



Ирина
УДИЛОВА
Антон
УСТУПАЛОВ

ПРИВЛЕЧЕНИЕ ПО-ЖЕНСКИ ДЕНЕГ

8 шагов на пути к богатству



**Антон Уступалов
Ирина Александровна Удилова
Привлечение денег по-женски.
8 шагов на пути к богатству**

*Издательский EPUB
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17167326
Привлечение денег по-женски. 8 шагов на пути к богатству: Весь; СПб.; 2016
ISBN 978-5-9573-3050-9*

Аннотация

С помощью этой книги вы научитесь зарабатывать столько денег, сколько вам нужно, и при этом будете получать удовольствие от самого процесса. По мысли авторов, необходимыми условиями привлечения денег являются оптимизм и доверие к жизни – качества, изначально присущие женщинам.

Книга состоит из восьми глав, каждая из которых станет для вас очередным этапом на пути к богатству. Вы узнаете о психологических причинах, которые препятствуют вашему финансовому благополучию, и сможете освободить свою жизнь для привлечения в нее денежного потока. Откроете для себя дополнительные, подчас неожиданные, источники доходов, а также узнаете о том, как разработать и реализовать собственный проект. С помощью упражнений и медитаций, представленных в книге, вы откроете в себе богатейшие внутренние ресурсы, избавитесь от сомнений и страхов и научитесь привлекать деньги в свою жизнь легко и играючи.

Содержание

Введение	4
Блок 1. Строим фундамент	6
Расчищаем пространство	7
Пять способов получения денег	9
Планируем идеальный день	12
Откройте новые источники дохода	14
«На зарядку становись!..»	15
Блок 2. Создание успешного проекта	16
Освобождение от привычных моделей	17
Выживание или изобилие?	18
Добавьте радости в жизнь	20
Сомнения: хорошо или плохо?	21
Написание проекта	23
Блок 3. Проработка внутренних комплексов	26
Детские воспоминания о деньгах	27
Ограничивающие установки	29
Теория океанов	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Ирина Удилова, Антон Уступалов

Привлечение денег по-женски.

8 шагов на пути к богатству

Введение



Дорогой читатель!

Я рада, что вы держите в руках эту книгу, которая поможет привлечь деньги в вашу жизнь! Я уверена, что каждая женщина может создать свой маленький проект, который будет не только приносить пользу другим людям, но и обеспечит достойную жизнь ей самой.

Эта книга – квинтэссенция многолетнего опыта, который я получила, пройдя путь от простого учителя до известного эксперта по семейным отношениям. И сейчас мы с семьей живем в Черногории, в таком доме, о котором раньше я не осмеливалась даже задумываться. В этой книге я хочу рассказать о том, как сделать реальностью свои самые смелые мечты.

Для многих зарабатывание денег ассоциируется с тяжелым трудом с восьми утра до шести вечера, а то и дольше. Часто этот труд оплачивается далеко не так щедро, как хотелось бы, да еще и отбирает время и силы, которые можно было бы потратить на семью, увлечения и путешествия.

Но на самом деле деньги – это всего лишь одна из сторон вашей жизни. Это инструмент, который позволяет вам сделать ее лучше и комфортнее, но никак не главная цель. Поэтому важно научиться привлекать деньги, чтобы их зарабатывание не превращалось в смысл существования.

В этой книге мы будем учиться делать все, чтобы получение денег было удовольствием, а не каторгой, привлекать их из различных источников максимально легко и без напряжения.

Постарайтесь начать чтение с доверия – меньше раздумывайте и оценивайте, следуйте нашим советам и выполняйте простые задания, и вы легко сможете научиться привлекать в свою жизнь дополнительный доход.

Представляйте, что каждое задание – это еще один шаг к финансовому благополучию. Когда мы доверяем процессу и идем к своей цели без тени сомнений, то раз за разом получаем результат гораздо быстрее и легче, чем представляется поначалу.

Может получиться и обратная ситуация, когда сначала вы будете испытывать воодушевление и легкость, но со временем выполнять задания станет лень или попросту некогда. Если потакать в такой ситуации своей лени, есть опасность свести весь положительный эффект от работы над собой к нулю, поэтому внимательно отслеживайте такие моменты. Задавайте себе вопросы: «Что со мной сейчас происходит?», «Как я к этому отношусь?», «Что творится у меня внутри?», «А что мне на самом деле будет полезно?». Ведь вполне возможно, что вы застопорились всего в паре шагов от финансового успеха.

Очень важно перенести свою активность из мира идей и фантазий в мир деятельности, поскольку попытки всесторонне обдумать свои будущие поступки только затягивают процесс и зачастую губят энтузиазм. Выполняйте упражнения поэтапно, посвящая им хотя бы 15 минут в день – это ведь совсем немного, согласитесь!

Не усложняйте задания и не задумывайтесь над ними долго, просто выполняйте их и получайте удовольствие от процесса, а он сам приведет вас к желаемым результатам. Итак, начнем!

