



77

ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ НА ДЕНЬГИ

Алексей Белов

Алексей Константинович Белов

77 психологических упражнений на деньги

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68949642

SelfPub; 2023

Аннотация

Если есть непонимание мира денег и их связи с миром собственной психики, то лучше не читать эту книгу. Она полностью посвящена психологическим упражнениями на деньги. Дается 77 упражнений на деньги, покрывающих различные слои отношения человека с деньгами. Упор делается на психологию денег и мышление. Книга служит тренировочным снарядам. Нагрузка повышается с каждым новым повтором, а старые упражнения дают свои плоды – вы становитесь сильнее, рельефнее и ментальное ожирение по деньгам уходит. Значит, долгов становится меньше, а заработок растёт. Это и есть цель этой практической книги-тренинга.

Содержание

| | |
|----------------|----|
| Упражнение 1. | 5 |
| Упражнение 2. | 6 |
| Упражнение 3. | 7 |
| Упражнение 4. | 8 |
| Упражнение 5. | 9 |
| Упражнение 6. | 10 |
| Упражнение 7. | 11 |
| Упражнение 8. | 13 |
| Упражнение 9. | 14 |
| Упражнение 10. | 15 |
| Упражнение 11. | 16 |
| Упражнение 12. | 17 |
| Упражнение 13. | 18 |
| Упражнение 14. | 19 |
| Упражнение 15. | 20 |
| Упражнение 16. | 21 |
| Упражнение 17. | 22 |
| Упражнение 18. | 23 |
| Упражнение 19. | 24 |
| Упражнение 20. | 26 |
| Упражнение 21. | 27 |
| Упражнение 22. | 28 |
| Упражнение 23. | 29 |

| | |
|-----------------------------------|----|
| Упражнение 24. | 30 |
| Упражнение 25. | 31 |
| Упражнение 26. | 32 |
| Упражнение 27. | 33 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 34 |

Алексей Белов

77 психологических упражнений на деньги

Упражнение 1.

Прежде чем приступить к изучению материалов, предлагаю определиться с вашими потребностями в текущий момент.

Вернитесь к этому упражнению после всех упражнений курса.

Запишите ответы на следующие вопросы:

1. Мне нужно денег ____ (рублей, долларов) в (месяц, год, всего)
2. Из материальных ценностей мне необходимы: ____
3. И ещё мне нужны: ____

Благодарю!

Упражнение 2.

Проснувшись, в тебя подражаются мысли.

Ты даже не успеешь встать с постели, как твою голову занимают совершенно разные мысли, начиная с «что поесть на завтрак» и до «как спасти планету».

При этом, это тот же винегрет, что и был вчера.

И разница между тобой сегодняшним и 10-ти летней давности может быть не столь существенной.

Поэтому, упражнение номер 2 просто до безобразия – возьми большой лист бумаги, и ручкой выпиши на него все мысли с учётом важности – самые назойливые в центре, и остальные везде, где хватит места.

По-крайней мере, теперь ты знаешь, что у тебя в голове. Как ощущения? Легкость? Голова перестала быть тяжелой?

Ещё бы, ты первый раз чувствуешь её пустой!

Упражнение 3.

Листочек с мыслями есть – теперь давай его проанализируем.

Выдели красным цветом негативные мысли, а зеленым – позитивные.

Теперь визуально оцени ту гору негатива, имеющегося в твоей жизни.

Вторым шагом этого же упражнения прошу тебя выделить все мысли, относящиеся к деньгам – что там, какие страхи там?

Распиши их где-нибудь у себя в заметках или на листе бумаги.

«Куда внимание, туда и энергия» – если в голове столько ерунды и страхов, то откуда же взяться крутым событиям, деньгам и позитиву. Надо что-то менять хотя бы на подкорке – этим и займемся дальше.

А пока, всё же, напиши ниже свои страхи по деньгам (пример: «Меня обманут. Денег мало. Мир нестабилен. Кругом враги. Мне не хватает. Я бездарь. Я не смогу найти работу и т.д.).

