумме. Для этого сразу представляйте, что эти
деньги вернуться к вам в двойном-тройном-четверном объеме.*

Например, купили платье за 5000 рублей. Сразу в голове
визуализируйте: к вам на карточку пришло 15 000 рублей.
Пик-пик, баланс пополнен.

И так каждый раз. Это поможет перенастроить
мысли на нужный лад.

*Внимание!!! Только не попадитесь в ловушку. И не мучайтесь
в томительных ожиданиях этой суммы. Если вы будете постоянно
ждать, когда же деньги к вам вернуться, вы снова сосредоточитесь
на чувстве недостатка. Вам будет не хватать этой суммы.
А у нас с вами задача обратная.*

*Поэтому в этом упражнении крайне важно - выработать в себе
именно уверенность в том, что если вы потратили, деньги снова
придут. Вы должны не ждать этого, а знать, что так произойдет.
И тратить деньги с удовольствием, без всяких “но”.*

Задание №5

Еще одна практика на трансформацию мышления в сторону изобилия. Забирайте в копилку и применяйте ежедневно.

Представьте, что каждый день вам на карту приходит определенная сумма денег.

В первый день это 10 000 рублей.

Во второй - 20 000 рублей.

В третий - 30 000.

И т.д.

И вам нужно эту сумму всю потратить. Целиком. До 23:59.

Иначе - прощайте, денежки. Уйдут и не вернуться.

Так что берите листочек или открывайте заметки на телефоне.

И пишите. На что будете денежки тратить. Прямо конкретно.

И обязательно всю сумму.

В первый день мысленно и письменно потратьте 10 000 рублей.

В пятый - уже 50 000 рублей.

На 30-тый - 300 000 рублей.

И очень советую на этом не останавливаться и дойти, как минимум, до миллиона.

Только отнеситесь к делу серьезно. Особенно, когда суммы станут уже большими. И вам придется хорошенько призадуматься, а что бы еще такого прикупить. Пять ноутбуков же вам не нужно и уже всем родным по новому Айфону подарили.

Будете практиковать это упражнение ежедневно - повернете свое мышление от недостатка к богатству. А в вашем мозгу произойдет перезагрузка: "денег-то вот сколько, даже и не знаю, на что их потратить". И неважно, что пока траты воображаемые. Поменяете мысли - поменяется и ваше поведение. Так что в результате вы начнете видеть возможности, которые раньше обходили стороной. Чтоб воображаемый доход сделать уже реальным.