С уважением!
Ирина Удилова

Вы держите в своих руках не просто книгу, а ключ в новый мир. Всего лишь 5 лет назад я случайно попал на первый тренинг к Ирине и тогда был поражен тем, насколько легко меняется жизнь ее клиентов: они решают личные проблемы и вместе с этим серьезно вырастают в финансах.

На тот момент у меня были полностью разрушены отношения с близкими, было полное непонимание, как вырваться из этих проблем и куда я хочу прийти.

Ирина вдохновила меня своим примером! И я также захотел проработать свои внутренние вопросы, избавиться от того, что мне мешает в жизни, и стать примером для других людей!

Вместо состояния подавленности я выбрал – как и вы! – найти свой путь и заниматься тем, что действительно со мной резонирует и мне нравится. И, шаг за шагом, открыл для себя консультирование и предпринимательство.

На нашем с Ириной счету сейчас более 1000 консультантов и предпринимателей женщин, 10 000 сохраненных семей и 145 000 читателей наших книг и слушателей передачи «Я люблю Психологию» по всему миру.

Теперь мы хотим открыть двери к финансовой свободе для вас! И провести вас тем же путем, который помог нам и нашим клиентам стать преуспевающими.

С уважением!
Антон Уступалов
www.grc-eka.ru

Блок 1. Строим фундамент



Чтобы будущий дом стоял ровно и устойчиво, перед началом строительства следует расчистить для него территорию. То же самое происходит, когда вы решаетесь на очередное начинание. Чтобы преуспеть и впустить в жизнь что-то новое (например, привлечь деньги), в первую очередь важно освободить пространство вокруг и внутри себя от всего лишнего. Поэтому в данной главе мы будем закладывать фундамент вашего будущего успеха!

Расчищаем пространство

Избавляться от старого всегда сложно, ведь, как говорится, привычка – вторая натура. Но сделать это необходимо, потому что иначе невозможно построить что-то качественно новое. Поэтому первым делом составьте собственный список очищения пространства.

В этот список должно войти то, что буквально связывает ваши руки и мешает действовать решительно и эффективно: долги, незавершенные проекты, невыясненные отношения, разочарования, сожаления и обиды.

Вспомните все, что мешает вам чувствовать себя свободной, энергичной, бодрой и смотреть на мир денег с радостью и удовольствием.

Будьте очень конкретны!

Теперь напротив каждого пункта поставьте срок, в течение которого вы сможете избавиться от этого препятствия. Если что-то в ближайшем будущем невыполнимо (серьезные долги, ипотека), подумайте, что можно предпринять, чтобы это перестало на вас психологически давить. Смиритесь с тем, что окончательное завершение данного проекта займет длительное время, и постарайтесь найти в себе внутреннее спокойствие, которое придет сразу же, едва вы перестанете стремиться объять необъятное.

Если вас беспокоят сложные отношения и вы по каким-то причинам не можете лично поговорить с человеком – напишите ему письмо. Такое письмо даже необязательно отправлять – главное, чтобы вы ощутили, что конфликт разрешен.

Если вы потеряли хорошую работу, скажите себе: «Отличная у меня была работа, теперь я все умею и могу строить деловые отношения благодаря приобретенному опыту».

Для чего все это нужно? Вы должны ощутить, что поставили точку – без этого невозможно движение вперед.

♦ *Все незаконченные проекты и дела – это груз, который вы перетаскиваете из прошлого в настоящее, тратя на это силы, необходимые вам для построения будущего. Примите тот ценный опыт, который вам принесли события прошлого, и избавьтесь от них, расчищая пространство для новых начинаний.*

По мере того как вы будете «расправляться» с пунктами из своего списка, у вас будут появляться энергия и силы для других дел и проектов, а это – прямой путь к привлечению денег.

Теперь давайте подробнее поговорим о том, на что следует обращать внимание, расчищая пространство.

ЕДИНСТВО ВНЕШНЕГО И ВНУТРЕННЕГО

Окиньте взглядом комнату, в которой вы сидите. Насколько она прибрана? Все ли вещи лежат на своих местах? Очень важно поддерживать чистоту и порядок в окружающем пространстве, где мы живем. Это стимулирует внутреннее осознание того, что и у нас самих тоже все в порядке.

Если вам сложно быть аккуратным, если дома у вас часто творится бедлам – это свидетельство того, что внутри у вас очень много нерешенных проблем. Вспомните, есть ли в вашем окружении люди, квартира которых нуждается в хорошей уборке, или сослуживцы, у которых царит хаос на рабочем столе. Как правило, они не добиваются больших финансовых успехов, потому что во всей их жизни, в том числе и в деньгах, отсутствует система.

Все сферы нашей жизни взаимосвязаны, и, допуская хаос и «провисание» в чем-то одном, мы непременно оказываем влияние на все остальное. Навести беспорядок очень просто, гораздо труднее потом от него избавиться, но сделать это категорически необходимо.

Конечно, не нужно становиться педантом. Не стоит приобретать болезненную привычку постоянно что-то убирать, протирать, пылесосить. Наша жизнь несовершенна и именно поэтому так прекрасна, так что важно оставлять своему жизненному (рабочему) пространству право на некоторое несовершенство. Важно учиться расслабляться и отпускать ситуацию – вы имеете право жить так, как вам хочется, имеете право на выбор, пусть даже в итоге ваше жилище будет иметь немного э... творческий вид.