Упражнение 4.

Я, как психоконсультант, постоянно вижу 2 ошибки.

Первая – низкая обобщенная самооценка

Вторая – неправильная фильтрация мира.

Это упражнение будет направлено на установление одной единственной мысли: «Я МОГУ СЕБЕ ЭТО ПОЗВОЛИТЬ» или её вариации «ЕСЛИ МЕНЯ УСТРОИТ КАЧЕСТВО, РАЗМЕРЫ, КОМФОРТ И Т.Д., СО ВРЕМЕНЕМ, РАНО ИЛИ ПОЗДНО, Я ПРИОБРЕТУ ЭТУ ВЕЩЬ».

Лучше всего пойти в дорогой ресторан или место, вызывающее у вас финансовый дискомфорт.

Для кого-то это ресторан, кому-то неуютно в яхт-клубе, а кому-то представление последнего айфона вызывает шок и трепет.

Важно посидеть в этом месте, посверлить взглядом эту вещь и мысленно (можно тихонечко вслух) попроговаривать, что вы рано или поздно купите эту вещь, если другие параметры вас устроят.

То есть, первое – ваша общая самооценка может не сильно от этого подняться, но та, что касается денег пойдёт вверх. И, второе, негативная фильтрация «я этого не могу себе позволить» заменятся «со временем я могу и позволю».

Упражнение 5.

Оглянись по сторонам своего жилища.

Проставь ценники каждой вещи вокруг тебя. Сколько они стоят? А можно было бы чуть подороже? А значительно дороже? А совсем иной, принципиально лучший, уровень мебели и обстановки?

На большой листке бумаги нарисуй свою квартиру и схематично мебель в ней. Рядом поставь ценники. Добавь какие-то штуки, не относящиеся к мебели – сколько они стоят.

Мы проводим минимум $1/3$ жизни дома. Напиши ниже цифру, во сколько в денежном эквиваленте ты оцениваешь свою жизнь? Сколько стоит мебель и обстановка вокруг тебя?

Упражнение 6.

Получив примерную стоимость своего жилища, посмотрите на озоне, вайлдберрис, яндекс маркете или в живую новые вещи, мебель, аксессуары.

Выбирайте дорогие и хорошие.

Помните важнейшую мысль: «Я куплю это тогда, когда у меня появится достаточное количество денег».

Успокойтесь – это у вас будет, когда у вас будет достаточное количество денег.

А пока выбирайте цвет, фасон, материал, фигурки, оттенок, марку, производителя – но не привязывайтесь к стоимости, ок?

Упражнение 7.

Сколько наличности у тебя в кармане? А сколько было максимум? А было бы комфортно, если бы там был 1 млн. рублей, 2, 3, 10?

Упражнение для ответа на такие вопросы следующее – представь, что хочешь купить большую квартиру в Москве, и у тебя сейчас на руках только 10% от нужной суммы. Где ты будешь хранить эти деньги?

Поставив ставки на спорт, ты выигрываешь, и, оп, у тебя уже 75% от нужной суммы. Такой же вопрос – куда поместишь уже эту сумму? В обоих случаях, дай чёткие ответы на эти вопросы.

Тут важен не сам вопрос, а последующий анализ ощущений.

ЧТО ЧУВСТВОВАЛОСЬ ПРИ НАЛИЧИИ ТАКОЙ БОЛЬШОЙ ДЛЯ ТЕБЯ СУММЫ? Дискомфорт?

Если да, то вы будете подсознательно стремиться избавиться от больших сумм денег – вложить в какую-то херню, дать взаймы, купить ненужную хрень, стать вкладчиком пирамиды и другое.

Всё это – от желания любым способом избавиться от дискомфорта обладания большими деньгами.

Поэтому больших денег у вас может не быть, потому что вы хотите не обладания ими, а избавления от них. И, когда

в мозге борются 2 противоположные мысли, не побеждает никто.

