

А.С. СЕВЕРИНА

ДЕНЬГИ

Практикум
по изменению
денежного мышления



**17 практических заданий
для улучшения вашей жизни**

Алена Сергеевна Северина

Деньги. Практикум

по изменению

денежного мышления

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50059352

SelfPub; 2023

ISBN 978-5-532-97425-8

Аннотация

Эта книга готова раскрыть для вас секреты изобилия, если вы: хотите жить в достатке и намерены избавиться от привычки экономить на всём; решительно настроены получать достойное вознаграждение за свой труд; готовы разрушить прошлые мешающие убеждения; больше не желаете жаловаться на безденежье. Что ждёт вас в книге: инструкция по настройке 4-х уровней денежного мышления; 17 пошаговых практических заданий; хитрости 7-ми законов денег: оборвите нити бедности; 3 золотых правила affirmаций и визуализаций; тест на финансовый потолок; 5 главных ошибок на пути к собственному богатству; 6 авторских советов по распределению бюджета; работа по проективной методике с помощью метафорических карт – узнайте точный ответ на ваш денежный вопрос! После проработки блоков вы освободитесь от негативных

установок, навсегда забудете о страхах остаться "ни с чем" и обретёте уверенность. Исправленное издание. Произведена замена метафорических карт.

Содержание

Введение	6
Влияние мышления	8
Задание 1. Среда общения	11
Задание 2. Комфорт в жизни	15
Законы денег	16
Задание 3. Расхламление	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Алена Северина
Деньги. Практикум
по изменению
денежного мышления

Нельзя гоняться за деньгами – нужно идти им навстречу.

Аристотель Онассис

Введение

Здравствуй, уважаемый читатель!

Благодарю что вы нашли время на изучение этого материала. Эта книга-не просто набор знаний и техник, это уникальный практикум, вся информация в котором проверена на собственном опыте и на опыте сотен людей.

Книга рассказывает о том, как изменить свое мышление и настроить его на денежный поток, как достичь нужного финансового состояния для реализации своих целей.

Если вы читаете эту книгу, значит вам знакомы такие проблемы:

- Вам постоянно не хватает денег.
- Вы в поисках работы, которая принесет финансовую свободу.
- Вы уже смотрели фильм «Секрет», читали книги Роберта Кийосаки и Наполеона Хилла, но не понимаете, что делать.
- Вы хотите избавиться от долгов и кредитов.
- Вы достигли финансового потолка и не можете его пробить.
- Работая больше, получаете меньший доход.
- В ситуации, когда денег совсем мало и нужно дотянуть до зарплаты, появляются неожиданные траты, вы болеете, начинает ломаться техника и т.д.

Благодаря книге вы узнаете:

- Как пробить финансовый потолок и выйти на новый уровень доходов.
- Как стабилизировать доходы.
- Как избавиться от долгов и кредитов.
- Как научиться контролировать свои деньги, чтобы они не «утекали сквозь пальцы».
- Как воплотить свои цели и мечты в реальность.

Руководствуясь лучшими рекомендациями, собранными в книге, выполняя упражнения, вы сможете получить практические результаты и претворить в жизнь свои самые смелые мечты в короткие сроки.

Книга, к сожалению, подходит не всем, прекратите чтение если:

- Вы ждете волшебную таблетку, думаете, что после прочтения книги вы сразу станете миллионером без усилий с вашей стороны.
- Игнорируете практические задания, относитесь скептически к их выполнению.
- Вы перекладываете ответственность, жаждете достичь цели чужими руками.

Влияние мышления

Все действия людей подчиняются сознанию и подсознанию, причем последнее оказывает большее влияние. Приобретая те или иные навыки, большинство действий со временем совершается на автомате и не осознаются как правило, это необходимо для разгрузки мозга и экономии энергии. Многие опытные водители не задумываются о правилах дорожного движения и не обдумывают свои действия по управлению автомобилем, а просто совершают их. Именно подсознание ведет нас к жизненному результату, и оно определяет нашу успешность во всех сферах жизни.

Зачастую в повседневной жизни, мы настолько увлечены своими мыслями и мало что замечаем вокруг, пока нам это не нужно. Например, вы захотели определённую марку автомобиля определенного цвета, с этого момента вам часто будут встречаться такие машины, нет, их не стало больше, просто вы стали их замечать. Этот феномен универсален и распространяется на все сферы жизни. Для того чтобы настроиться на денежную волну, нам нужно расширить границы видимости и внести в жизнь больше осознанности.

Наверняка вы замечали, что деньги только получили, а их уже нет, замечали, как деньги просто растворяются, хотя крупных покупок вы не совершали, т.к это были неосознанные решения и продолжая дальше принимать их в свою

жизнь вы достигните финансового краха.