Тем не менее важно стремиться к тому, чтобы в вашем доме и в особенности на вашем рабочем столе (в кабинете) прослеживалась некая система. Это удивительным образом будет влиять на приток денег в вашу жизнь.

Если чуть больше, чуть чаще приводить вещи в порядок, но делать это легко, под музыку, с хорошим настроением, приносить в жизненную структуру легкость, *женскую гибкость, женское творчество* – количество денег в вашей жизни волшебным образом увеличится само собой.

Можно решать проблемы изнутри, и тогда наступит внешняя гармония. Можно наводить чистоту извне, легко, с радостью, весело, – и тогда внутри тоже будут решаться какие-то вопросы, без труда развязываться тугие узелки.

Но то, что происходит внутри, точно так же отражается на пространстве снаружи. Вы, ваши мысли, ваши чувства, ваше внутреннее «я» и все, что вам присуще на данный момент (привычки, каждодневные ритуалы, навыки) – это состояние стопроцентной заполненности. И чтобы в вашей жизни появилось что-то новое, нужно избавиться от чего-то старого. Иногда это некомфортно, иногда болезненно, но такова жизнь – мы вынуждены отказываться от чего-то привычного, чтобы расти.

Давайте начнем с материального. Наверняка у вас в доме есть вещь, которую вы давным-давно собирались выбросить, но до сих пор не сделали этого, потому что очень сильно к ней привязаны, так сказать, прикипели. Но когда в голову уже пришла мысль, что пора от чего-то избавиться, значит, это надо было сделать еще позавчера или месяц назад. Поэтому выбрасывайте весь ненужный хлам без сожаления, и пусть освободившееся место займет что-то новое, полезное, что-то, что вам действительно нужно.

На втором этапе стоит отказаться от слов критики, бурных реакций или резких выражений. Конечно, это не так просто, как выбросить ненужную вещь, но тоже вполне достижимо. Не стоит сразу бросаться сворачивать горы и пытаться на следующее утро проснуться другим человеком. Большие перемены происходят посредством маленьких шагов, поэтому очень важно обращать внимание на мелочи.

Нам всем тяжело расставаться с привычным укладом жизни, потому что он дает ощущение безопасности и мнимой защиты, даже если нынешнее положение вещей нас не устраивает и мы провозглашаем, что хотим новой жизни. Однако новая жизнь в заполненное пространство не придет.

Пять способов получения денег

Чтобы отвлечься от необходимого, но не всегда приятного расхламления жизненного пространства, давайте немного задумаемся о будущем – о том, как вы будете достигать своих финансовых целей. Это крупный проект, так что продумать все сразу не получится, а значит, и мы с вами будем понемногу планировать свои шаги по направлению к мечте. Так что отложим в сторону швабру и поговорим о способах, с помощью которых можно привлекать большие деньги. Прочтите внимательно, примерьте каждый способ на себя: какой из предложенных вариантов подходит вам больше всего?

Первый способ – работать женой

Быть женой в профессиональном плане – значит уметь настолько ценить себя, быть столь значимой и важной, чтобы посвятить свою жизнь мужу и его интересам, не теряя своей собственной ценности. Вам наверняка известны примеры женщин, которые полностью посвятили себя продвижению мужчины.

Из недавнего интервью с супругой известного певца понятно, как много у нее внутреннего спокойствия, принятия, значимости – и в то же время она прямо-таки живет интересами своего мужа. И это тоже работа.

Конечно, тем, у кого много внутренней энергии и огромное желание самореализации, такой вариант не совсем подходит. Они не смогут посвятить жизнь своему мужчине.

Второй способ – быть первоклассным специалистом

Кто такой специалист? Это наемный работник, который отвечает только за себя и за свою работу. У него есть профессия, знания и опыт. Количество денег, которые он получит, зависит от его квалификации.

Специалист высокого полета будет всегда нарасхват. Вы сможете выбирать, с кем и над каким проектом вам работать. Но есть здесь и минусы. У специалиста есть ограничения в заработке, потому что не он назначает себе зарплату. Он работает по найму, и его зарплата полностью зависит от работодателя.

Третий способ – быть менеджером-управленцем

Этот способ подходит для талантливых организаторов, имеющих крепкий навык общения с людьми. Менеджер тоже работает не на себя, но чаще финансовая компенсация его труда происходит за процент от выручки, и поэтому у него больше возможности влиять на свою зарплату.

Зарплаты управленцев обычно выше, поскольку они отвечают не только за себя, но и за результаты других людей, за успешность проекта в целом.

Тем не менее менеджер также ограничен в заработке, хотя возможность договориться о повышении зарплаты у него есть. Конечно, бывает по-разному: может быть и так, что менеджер будет с ног сбиваться, организуя проект, но получать незначительно больше специалиста.

Четвертый способ – быть фрилансером

У фрилансера свободный график, он напрямую ни от кого не зависит. Заранее оговариваются и график выполнения работы, и уровень выполнения, и оплата. В связи с вышесказанным у фрилансера больше свободы, он отвечает только за конкретный проект.