Вопрос, на который прошу ответить: «На какой денежной сумме у вас возникает внутренний дискомфорт их обладанием?»»

Упражнение 8.

В предыдущем упражнении мы узнали уровень дискомфорта.

Чтобы его повысить, нужно вспомнить главную физиологическую потребность человека – Б – БЕЗОПАСНОСТЬ.

Поэтому это упражнение такое – найдите место, где именно вам будет комфортно хранить сумму в 10 раз бОльшую, чем ваш уровень дискомфорта.

Уточнение раз – важно ощущение полного спокойствия за хранение.

Второе – важна ваша психологическая устойчивость. Ваша. Не гуру с интернета. Ваша. Что вам кажется наиболее надежным? На что ваша психика говорит: «Да, здесь будет спокойно и комфортно хранить x10 моих денег».

Кстати, место может быть совершенно необычным – необитаемый остров, сундук на дне моря, под подушкой, сейф, банк или другое.

Упражнение 9.

Теперь тупо в лоб.

СКОЛЬКО ПО ВРЕМЕНИ ВЫ ДУМАЕТЕ ПРО ДЕНЬГИ И ПОВЫШЕНИЕ ВАШЕГО БЛАГОСОСТОЯНИЯ?

Не в плане качества (этому было посвящено упражнение 1), а в плане количества.

Сколько в день вы посвящаете времени размышлениям по поводу денег, аналитической работы по их обладанию, проработке психики в этом аспекте, обсуждению идей, где их взять.

Общим итогом, сколько обычно в день вы действительно трудитесь по увеличению вашего благосостояния.

То есть принцип такой тупой – если вы всё своё время заняты работой, творчеством, спортом, отношениями, прогулками, сексом, просмотром сериалов, то сколько тогда времени остаётся на заработок?

Вот реально, сколько?

Куда внимание, туда и энергия. Вывод из этого упражнения должен быть прост – повышу количество времени, посвященному деньгам, и они увеличатся у меня в кармане. Никакой магии, только математика.

Упражнение 10.

Загадай цель, и она исполнится.

Что значит «думать о деньгах» из предыдущего упражнения. Многие поставили рандомные цифры. Теперь немного подкорректируем определение.

ДУМАТЬ О ДЕНЬГАХ – ЭТО ДУМАТЬ, СКОЛЬКО И ЧЕГО ВАМ НУЖО ДЛЯ КОМФОРТНОЙ ЖИЗНИ, РЕШАТЬ ВАШИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАТЫКИ ПО НИМ, НАЛАЖИВАТЬ ВЫГОДНЫЕ СВЯЗИ, АНАЛИЗИРОВАТЬ МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ДОХОДА В ТЕКУЩЕЙ СИТУАЦИИ, ДЕЛАТЬ ЧТО-ТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОЛЕЗНОЕ ДЛЯ МИРА.

То есть не об абстрактном миллионе долларов, а об конкретике. Сколько и на что?

Поставь одну цель, и стремись только к ней. Но цель должна быть такой, что она образует опилки. То есть побочные положительные продукты. То есть одна вершина, с которой видны другие высокие вершины.

И да, заработать как можно больше денег – это достойная цель. Но вы тогда должны сосредоточиться на ней, повысив число часов из предыдущего упражнения, которые вы посвящаете этой цели.

Поэтому вопрос: «Какова твоя большая вершина, что за цель у тебя?»

Упражнение 11.

Сначала материальное, потом саморазвитие.

Я люблю психологию. Иногда попадаете что-то эзотерическое. Изучаю духовные тексты.

Но, ребята, анализ из предыдущих упражнений, надеюсь, дал вам понимание, на что вы тратите своё время.

Есть ли там духовность, эзотерика? Есть ли перегиб в эту сторону? Вообще, есть ли куда-то перегиб у вас?

Те, кто был вполне успешным, теряют своё богатство, потому что с головой уходят в медитации, духовные учения, йогу, тонкие миры, изучение древних трактатов.

И это закономерно – куда внимание, оттуда и энергия.