Многие сталкиваются с тем, что, работая больше, не получают прибавки, а лишь наоборот, уменьшают свой доход, как же так? В вашем мозгу есть некий стоп сигнал на пути к большим деньгам. Эта преграда не дает вам заработать больше несмотря на ваши усилия, только изматывает вас. Определенная финансовая преграда, доходя до которой вы теряете деньги, выходящие за границы вашего финансового потолка. Перестроив мышление, вы сможете получать другие результаты при меньших трудозатратах.

Денежное мышление состоит из 4 уровней: физического, духовного, ментального, и эмоционального.

Оценив состояние 4 уровней и изменив их, вы сможете перестроить свое мышление и избавиться от преград к вашим мечтам.

На *эмоциональном уровне* необходимо научиться контролировать свои эмоции, чтобы не поддаваться на уловки маркетологов и принимать взвешенные осознанные решения.

На *ментальном уровне* предстоит избавиться от негативных убеждений и установок, связанных с деньгами, они тормозят развитие личности, не дают раскрыться в полную силу.

На *духовном уровне* необходимо научиться принимать деньги в свою жизнь, верить, что денег на всех хватит, вселенная безгранична и зарабатывать можно легко и быстро. Необходимо постоянно развиваться и раскрывать свои та-

ланты, показывать их миру.

На *физическом уровне* следует оценить и при необходимости изменить ваше окружение на качественное, перестроить свои физические реакции на деньги.

Перестроив мышление, путь к деньгам окажется менее тернистым и преодолевать его будет гораздо легче.

Задание 1. Среда общения

В НЛП есть термин «моделирование», оно основано на выборе человека для моделирования его поведения и повторения таких же результатов.

Выпишите список людей, с которыми вы общаетесь. Проанализируйте, лучше ли они вас по каким-либо параметрам, и сделайте пометки.

- успешны ли они в жизни?
- вам нравится, как они живут?
- хотите жить в таких же условиях?

Если ответы на все вопросы «да», то здесь все отлично, но всегда есть куда расти.

Если хотя бы на один вопрос вы ответили отрицательно, значит необходимо менять эту ситуацию. Богатые люди не общаются с неудачниками и непрофессионалами. По возможности исключите этих людей из своей жизни, если такой возможности нет, то минимизируйте общение с ними.

Такие люди сами плохо живут и своим поведением или словами тянут вас на дно. Например, закупаются в секонд-хендах на регулярной основе, потому что там дешево, неважно что вещь ношенная, может быть снята с покойника и так далее, им главное, чтобы «подешевле». Эти люди могут сыпать цитатами, свидетельствующими о бедности и притягивающими ее. Как правило, эти люди прикрывают цитата-

ми свою бедность и неумение, нежелание что-то исправить, проще ведь оправдать свое положение яркой фразой, нежели начать шевелиться. Это могут быть фразы: «не жили богато, не надо и начинать», «я бедный, но гордый», «деньги-зло», «деньги портят людей», «деньги ведут к бездуховности» и так далее, продолжать можно очень долго, более подробно на установках мы остановимся в другой главе.

Во второй части задания, выпишите список людей, с которыми вы можете потенциально начать общаться. Пишите реальных людей, которых вы знаете, находящихся в пределах вашей досягаемости, главным условием является то, что они успешны в ваших глазах и вы хотите также. Это может быть ваш начальник, муж сестры, дядя, сосед, владелец автомобиля премиум класса, живущий в шикарном коттедже и т.д.

Подумайте, как вы можете начать с ними общаться или общаться больше, какие у вас могут быть схожие интересы и увлечения, найдите зацепку, проводите с ними время, станьте их друзьями. Возможно первое время будет тяжело из-за чувства стыда, зависти, неполноценности, но со временем, вы начнете замечать за собой новые привычки, действия и слова, которые «подцепили» у своих новых друзей. Чаше наблюдайте за ними, как они себя ведут, чем руководствуются при принятии решений, как и какие покупают вещи. Когда вы увидите, что понимаете собеседника с полуслова, значит вы достигли результата и переняли часть его подсозна-

ния. Регулярно общаясь с успешными и богатыми людьми, вы увидите, как за короткий срок изменятся ваши манеры, жесты и способы принятия решений.

Человеческий мозг запрограммирован на отзеркаливание, эта функция выполняет несколько задач. Первая, самосохранение- общаясь с человеком, вы склонны копировать его жесты, мимику и речь. Наверняка вы обращали внимание, что с появлением нового знакомого в своем окружении вы приобретаете новые привычки, жесты или фразы. Следующей задачей является развитие, смотря на профессионала, вы учитесь, повторяя за ним. Сила желания, визуализация играет большую роль в нашей жизни, наблюдая за богатыми людьми вы представляете себя в этой жизни, ощущаете себя на месте богатого человека.

Пример 1.