Когда мы, например, редактируем статьи, то отдаем их редактору и договариваемся о сроках, объеме работы и гонораре.

Фрилансер может работать над проектами нескольких заказчиков, имеет более гибкий и свободный график и получает деньги в зависимости от количества и степени сложности заданий.

Пятый способ – быть предпринимателем

Такой человек работает сам на себя. Уровень заработка зависит только от него. Как правило, предприниматели много сил и времени вкладывают в свое дело. Количество денег зависит лишь от их собственной старательности и мышления.

Уровень ответственности здесь совершенно иной, более глобальный. За все риски и результаты полностью отвечает один человек.

В такой ситуации нельзя сказать, что директор ошибся, ведь неправильное решение принял он сам: именно он нанял неспособного работника. Немаловажный фактор успеха – умение управлять людьми и ладить с ними.

После того как вы внимательно прочитаете особенности каждого способа заработка, выполните упражнение: нарисуйте пять кружков, впишите в них то, что запомнили из каждого. Посмотрите, какой круг вам подходит больше всего, в каком из перечисленных типов деятельности вы хотите развиваться.

В чем суть этого упражнения? Во-первых, понять, к чему вас тянет, где вам хочется реализовать себя. Во-вторых, определить, чего вы хотите от жизни и насколько к этому готовы.

Например, сейчас вы специалист или менеджер-управленец, но хотите стать фрилансером или предпринимателем. В таком случае вы должны четко понимать, что фрилансер выполняет работу для кого-то, а владелец бизнеса – для себя.

Предприниматель организует деятельность других людей для того, чтобы они работали на него. Он выплачивает им зарплату, устанавливает функциональные обязанности, обеспечивает рабочими местами, компьютерами и так далее. Самое главное – он придумывает и реализует стратегию продажи товаров или услуг.

ИЗ ОПЫТА ИРИНЫ УДИЛОВОЙ

Один мой знакомый начал свой бизнес с того, что открыл ноутбук, сидя дома, у себя в квартире, сделал простой сайт и начал принимать заявки на туристические поездки. Через некоторое время он нанял первого сотрудника и снял маленький офис. Сейчас у него своя прибыльная турфирма.

Если вы действительно хотите привлекать в свою жизнь большие деньги, получить много свободы, а также чувствовать себя самореализовавшимся человеком, то предпринимательство – это самый эффективный и правильный путь.

Здесь хочется также добавить, что свое дело нужно создавать именно в той сфере, которая вам очень нравится. В сложные моменты только любовь к тому, чем вы занимаетесь, может поддержать вас и не дать свернуть с пути.

ИЗ ОПЫТА ИРИНЫ УДИЛОВОЙ

Например, я всегда любила общаться и помогать другим людям в решении их вопросов. И первый бизнес, который я начала, был консультационным. Сейчас ему уже более 20 лет, и он продолжает развиваться и расти.

Еще одна из форм получения денег – поддержка мужа. В этом нет ничего позорного, напротив, это довольно непростой труд, требующий от вас не только полной веры в другого человека, но еще и силы личности, которая понадобится вам, чтобы не потерять свои соб-

ственные интересы за интересами вашего мужчины. Словом, выбирая этот способ привлечения денег в свою жизнь, не забывайте, что это весьма сложная и самоотверженная работа.

Помните, что для своего мужчины вы – самый главный человек, который может поддерживать. Ваша благодарность, восхищение и уважение будут стимулировать его на подвиги. Мы говорим об этом отдельно, поскольку у женщин часто возникают ежедневные претензии к своим партнерам. Это связано с духом соревновательности, сформированным у нас в детстве. Помните, что когда вы соревнуетесь с мужем – когда вы ругаете, критикуете его, недовольны им, – вы наносите ущерб очень многим сферам своей жизни, в том числе материальному благополучию¹

¹ Рекомендуем прочитать книгу И. Удиловой «Секреты счастливых отношений», где собраны 57 рекомендаций о том, как улучшить отношения в семье.

Планируем идеальный день

А теперь вернемся от планов, мечтаний и будущих проектов к реальной жизни и активным действиям. С уборкой в доме и тем, зачем она нужна, мы уже разобрались, так что перейдем к работе над нашим внутренним пространством – спокойствием, позитивным настроением и верой в лучшее.

Визуализация – очень важный и эффективный инструмент, для того чтобы настроить себя на позитивный лад и зарядиться энергией для будущих свершений. Чтобы понять и почувствовать, как это работает, выполните два хороших упражнения.

Упражнение 1

Сядьте поудобнее, закройте глаза. Дышите ровно.

Представьте, что находитесь на живописном лугу. Вокруг много сочной зелени, море цветов. Ваше тело полностью расслаблено. Его ласкают солнечные лучи и приятный ветерок. Отовсюду слышится пение птиц.

Вам открыт весь мир. Почувствуйте это. Вы смотрите вдаль и видите чудесные горы, широкую извилистую реку и красивый город на горизонте. Каждой клеточкой своего тела вы впитываете все, что происходит вокруг, наполняетесь силой и уверенностью. Вы точно знаете, что у вас все получится, что природа и вся Вселенная помогают вам. На вашем пути нет ни одного препятствия. Окружающий мир создан только для вас.