Хотите больше денег, посвящайте им больше времени. Минимум 2-3 часа в день.

Поэтому сегодняшнее упражнение: «Сколько времени вы проводите в позе лотоса или в других духовных практиках?»

Для полноты картины можете написать ваш опыт прохождения через этот опыт в молодости – многие на моих консультациях и курсах отмечают, что у них был такой период, и он ознаменовывался понижением дохода.

Да?

Упражнение 12.

Мы – продукт среды, нас сформировавшей.

Давай проанализируем примерно, в какой среде вы росли.

Это была бедная семья? Каков был достаток? Чем питались?

Была ли машина и какая? Где жили?

Запиши, пожалуйста, короткий рассказ о финансовой жизни своей семьи и рода в целом.

Какие характерные черты были?

Важен период твоего взросления от 0 до 18 лет. Что произошло после – это уже следствие того, что было раньше.

Важно понять первоначальные условия.

Упражнение 13.

Мне отец в детстве говорил фразу: «В жизни 95% тяжелого труда и 5% отдыха». Очень долго потом пришлось выковыривать это убеждение.

Сначала была злость за такую неэффективную установку. Сейчас понимаю, что такая и подобные установки помогли моим родителям выжить в то непростое время.

Напиши, пожалуйста, 10 убеждений (фраз), слышимых тобой от родителей. Затем проставь + или – о том эффективна ли эта установка в текущих условиях именно для тебя.

Понимаешь, тогда она была для родителей эффективна с точки зрения выживания. А сегодня может быть для тебя уже убыточной.

Проанализируй хотя бы 10 штук, ок?

Упражнение 14.

Деньги – это не главное.

Стыдно даже думать, чтобы поставить деньги в приоритет по жизни.

Подумайте, деньги – это всего лишь одна из сфер жизни. Так зачем её переоценивать или недооценивать?

Просто скажите себе уже наконец без чувства вины, что деньги – это хорошо, и они на одном из первых мест для меня по приоритетности в жизни. В этом нет ничего плохого и ничего хорошего.

Относитесь к ним нейтрально.

Вы же понимаете, что дорог в жизни много, и, если вы выбрали эту, то почему нет? Вы – хороший человек, и выбираете хорошие пути!

Так что признайте фразой – «Да, деньги для меня в моей системе ценностей стоят на одном из первых мест, и это хорошо, потому что я хороший, и имею на это право!»

Упражнение 15.

Затронем вскользь религиозную тему.

Не с целью оценки, а опять же с целью анализа.

Разные религии по-разному относятся к деньгам – католицизм и протестантство поощряют занятия бизнесом и накопление денег, буддизм критикует деньги, ислам не против богатства, православие не сильно за материальное благополучие.

Также эзотерические, мистические и оккультные учения тоже обладают своим мнением по поводу денег и материального успеха.

И эта часть установок тоже влияет на нас.

Отслеживайте её, и постарайтесь вспомнить неэффективные установки по деньгам из вашей религии.

Важно помнить, что проработкой этих установок, вы не отрицаете само учение – нет, вы только делаете то, что ведёт к вашему благополучию, помня, что вы – хороший человек, несущий благо этому миру.

Итак, какие установки есть в вашей религии, меняющие лично вашему финансовому росту? Запишите.

Упражнение 16.

Ещё одним источником негативных программ, по которым Жизнь не даёт вам больших денег, является ваш реальный жизненный опыт.

Что у вас произошло в отношении денег? Вы спустили большую сумму в азартных играх? Предал партнёр по бизнесу? Разорились? Потеряли деньги? Неудачно вложились?

Распишите до 10 самых значимых финансовых потерь в вашей жизни.

После появления такого списка, взгляните на него – так ли вероятно повторение такого сценария сейчас?

Есть к этому хорошая поговорка – «Обжегшись на молоке, на воду дует». Значит она то, что произошло что-то одно, а человек теперь обобщает это событие на весь мир.

В психологии это называется когнитивное искажение «обобщение» и «негативная фильтрация».

