



## Практическое задание.

### ДЕНЬ 04

А теперь пришло время практики. Настроиться на волну счастья не получится за одно мгновение. Заменить негативные эмоции в отношении денег на позитивные - тоже. Для этого нужно регулярно работать над своим мышлением. Ниже я собрала упражнения и техники, которые помогут вам в этом. Вперед.

## Задание №1

*Подумайте и сформулируйте ответ на вопрос: “Что такое счастье для вас? Что делает вас счастливым человеком?”  
Постарайтесь заглянуть поглубже в себя, чтобы найти истину, а не навязанные кем-то убеждения.*

*Возможно, это получится не с первой попытки. Если не пойдет сразу, отложите задание и вернитесь к нему чуть позже. Постарайтесь вспомнить, что в жизни вас искренне радует.*

Подсказка: вы получите сильный эмоциональный отклик на истинные причины вашего счастья. Стоит только их визуализировать

Например.

- Проводить время с семьей
- Рисовать картины
- Помогать людям
- И т.д.

*Теперь вы.*

*Уверена, пунктов 20 наберете без труда.*

*Итак,*

*“Я счастлива...”:*

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

## Задание №2

*Это задание поможет вам разложить ваше счастье по полочкам. И понять, какие мелочи и детали дарят вам это ощущение. Оно состоит из двух ступеней.*

### Ступень 1

*Выберите 5 дел / занятий / увлечений, которые приносят вам счастье. Когда вы ими занимаетесь, вы прям кайфуете каждой своей клеточкой. Вас прям прет, вам так классно, что вы готовы заниматься этим снова и снова. И не потому что надо, а по собственному добровольному желанию.*

*Это может быть все, что угодно. Не пытайтесь выбрать занятие, которое все оценят. Прислушайтесь к себе. Это должно нравится ИМЕННО ВАМ.*

Например.

- Печь сладости
- Рассказывать друзьям смешные истории
- Расхламлять дом
- Водить машину
- Покупать новую одежду

*Ваш черед.*

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

## Ступень 2

А теперь подумайте, почему вам нравится заниматься каждым из этих дел? Что доставляет вам удовольствие? Что именно дарит приятные ощущения?

Осторожно! Не идите по пути логики. Не пытайтесь ответить на эти вопросы разумом. Не пишите очевидные плюсы и выгоды этого занятия. Следуйте за своими ощущениями.

Например.

- Вы обожаете бегать по вечерам. Но если покопаться, вы делаете это не потому, что в процессе укрепляете физическое здоровье, иммунитет и лучше себя чувствуете.
- На самом деле - вам нравится, как во время пробежки ветер освобождает голову от неважных мыслей. И вы можете спокойно обдумать главное. Вам нравится, что ничего не отвлекает. Это ваши минуты наедине с самим собой.
- И поэтому вы кайфуете от процесса

Теперь вы.

Поехали.

Что мне нравится в Занятии 1:

---

---

---

---

---

Что мне нравится в Занятии 2:

---

---

---

---

---

Что мне нравится в Занятии 3:

---

---

---

---

---

Что мне нравится в Занятии 4:

---

---

---

---

---

Что мне нравится в Занятии 5:

---

---

---

---

---

*Когда докопаетесь до деталей, сможете сосредоточиться на них, улавливать в настоящем и визуализировать в картинке будущего. Чтобы создавать вокруг себя ощущение счастья и его же притягивать.*

## Задание №3

*Продолжим внедрять ощущение счастья в свою жизнь, которое вы сможете распространить и в отношении денег.*

*Ваша задача - каждый день фиксировать как минимум 5 мелочей, которые вас порадовали. И записывать их.*

Например.

- В пекарне приготовили божественный кофе.
- Солнце приятно грело лицо, когда я шла по улице.
- Незнакомый мужчина мне улыбнулся.
- И т.д.

*Делайте записи каждый день перед сном. В течение недели - обязательно. Можно и дальше продолжить. Вам это только в плюс пойдет.*

*Поехали.*

*День 1. Сегодня меня порадовало:*

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

*День 2. Сегодня меня порадовало:*

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

*День 3. Сегодня меня порадовало:*

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

*День 4. Сегодня меня порадовало:*

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

*День 5. Сегодня меня порадовало:*

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

*День 6. Сегодня меня порадовало:*

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

*День 7. Сегодня меня порадовало:*

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

*Что даст вам эта практика? Вы настроитесь на волну позитива, научитесь видеть счастье там, где раньше и не замечали. И сместите фокус с ощущения нехватки на ощущения достатка. С того, чего у вас нет, на то, что у вас есть.*

## Задание №4

Теперь перейдем к вашим отношениям с деньгами. Вы уже знаете, что они могут быть заряжены счастьем, а могут - совершенно другими и намного менее приятными эмоциями.

Деньги со знаком “плюс” притягивают себе подобных, а те, что со знаком “минус” - наоборот, отталкивают.

Сейчас я дам вам список негативных эмоций. Ваша задача - подумать и записать, в каких ситуациях, связанных с деньгами, вы эти эмоции обычно испытываете.

Например.

- Страх: когда на работе задерживают зарплату
- Вина: когда клиент платит за мою работу хорошую цену, а я недовольна своим результатом
- Тревога: когда совершаю крупную покупку, суммой от 10 000 рублей

Теперь вы.

Не торопитесь.

Постарайтесь покопаться в себе и вспомнить как можно больше ситуаций по каждому пункту.

Я испытываю **страх**, когда / если:

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



Я испытываю **тревогу**, когда / если:

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

Я испытываю **злость**, когда / если:

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

Я испытываю **зависть**, когда / если:

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

Я испытываю **стыд**, когда / если:

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

Я испытываю **вину**, когда / если:

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

Я испытываю **грусть**, когда / если:

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

Готово?

Наверное, вы сейчас в шоке от того, как часто вы наделяете деньги отрицательным зарядом? Если это не так, принимайте поздравления. В ваших отношениях с деньгами все лучше, чем вы думали.

А теперь переходим ко второй, более приятной части задания. Еще раз перечитайте каждый из ваших примеров. И подумайте, на какую альтернативную, ПОЗИТИВНУЮ эмоцию можно заменить то, что вы обычно испытываете.

Например.

- Ситуация: на работе задерживают зарплату  
Первоначальное чувство: страх  
Позитивная альтернатива: уверенность, что я справлюсь (в итоге вы не замыкаетесь на чувстве страха, не замечая ничего вокруг, а видите варианты и возможности, как можно решить ситуацию)
- Ситуация: клиент платит за мою работу хорошую цену, а я недовольна своим результатом  
Первоначальное чувство: вина  
Позитивная альтернатива: благодарность
- Ситуация: совершаю крупную покупку, суммой от 10 000 рублей  
Первоначальное чувство: тревога  
Позитивная альтернатива: удовольствие от покупки вещи, которая сделает мою жизнь приятнее или комфортнее

Ваш черед.

Вернитесь к своим записям. И напротив каждого пункта сформулируйте альтернативу.

## Задание №5

*И напоследок давайте еще больше зарядим деньги, которые к вам поступают или уходят от вас, положительным зарядом.*

*Подумайте, почему деньги делают вашу жизнь комфортнее, приятнее и счастливее.*

Например.

- я могу путешествовать по миру
- покупать качественные вещи
- не переживать, что ребенок порвет дорогуший зимний комбез

*Теперь вы.*

*Не менее 20 пунктов.*

*Погнали.*

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

*Суть этого упражнения, чтобы вы осознали, что деньги - это хорошо. Но это лишь инструмент, чтобы вы жили в кайф и меньше переживали, а не само счастье в чистом виде.*