Запомните эту картинку. Что бы вы туда хотели добавить? Может быть, близких людей? Представьте, что у вас в руках волшебная палочка, с помощью которой можно создать свой мир, в котором абсолютно все вам доступно и зависит только от вас.

Запомните это чувство. Глубоко вдохните, потянитесь, откройте глаза.

Что вы ощутили? Легкость, радость, уверенность, умиротворение – именно те чувства, из которых рождается изобилие. Дорисовывайте свою «картинку», пока к вам не придет глубокое чувство удовлетворения и спокойствия. Впоследствии возвращайтесь к этому упражнению каждый день хотя бы ненадолго, чтобы выработать привычку к позитивному чувству и настроиться на продуктивность.

Упражнение 2

Возьмите ручку, лист бумаги и опишите свой идеальный день. Представьте, что в вашей жизни не существует ограничений и препятствий.

Что в этот день происходит? Как вы себя чувствуете? Как выглядите? Кто рядом с вами? Чем вы занимаетесь? Зафиксируйте самые важные моменты.

Дайте волю своему воображению, напишите все, что придет в голову. Представьте: с чего начинается утро, во сколько вы встаете, куда идете, как выглядите, что делаете вечером и так далее. Если работа, то какая? Пусть она, как и все события этого идеального дня, наполняет вас радостью, энергией и воодушевлением.

Очень важная деталь – пишите в настоящем времени, словно это уже происходит здесь и сейчас. Ни в коем случае не используйте будущее время, поскольку тем самым вы эмоционально дистанцируетесь от всего того прекрасного, что вас ждет.

Когда закончите, проанализируйте свой текст и ощущения во время его создания. Писать было сложно или легко, интересно или скучно?

Если вы чувствуете, что не получили удовольствия от описания идеального дня, попробуйте найти причины этого. Может быть, вы слишком много внимания уделили работе и забыли об удовольствиях и развлечениях? Или не до конца высвободили свою фантазию и вместо идеального дня описали слегка улучшенный вариант обыденной реальности?

Человеку свойственно цепляться за знакомые модели и привычки, поэтому ничего страшного, если с первого раза «идеальный день» у вас не получится. Попробуйте снова и поищите мысли, действия и события, которые наполняют вас воодушевлением и энергией, даже если сейчас вам сложно представить, что когда-нибудь вы сможете жить именно так.

Если вдохновение «загуляло», посмотрите позитивные мотивирующие фото, вдохновляющие передачи или фильмы, почитайте о жизни людей, которыми вы восхищаетесь. Не сдавайтесь, пока не почувствуете, что ваше описание идеального дня радует и окрыляет вас.

Несмотря на кажущуюся отвлеченность и абстрактность, эти упражнения очень позитивно влияют на наше движение к конечной цели – привлечению денег в свою жизнь.

В начале главы мы говорили о фундаменте, без которого невозможно построить крепкий дом. Ваш позитивный взгляд в будущее, вера в собственные силы и открытость всему новому – и есть тот фундамент, без которого невозможно начать строительство.

В какие-то моменты может казаться, что и обстоятельства, и окружение, и даже самые близкие люди настроены против вас и ваших начинаний, но если вы научитесь черпать силы и энтузиазм внутри себя, то никакие помехи вам будут не страшны, и вы непременно добьетесь успеха!

ДЕНЬ НА 100 РУБЛЕЙ

Следующим важным для нашего фундамента упражнением будет «прожить день на 100 рублей». При этом совершенно не обязательно голодать или ходить пешком через весь город – не стоит игнорировать холодильник с запасами еды или проездной (автомобиль).

Для выполнения этого упражнения важно только осознание, что в вашем арсенале есть очень небольшой лимит средств, которые вы, тем не менее, можете потратить по своему усмотрению. В течение этого дня фиксируйте свои чувства, желания, мысли и поступки.

Это упражнение будет своеобразным антагонистом «идеальному дню» – в первом случае вы могли, пусть и гипотетически, позволить себе абсолютно все, а теперь вы до крайности стеснены в средствах.

При этом постарайтесь прийти к тому, чтобы «день ста рублей» не превращался для вас в сутки бесконечной пытки и ожидания, когда же все это закончится. Отмечайте события и моменты, которые вас радуют, приучая себя к мысли, что ваше счастье и чувство удовлетворенности напрямую от денег не зависят. Таким образом вы избавитесь от опасения, что временные денежные трудности подорвут ваш оптимизм и нацеленность на результат.

С другой стороны, в это же время вы учитесь обращать внимание, как и на что вы тратите свои финансы. Деньги – это инструмент, который требует аккуратности и уважения, и для привлечения богатства в свою жизнь важно отучиться от привычки бездумно швыряться пусть даже незначительными суммами.

Словом, упражнение «день на сто рублей» обучает правильному отношению к деньгам – уважительному, но не фанатичному. Важно прийти к внутреннему ощущению, что деньги улучшают вашу жизнь, делают ее более счастливой и комфортной, но при этом не являются самоцелью. После того как вы освоили это знание, можно переходить к следующему этапу: к пониманию того, что вы живете в окружении бесчисленного множества источников дохода!