Итак, на каком молоке вы обожглись?

Упражнение 17.

Мечтать не вредно, вредно не мечтать.

В детстве у нас было по 50 желаний на каждый час. Сейчас, дай Бог, захочешь утром выпить кофе не бразильское, а из Колумбии. Причиной тому истраченная в течении жизни чувствительность рецепторов дофамина.

Но не суть.

Спешу вас порадовать, что дело это тренируемое. Так что упражнение на сегодня это написать, что вы хотите прямо сейчас! Первое – вы сами. Второе – прямо сейчас хотите, не вчера и не в планах на новый год, а прямо сейчас.

10 вещей или событий.

Распишите, и вспомните, что и вам можно сладостно помечтать, как в детстве.

«Попрыгай, и всё пройдет» – мне такое говорили, и тем самым убивали во мне любые желания. Вы уже не маленький, и прыгать не нужно.

Так что мечтаем, и выбираем, что притянем в ближайшее время в нашу жизнь. И оно обязательно сбудется!

Упражнение 18.

Этой же ночью, сразу перед сном, представьте себе то, о чём писали в предыдущем упражнении.

Во всех красках вообразите, что обладаете этим, крутите в руках, используете эту вещь, наслаждаетесь ей.

Повторяйте так с каждым вашим желанием, пока они все не осуществятся.

Поэтому задание себе сразу перед засыпанием: «Представь желаемое, как действительное!»

Упражнение 19.

Деньги – это не главное.

Что ж, в этом есть смысл для многих типов людей. Но во всем должна быть конкретика!

Не главное на сколько? До какой степени нужно считать деньги неглавной вещью в жизни? До 10й, 20й, 50й?

Если вам важна эта сфера и вы здесь, то подвиньте деньги куда-нибудь повыше в вашей системе ценностей – поверьте, от этого вы не станете хуже.

Наши корни зарыты в социалистическое прошлое, где действительно деньги были на вторых ролях. Работа, милосердие, знания, семья – всё, что угодно, но не деньги. И это было правильно.

Но сейчас всё немного по-другому.

Не спорьте с родителями на этот счёт, кстати. А просто проанализируйте ваши предыдущие места работы – они вам нужны для чего? Были ли там деньги? Или вы работали за копейки за великую идею руководителя, за хорошие отношения, по дружбе или ещё как, не думая о вашем финансовом благополучии.

Нет, не надо сразу уходить с этих мест работы или искать такую, где будут только деньги.

Просто помните и знайте, что в работе должны быть и деньги, и комфорт, и большая идея – всё вместе выбирайте,

а не по-отдельности, ок?

Упражнение 20.

Внутренняя уверенность.

«Надо жить по средствам» – ещё одно убеждение, плотно въевшееся в подсознание нашего человека от родителей.

Но тут всё зависит от уверенности в себе.

Естественно, если человек не уверен в себе, то он и находит такие занятия, которые не принесут ему больших денег.

Что же тут делать?

Во-первых, вопрос краткосрочной уверенности в себе решается спортом, ранними подъемами, некоторыми БАДами и просмотром вдохновляющих книг и фильмов.

Во-вторых, здесь нужен психолог, который правильными вопросами улучшит этот показатель хотя бы на несколько пунктов, что откроет новый каналчик поступления денег.

Намеренно здесь разделил на 2 части, потому что книжки – это всё же не проработка...

Упражнение 21.

Откладывание денег на черный день сокращает решительность и силу, потому что зачем куда-то стремиться, если всё равно заработанные деньги отложу?

Вот здесь упражнение для тех, у кого есть эта установка, что надо непременно откладывать на черный день большую сумму – подумайте, а действительно ли надо откладывать столько денег на будущее? Или всё же можно 10%, и жить уже сейчас, не ожидая кризиса и черного вторника?

Потому что, если кризис наступит, то всё и так обесценится, а вы так долго копили на этот день!

То есть упражнение такое – подумать, а не слишком ли много денег я откладываю, не делаю ли я это в ущерб моему настоящему моменту, не живу ли я будущим?