Кто	Успешен ли	Взгляды на жизнь, частые фразы	Хочется также?
Тетя Ирина	Всю жизнь работает на одной работе, низкая заработная плата	Не нужно выделяться из толпы, нужно быть тише воды, ниже травы. «Не были богатыми, не нужно и начинать». Берет товары только по акции, главное стабильность.	нет
Коллега Павел	Посредственный продавец, низкая заработная плата, постоянно выплачивает кредиты за ненужные вещи.	Считает, что нет смысла лучше работать, чего-то достигать, всё равно начальство всё себе заберет, «все богатые воры».	нет

Пример

Кто	Успешен ли
Руководитель отдела Евгений	За несколько месяцев стал руководителем благодаря своим навыкам хорошим показателям.
Сосед Сергей	Открыл успешный бизнес начинал с 0, первое время сам всем занимался сейчас только руководит и контролирует.

Задание 2. Комфорт в жизни

В случае нехватки денег, чаще всего люди экономят, переходят на более дешевые продукты, покупают дешевую одежду. Выжить можно практически на любую сумму, ужаться можно по максимуму, но как правило, такие экономные люди не повышают свои доходы, денег у них становится все меньше и меньше, обратно пропорционально процессу экономии, деньги убывают.

Чем больше вы тратите деньги, тем в большем объеме они возвращаются разными путями, главное, чтобы траты были нужными и осознанными.

Начните с трат, которые не будут сильно бить по кошельку и которые вы и так совершаете регулярно, но увеличьте сумму расходов на них. Покупайте хорошую туалетную бумагу, дороже чем сейчас, хороший хлеб, молоко, сыр и так далее. Вы увидите, что расходы ваши увеличились не значительно, но качество жизни повысилось в несколько раз. Привыкайте жить в комфорте, не выбирая товары только потому, что на них скидка, акция.

Законы денег

Закон пустоты.

Китайская мудрость гласит: «нельзя наполнить сосуд, который уже полон». Для того чтобы наполнить сосуд чем-то новым, необходимо сначала его опустошить. Если хотите, чтобы в вашу жизнь пришли перемены, освободите для них место, в противном случае вас ожидает застой. Вы не сможете положить новую вещь в шкаф, если он полон старых вещей. Для того чтобы получить новые, крепкие отношения, нужно окончательно попрощаться со старыми, этот закон универсален и работает применительно ко всему. Представьте, что у вас в обеих руках есть некие предметы, я хочу вам дать то, что вам нужно, то, что вы просите, но вы не можете взять необходимую вам вещь, т.к руки заняты, но если вы мне отдадите предмет из одной руки, я смогу с вами тоже поделиться нужной вещью. Смысл думаю понятен.

Задание 3. Расхламление

Осмотрите свое жилище, рабочее место, наверняка вы найдете много вещей, которые уже не приносят вам радости и давно было пора от них избавиться. Этот момент наступил. Наведите генеральную уборку в квартире/доме, на рабочем месте, на чердаке, в подвале, в кладовке, на балконе, в гараже, машине. Составьте себе план по дням в какой день и где будете прибираться, такая разбивка нужна чтобы задача не показалась вам сложной и длительной. Также выпишите что в том или ином помещении требуется сделать. Проведите ревизию всех вещей, старые вещи, которые не используете 1-2 года следует выбросить, если это конечно не дорогостоящие предметы, которые очень нужны, но крайне редко.

Сломанные, рваные вещи необходимо выбросить не жалея, или починить/заштопать если это дорогие сердцу, памятные вещи, но сделать это сразу, не откладывая на завтра/через неделю/когда время будет/потом... Многие хранят кучи ненужного хлама благодаря генетической памяти предков, когда вещи было достать тяжело и нужно было беречь все, а вдруг когда-нибудь пригодится. У таких людей на балконе или в кладовке может лежать 1 резиновый сапог, 1 лыжа, рваные галоши и многое другое, если это про вас, подумайте, ну в какой ситуации вам пригодится 1 сапог? На случай если вы потеряете 1 ногу, на случай если вы еще где-то

найдете 1 сапог? Абсурдно, не правда ли.

И так, остались новые, используемые вами вещи, оцените их критическим взглядом, и ответьте себе честно, приносят ли они вам радость? Если нет- на мусорку.

Первая такая уборка может растянуться на длительное время, вы можете погрузиться в воспоминания, связанные с вашими вещами, можете начать жалеть, но проводя такую уборку 1 раз в месяц, с каждым разом вам будет легче расставаться с вещами и в вашу жизнь начнут приходить новые, хорошие вещи и события.

Ненужные вещи можно выбросить, наверняка найдутся те, кому они нужны, кто-то оставляет в подъезде, ведь кто знает, возможно ваш старый хлам сможет осчастливить вашего соседа. Неплохим вариантом будет выставить на доски объявлений, такие как авито, юла, есть много городских групп во вконтакте, например, «челябинск онлайн», «кемерово подслушано» и т.д., вместо указанных мною городов набираете свой и думаю, что такое сообщество найдется.

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.