Откройте новые источники дохода

Постоянно помните о том, что Вселенная изобилует огромным количеством счастливых возможностей, и наша задача – лишь заметить их и правильно ими воспользоваться.

На следующем этапе построения фундамента вам нужно будет составить максимально подробный список потенциальных источников своих доходов. Включайте в него все, что приходит в голову: зарплату, подработки, финансовую помощь родственников, премии, подарки, хобби, продажу личных вещей, платные консультации и так далее.

Включите в список самые нелепые варианты, вплоть до подработки курьером на выходных – вряд ли это работа вашей мечты, но лишние деньги, которые вы таким образом заработаете, вы потом сможете вложить в проект, который вам действительно интересен!

Вспоминайте абсолютно все, что вы знаете и умеете, все свои навыки, таланты и сильные стороны. Деньги может приносить практически любое занятие, и составление подобного списка поможет вам это осознать.

Изживайте стереотип о том, что в мире существует единственный источник финансов – работа, на которой платят зарплату. Придумайте как можно больше задач, которые вы можете выполнять за деньги, пусть среди них даже будут такие, за которые вы возьметесь только в самом крайнем случае.

Этот список, конечно, может стать подспорьем в выборе вашего будущего проекта или бизнеса, но основная его цель – расширить рамки вашего мышления, показать, какое множество источников дохода вас окружает.

«На зарядку становись!..»

Еще одним важным фактором, который поможет вам сохранять оптимизм, является мышечный тонус. Развивайте свою физическую культуру. Речь не идет о профессиональном спорте – главное, чтобы занятия приносили вам удовольствие.

Это могут быть пробежки, йога или просто пятиминутная зарядка – тот вид нагрузки, который дается вам легко и с радостью. Приучите себя сопровождать ежедневные занятия позитивными мыслями, которые еще называют аффирмациями, к примеру: «Я получаю 100 тысяч в месяц!», «Я открываю собственное дело!», «С каждым днем я все ближе к своей мечте!».

Таким образом вы укрепите свою мотивацию, связав положительные ощущения своего тела во время разминки со своими положительными ожиданиями от будущего. Со временем это войдет в привычку, и позитивные мысли во время тренировки будут появляться у вас сами собой.

Блок 2. Создание успешного проекта



В этом блоке мы поговорим о том, как освободиться от сдерживающих мыслей о неудаче, и разработаем с вами ваш первый проект! Не пугайтесь – это не значит, что вам прямо с сегодняшнего дня нужно будет становиться бизнесменом. Но, работая с прошлой главой, вы уже выбрали род деятельности, который вам больше импонирует, поэтому теперь нужно выбрать, чем конкретно вы будете заниматься.

Освобождение от привычных моделей

Итак, мы уже поговорили о том, что для новых начинаний нужно избавиться от тех элементов в вашей жизни, которые вас тормозят и не дают идти вперед к мечте.

Следуя нашим советам, вы уже начали расчищать свое личностное пространство и, скорее всего, заметили, что какая-то сфера менее поддается такому вмешательству, чем остальные.

В этот момент очень важно не отчаиваться и не оставлять попыток избавиться от хлама: уборку нужно произвести генеральную, а значит, пыль под кроватью или на люстре оставлять нельзя.

Подумайте, что именно мешает вам двигаться дальше. Это могут быть незавершенные отношения, лишние вещи в доме, вредные привычки или даже... хобби, которое отнимает слишком много времени.

Застопорившись, важно не опускать руки, а принять решение избавиться от того или иного груза из прошлого и неуклонно следовать намеченной цели. Возможно, поначалу это покажется очень трудным – здесь вам поможет список мероприятий, которые помогут вам постепенно, этап за этапом, отказаться от того, что долгое время являлось частью вашей жизни.

К примеру, вы хотите расстаться с привычкой подолгу спать в выходные – ведь из-за этого у вас остается куда меньше времени на ваши новые проекты! Не пытайтесь сразу начать просыпаться в 7 утра вместо полудня – скорее всего, ничего не выйдет. Подумайте, почему вы спите так долго?

Может быть, вы сильно устаете на работе? Или слишком долго смотрите телевизор перед сном? Может быть, стоит сократить количество сигарет или алкоголя?

Напишите список возможных причин, приводящих к непреодолимой сонливости по выходным, а потом – список простых мероприятий, благодаря которым вы сможете устранить эти причины. Например: «На этой неделе я буду ложиться спать на полчаса раньше»; «Со следующей недели я буду делать утреннюю разминку».

Разбивайте задачу на этапы, идите к цели в своем темпе и никогда никуда не торопитесь.

Выживание или изобилие?

Еще одной причиной отсутствия бодрости может быть угнетенное психическое состояние. И оно может быть связано в том числе с тем, что вы ощущаете нехватку денег в своей жизни.

Существует два основополагающих состояния: состояние изобилия, когда вы находитесь в потоке денег, и состояние выживания, когда вы всячески изыскиваете средства, а они от вас отворачиваются, ускользают.

