



## Практическое задание.

### ДЕНЬ 08

#### Задание №1

*Подумайте, что вы чувствуете, когда тратите деньги на те или иные покупки. И зафиксируйте их.*

*Вину, страх, волнение, радость, удовлетворение? Или что-то еще? Если ничего не ощущаете и осуществляете эти траты на автомате, с равнодушием - тоже отметьте.*

*Поехали.*

“Что я чувствую, когда трачу деньги на”:

1. повседневные нужды (еда, проезд, бензин и т.д.)

---

2. обязательные платежи (коммуналка, кредиты)

---

3. здоровье (походы к врачу, товары для здоровья)

---

4. уход за собой и красоту (салоны, массаж, маски, патчи и т.д.)

---

5. развлечения (кино, рестораны, караоке, аттракционы и т.д.)

---

6. отпуск (поездки, путевки)

---

7. подарки

---

8. свои маленькие и большие радости  
(необязательные покупки, но вам приносят удовольствие)

---

9. срочные непредвиденные траты (типа порвалась сумка  
- нужна новая или сломался чайник - нужна замена)

---

10. дорогостоящие покупки (холодильник, новый шкаф)

---

11. очень крупные покупки (квартира, машина, дачный участок)

---

*Пометьте ваши эмоции знаками +, 0 или -.*

*Что получилось?*

*Вы легко расстаётесь с деньгами?*

*Делаете это на позитивной волне? Или, в основном,  
вам не доставляет это удовольствие и вы тревожитесь  
и опасаетесь? Или, может, траты вообще вас не волнуют?*

## Задание №2

*Попробуйте покопаться в себе. И понять, почему вы боитесь тратить деньги на некоторые вещи. Чем подпитывается ваш страх?*

*Например, вы опасаетесь, что вам не хватит на повседневные нужды, если будете покупать все, что хотите.*

*Теперь вы. Только честно.*

Я боюсь тратить деньги, потому что...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Теперь поищите корни этих страхов, чтобы избавиться от них:

- может, их привили вам родители
- или вами руководят негативные установки и ограничивающие убеждения

*А что с ними делать - мы разбирали в прошлых уроках.*

*Вы знаете, как себя вести.*

## Задание №3

*Давайте копнем чуть глубже и посмотрим, как вы тратите деньги, которые получаете. И выясним, есть ли у вас перекос в сторону транжирства или экономии?*

*Признавайтесь честно, это про вас?*

№1

- Когда получаю деньги, в первые же дни трачу большую часть на все подряд
- Буду тратить, даже если знаю, что деньги вот-вот закончатся
- Постоянно покупаю всем подарки по поводу и без
- Больше всего денег трачу на развлечения
- Трачу деньги, не задумываясь

*Если хотя бы парочка пунктов про вас - вы склонны к транжирству.*

№2

- Всегда ищу выгодные предложения и товары по акциям
- Считаю, что экономия приведет к улучшению моего финансового положения
- Трачу только на нужные вещи, без которых не обойтись
- Крайне редко трачу деньги на развлечения
- Постоянно откладываю

*Если хотя бы парочка пунктов про вас - вы склонны к экономии.*

*И тот, и другой вариант не поможет вам построить здоровые отношения с деньгами. В первом случае вы сливаете кучу денег на то, что на самом деле вам не нужно. Во втором - вы сосредоточены на ощущении нехватки, ставите себе ограничения и блокируете денежный поток.*

Что нужно делать, чтобы изменить ситуацию?

- принять, что деньги должны уходить, чтобы вернуться
- тратить осознанно: понимая, что делает вам хорошо, а что - нафиг не надо
- отпускать деньги с миром и на волне позитива

## Задание №4

*Эта практика поможет вам научиться тратить деньги в удовольствие. Суть в том, чтобы посмотреть на процесс расходования средств с другой стороны. И сосредоточиться не на том, что вы тратите. А на том, что вы это за получаете.*

Например.

• Я трачу деньги на кофеварку - а получаю возможность пить мой любимый бодрящий ароматный напиток по утрам, который заряжает меня энергией.

• Трачу деньги на новое платье - а получаю чувство радости, когда его ношу, потому что ощущаю себя прекрасной.

• И т.п.

*Теперь вы.*

*Рассмотрите 10 ваших трат с позиции приобретения чего-то приятного для вас.*

1. Трачу деньги на \_\_\_\_\_

Получаю \_\_\_\_\_

2. Трачу деньги на \_\_\_\_\_

Получаю \_\_\_\_\_

3. Трачу деньги на \_\_\_\_\_

Получаю \_\_\_\_\_

4. Трачу деньги на \_\_\_\_\_

Получаю \_\_\_\_\_

5. Трочу деньги на \_\_\_\_\_

Получаю \_\_\_\_\_

6. Трочу деньги на \_\_\_\_\_

Получаю \_\_\_\_\_

7. Трочу деньги на \_\_\_\_\_

Получаю \_\_\_\_\_

8. Трочу деньги на \_\_\_\_\_

Получаю \_\_\_\_\_

9. Трочу деньги на \_\_\_\_\_

Получаю \_\_\_\_\_

10. Трочу деньги на \_\_\_\_\_

Получаю \_\_\_\_\_

*Так вы смещаете фокус с нехватки на изобилие.*

*Но это работает только в том случае, если вы тратитесь на то, чего действительно хотите.*

## Задание №5

*Чтобы научиться тратить деньги с удовольствием, начните с малого. Например, несколько раз в неделю обязательно покупайте себе какую-то мелочь, которая вас порадует. Пироженку любимую, набор масок для ухода, книгу.*

*То, что дарит вам положительную эмоцию, и поэтому вам и денег на это отдать не жалко. Потому что вы думаете о другом: о том, как классно вам будет.*

*Только делайте это регулярно. Тогда вы по-тихоньку сформируете у себя эту привычку: тратить в кайф. И это чувство распространится и на остальные денежные потоки в вашей жизни.*