

12+



Елена Стрельцова

**Как повысить свой финансовый уровень.
Психология денег**

Елена Стрельцова

**Как повысить свой финансовый
уровень. Психология денег**

«Автор»

2019

Стрельцова Е.

Как повысить свой финансовый уровень. Психология денег /
Е. Стрельцова — «Автор», 2019

Эта методическое пособие, тренинг-самотерапия. Если у вас есть сложности в финансовой сфере, то пройдя самостоятельно этот тренинг, вы значительно улучшите свое денежное мышление, и поток денег в вашу жизнь увеличится.

Елена Стрельцова

Как повысить свой финансовый уровень. Психология денег

Идея создания этого тренинга возникла у меня тогда, когда я стала сталкиваться, в своей работе практикующего психолога и автора тренингов и курсов, с запросами клиентов увеличить свой денежный поток, улучшить свое материальное положение, прийти к финансовой свободе.

Это тренинг для тех, кто устал жить от зарплаты до зарплаты, кто не видит про света в своей жизни в благосостоянии. Что мешает получать больше денег? Как создать успешные стратегии в своем финансовом мире, проработать блоки и ограничения на пути достижения процветания?

На эти и другие важные вопросы вы получите ответ, когда пройдете этот терапевтический тренинг.

Глава 1

Ревизия финансов.

Как улучшить свое материальное положение, что этому мешает? Это настолько частый запрос, что я решила оформить ключевые техники в методическое пособие, которое легло в основу этого самостоятельного тренинга.

Конечно, в сопровождении психолога это делать проще и быстрее, но и самостоятельно можно сделать много, чтобы денежную сферу своей жизни поправить, улучшить и укрепить.

Перед тем, как приступить к проработке своих ограничивающих убеждений в области денег, ответьте письменно на несколько вопросов.

Заведите, предварительно для прохождения уроков и техник, тетрадь или блокнот и запишите, первым делом ответы на вопросы:

– Довольны ли вы количеством денег у вас в кошельке?

– На что вы тратите все свои деньги?

– Сколько в процентах от своего дохода откладываете и инвестируете?

– Сколько денег направляете на помощь другим? Это и благотворительность, и помощь родителям, детям.

– Какой суммы вам не хватает для полного счастья?

– Какой у вас совокупный доход в месяц? Это и то, что вы получаете за свой труд, сдачу в аренду квартиры и сколько вам дает, например, супруг.

– Какая сумма в месяц утекает неизвестно куда?

– Что бы вы сделали, приобрели, куда бы вложили, если бы у вас была ежемесячно сумма, которую вы хотите?

Посмотрите на ответы и оцените по шкале от 1 до 10. На сколько баллов, где 10 это самый высший балл, вы удовлетворены своим финансовым положением.

Запишите этот балл.

Глава 2

Вы хозяин своего денежного потока.

Четыре главные причины для чего нужно пройти этот тренинг.

1. Увидеть себя в зоне денег, погрузиться в тему денег, понять свои скрытые стратегии и ресурсы достижения финансового благополучия и самое главное присвоить их.
2. Проработать свои и налипшие, чужие негативные убеждения, связанные с деньгами и выработать свои новые ресурсные убеждения, которые будут работать на вас.
3. Узнать свои таланты, свой путь самореализации, понять в какой профессиональной сфере вы хотите и можете развиваться, чтобы не только зарабатывать, но и получать от этого удовольствие.
4. Научиться применять полученные знания, действовать незамедлительно и сразу получать результаты.

Количество денег в нашей жизни зависит не только от того, что вы знаете и умеете делать, какое получили образование и, какими навыками и компетенциями овладели и продолжаете овладевать. Но и от того, как вы вообще относитесь к деньгам, что о них думаете, какие у вас есть убеждения относительно денег, богатства, достатка, количества денег в вашей жизни и от того разрешаете ли вы себе иметь большие деньги, жить финансово счастливо.

В тетради, которую вы завели специально для прохождения этого тренинга, запишите ответы на вопросы:

А родители были финансово счастливыми? Жили в достатке?

Что говорили про деньги?

Чему вы научились у родителей, касаясь денег?

Какие наставления родители давали вам о деньгах?

Например, часто можно услышать такое наставление: «Экономь» или «Не трать деньги»

Такие наставления перекрывают движение денег в вашей жизни.

Глядя на ответы на эти вопросы, как вы думаете, не переняли ли вы неэффективные стратегии своих родителей? Может пора от них отказаться и заменить их на новые, полезные и эффективные?

Урок 1

Первый и очень важный урок, который необходимо сделать на пути к своей финансовой свободе, это написать все, что вам говорили про деньги и плохого и хорошего.

Что говорила мама и папа, бабушка и дедушка, говорили вам, друг другу.

Это не просто нужно описать, а написать

БИОГРАФИЮ МОИХ ОТНОШЕНИЙ С ДЕНЬГМИ

И описывать всю свою жизнь с начала, как

помните себя. Например, так может выглядеть эта

БИОГРАФИЯ

✓Родилась я тогда -то в семье богатых или небогатых людей.

✓В нашей семье было принято относиться к деньгам так- то...

✓Мама говорила- не жили богато и нечего начинать

✓А папа говорил- от денег одна головная боль...

✓И таким образом выписать все что кто – либо говорил из близких.

✓Подумать и вспомнить какие- то ситуации с деньгами.

Например, кто- то может вспомнить, как не хватило, однажды, денег даже на то, чтобы купить тетради к 1 сентября. А кто-то вспомнит, что денег было всегда полно, но родители их не давали, экономили. Питались хорошо, а вот на одежде экономили. Или на отпуске экономили.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.