Если мы открыты любви, объятиям, хорошим словам, доверительным отношениям, то у нас внутри нет напряжения, тело расслаблено. Если же мы закрыты, то эта замкнутость является тотальной, герметичной – мы не впускаем в себя ни любви, ни отношений, ни объятий, ни денег. Поэтому учитесь расслабляться и открываться, учитесь эти внутренние состояния отслеживать и ими управлять.

Вот критерии состояния **выживания**.

1. Физический уровень – вы чувствуете напряжение в теле: в шее, плечевом поясе, в животе, в позвоночнике; сжатые губы, наморщенный лоб, напряженные колени – все это указывает на внутреннюю зажатость, блокировки, общую закрытость.

2. Ментальный уровень – вы все время думаете, вы сфокусированы на том, как сэкономить, найти как можно быстрее хоть какие-нибудь деньги, выжить прямо сейчас. Вы поглощены мыслями только о том, чтобы обеспечить себя пропитанием, ни о чем больше речи не идет. Вам нужно срочно решить какую-то проблему, отдать какой-то долг, срочно погасить кредит или срочно купить ребенку что-то.

3. Чувственный уровень – вы испытываете негативные чувства: вину, злость, раздражение, стыд, обиду. Обижаетесь на начальника, который не дал премию или мало заплатил, обижаетесь на мужа, который не отдал деньги, не обеспечил, и так далее. Или вам стыдно попросить больше денег за свою работу.

Как правило, эти чувства переплетаются: я могу злиться на начальника, обижаться и при этом чувствовать вину, что я сама, дура такая, не могу сходить и попросить. В таком комплексе эмоций сложно разобраться, и все это вместе дает огромный заряд негативной энергии, которая переходит в тело, порождая поток негативных мыслей о себе, о начальнике, о работе, о мире, о жизни и так далее.

Управление собственными чувствами для женщины – это самый важный навык, основание для жизни. Лицо – отличный показатель того, насколько хорошо мы ими управляем. Если почаще смотреться в зеркало, мы увидим, насколько сильно мы напряжены, о чем громко и ясно заявляет вся наша мимика.

Состояние **изобилия** кардинально другое. Какие признаки для него характерны?

1. Физически, находясь в этом состоянии, вы чувствуете, что ваше тело гибкое, податливое, пластичное. Чтобы достичь этого ощущения, просматривайте внутренним взглядом весь свой организм от макушки до пальчиков ног. И если где-то есть зажим, обязательно поработайте с ним, попробуйте его смягчить. Существует множество техник для этого. Самое главное – осознавать: сейчас в теле много напряжения. Сменить позу, подышать, выровнять дыхание и представить, что тепло наполняет вас изнутри – ощущение тепла автоматически расслабляет, тогда как холод заставляет напрягаться, зажиматься. Ваше тело должно быть расслаблено, потому что в здоровом теле – здоровый дух. Качество еды, например, тоже сильно влияет на ваше общее состояние. Если ваша ежедневная пища не дает вам

энергию, вам попросту неоткуда ее будет взять. Следите за правильностью своего рациона, старайтесь избегать вредных продуктов, напитков, не курить.

2. Если вы пытаетесь расслабить тело, но при этом вас одолевают негативные мысли, результата не будет. Поэтому сразу обращайтесь внимание на свои мысли. Они должны быть направлены не на то, как выжить, прокормить себя, а на то, что вы можете сделать для других, какую пользу принести людям. Что вы еще можете сделать для того, чтобы ваша ценность повысилась, как и кому помочь, оказаться полезной. Особенно хорошо, если такие рассуждения будут подкреплены позитивными эмоциями. Подумайте, где вы сможете заработать, какая сфера вас привлекает, что интересного вы можете делать, где крутятся большие деньги, как живут богатые люди, миллионеры – это приносит воодушевление, заставляет мыслить в позитивном ключе. Мысли, эмоции и тело всегда тесно связаны, и мы можем по одному из признаков увидеть, что с нами происходит.

3. Важно понимать: для того чтобы разбогатеть, вам понадобятся все положительные эмоции, которые стоят выше спокойствия по общей шкале чувств. Радость, спокойствие, воодушевление, вдохновение, восторг, интерес, энтузиазм, экстаз – все эти чувства помогают вам притягивать к себе нужных людей, нужные ситуации, необходимые ресурсы. И естественно, вслед за этим приходят и деньги.

Итак, подытожим: вам важно понять различия между состояниями выживания и изобилия и начать отслеживать их, а затем научиться сознательно переходить из одного в другое.

Добавьте радости в жизнь

Необходимо научиться не ругать, не критиковать себя, а говорить: я делаю все отлично, даже злюсь на «отлично», – и таким образом потихоньку выходить на позитив, вспоминать свои хорошие качества, вспоминать свои успехи. Это азы здорового отношения к себе, воспитания себя и детей, правильного построения отношений. Для того чтобы все удавалось, нужно научиться принимать себя и хвалить: «Какая я молодец, как я качественно это делаю».