Тут алгоритм в психике такой – если я всё или большую часть денег откладываю, то зачем мне сейчас деньги, зачем стремиться куда-то, что-то искать и куда-то ехать путешествовать, если я всё равно должен отложить свои деньги на непредвиденный случай.

Таким образом, человек сам притягивает к себе кризис и сам же убирает у себя радость текущей жизни.

Так что, откладывайте, но с умом.

Упражнение 22.

Безоценочное суждение.

Попробуй один час вообще не давать никакую оценку происходящему, событиям, людям или предметам.

Просто смотри, и ничего не оценивай, не сравнивай и не сопоставляй.

На этот час (а лучше и больше) выключи аналитический аппарат, и прими реальность такой, какая она есть.

Ты начнёшь пребывать здесь и сейчас, оперативная память очиститься и тебе станут приходить новые, замечательные идеи.

Попробуй.

Упражнение 23.

Why so serious?

Мы все живём в раю, а большинство ходит, опустив голову и вечно прибывая в тревожном, печальном состоянии. Пессимисты кругом. О какой уж тут энергии и деньгах говорить, когда тут такое происходит!

Ок, давай сыграем в игру: ПРЕДСТАВИМ САМЫЕ ХУДШИЕ ВАРИАНТЫ РАЗВИТИЯ СОБЫТИЙ, которые могут с вами произойти!

И пойдём от обратного.

Если так много всего плохого может произойти, то вот, прям, сейчас вы находитесь в раю, у вас всё хорошо и прекрасно. То есть, там будет плохо, но сейчас-то всё тогда хорошо.

Это упражнение даёт освобождение. Пробуй, и натягивай улыбку на устах – сейчас у тебя всё хорошо!

Упражнение 24.

Ок, в предыдущем упражнении мы поняли, что живем в раю. Так давай тогда подумаем, как мы можем улучшить этот рай ещё немного больше.

Оглянись вокруг – какие конкретных 3 шага ты можешь сделать, чтобы улучшить свою жизнь прямо сейчас?

Сделай их!

Упражнение 25.

Ну и хрен с ним! Не получилось, так не получилось.

Цель для человека является ориентиром и также может ооооооочень сильно навредить.

Иду к цели, не вижу препятствий – крайне неэффективная установка, потому что препятствие может быть непреодолимым, и человек проигрывает.

А надо быть гибче – рассматривать достижение цели, как игру. Не выиграл, значит в следующий раз выиграю. В конце концов, целей огромное количество и попоморщером быть вовсе не обязательно.

Бери разные цели, стремись к ним играючи и иди по жизни улыбаясь.

Поэтому упражнение – пересмотри своё отношение к текущим целям – насколько ты серьезно к ним относишься по 10-ти бальной шкале? Снизь серьёзность на 1-2 пункта и повысь игривость тоже на 1-2. Что для этого нужно сделать?

Упражнение 26.

Нужно быть смешным.

Как вы себе представляете успешного бизнесмена? А супер оратора? А мега-крутого спортсмена? Что за образы у вас в голове?

И где вы? Как вы выглядите?

Во-во, то-то и оно, что вы сами себе напридумывали идеалы, а затем их же и испугались.

Напомню, что успешный предприниматель может выглядеть, как бомж. Оратор на миллион не одевать пиджак с брюками, а победитель олимпиады может быть не таким известным, как какой-нибудь футболист средней руки.

Поэтому не создавайте себе ИДЕАЛ.

Упражнение – что за образ у вас в голове при слове «успешный и богатый»? Кто это? Вы близко к нему? А есть ли такие же, как вы, по образу, стилю, манере говорить, успешные и богатые?

Упражнение 27.

Чтобы что-то найти, нужно что-то потерять.

Так давай потеряем плохое, и найдём хорошее. Что нужно сделать – напиши в тетрадь все твои сегодняшние переживания. Разгрузи голову, и почувствуй облегчение.

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.