Очень важный компонент правильной жизненной установки – это юмор. В любом случае, мы все любим смеяться, мы с удовольствием смотрим юмористические программы и комедии. Чувство юмора помогает преодолевать наши внутренние проблемы, негативные состояния. И принятие себя, поддержка себя помогают расслабиться и даже неудачи воспринимать спокойно, без напряжения, с уверенностью, что в следующий раз все получится.

Простой способ переключить чувства, перейти из одного состояния в другое – это посмотреть или сделать то, что вас очень вдохновляет, воодушевляет. Можно включить любимую комедию, пойти на смешное представление, прочитать забавную историю. Если хочется поплакать, то можно посмотреть драму или мелодраму, но если важно просто встряхнуть чувства, сбросить уныние и печаль, то обязательно нужна комедия, нужен позитив.

Отсутствие уныния напрямую связано с вашим материальным достатком. Оно является своеобразным денежным магнитом: ваше хорошее настроение, ваше умение расслабляться на уровне каждой клеточки говорит, что вы открыты деньгам, открыты всему хорошему, что может произойти с вами в жизни.

У вас в руках сосредоточено множество способов сделать себя счастливой, добавить радости в жизнь. Один из самых простых – объятия. Обнимайтесь с любимыми, с друзьями, с детьми, обнимайтесь с домашними питомцами, с игрушками... Доказано: если обниматься каждый день не меньше восьми раз, ваша жизнь кардинально изменится к лучшему, потому что ваше тело начнет реагировать в ответ, это метафизика. Составляющие ваших клеточек начнут меняться, и это скажется буквально на всем.

Сомнения: хорошо или плохо?

Еще один источник негатива и напряжения – это неуверенность в собственных силах, в своем успехе. С этой неуверенностью тоже стоит бороться.

Не страшно, если в начале пути у вас возникают сомнения («А справлюсь ли я? А вдруг не получится?»), ведь они неизбежны в любом важном деле. Главное – не позволять им завладеть вами и уничтожить вашу веру в успешный финал вашего пути. Не пугайтесь появления сомнений, но и не потакайте им. При первой же подобной мысли скажите как можно тверже: «Моя жизнь в моих руках. У меня просто не может не получиться, потому что я этого хочу, и я этого добьюсь».

Помните, что сомневаясь в своем успехе, вы признаете, что он зависит от кого-то, кроме вас. Но это не так, ведь если вы действительно чего-то хотите, то рано или поздно, так или иначе вы получите это.

Не снимайте с себя ответственность за свою жизнь и свои решения – а ведь именно это происходит, когда вы допускаете, что судьба, или обстоятельства, или другие люди, или даже погодные условия могут встать на вашем пути к счастью.

Запомните: как только вы начинаете взвешивать «получится – не получится» и оспаривать возможность своего успеха, вы снимаете с себя ответственность за собственную жизнь.

Если человек сосредоточен на себе, своих возможностях и цели, у него внутри все очень спокойно, он уверен: «Я добьюсь этого во что бы то ни стало. Не знаю как, но добьюсь. Эта цель для меня важна».

♦ *Ответственность всегда делает человека сильнее. Если же ваша вера в успех иногда изменяет вам, неустанно повторяйте: «Я смогу». Каждый шаг, пусть даже самый маленький, приближает вас к заветной цели.*

Все ваши сомнения указывают лишь на то, что сейчас в фокусе вашего внимания не то, что нужно. Сконцентрируйтесь на том, что делает вас сильнее и подталкивает вперед: «Я приблизилась к своей цели еще на один шаг!»

Сомнение – это возможность посидеть, подумать, погрузиться. И... ничего не делать. Будьте активны, ежедневно двигайтесь к достижению своей цели, анализируйте, что еще нужно выполнить, от чего стоит отказаться.

Возьмите за правило принцип «сказано – сделано». Он поможет вам легко воплощать задуманное. Примите ответственность за свой успех как дар, который позволяет вам управлять своей жизнью!

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ «ДВЕРИ»

Попробуйте еще одну визуализацию, которая поможет вам лучше разобраться в себе и своих намерениях.

Закройте глаза и расслабьтесь. Дышите ровно, спокойно. Представьте, что стоите в длинном-длинном коридоре. В коридоре много разных дверей, и вам хочется узнать, что находится за каждой из них. Рассмотрите коридор внимательно, каждую деталь – стены, пол, потолок. Пусть он станет как можно более реальным. После этого можно открывать двери.

Первая дверь ярко-зеленого цвета. Вы легко открываете ее, заглядываете внутрь и видите поляну, солнце, цветы, слышите журчание реки и детский смех. Сделайте глоток свежего воздуха, закройте дверь и идите дальше.

Следующая дверь белая. Внимательно рассмотрите ее: фактуру, трещинки, ручку. Теперь откройте. Обратите внимание на то, как она открылась: тяжело или легко, со скрипом или без. Вы открываете эту дверь и видите... ничего. Перед вами абсолютно пустое, ничем не заполненное пространство, границы которого трудно определить.

Какое чувство у вас возникает? Вам хочется заполнить эту пустоту или же вам комфортно просто постоять на просторе? Может быть, здесь не хватает кого-то, и вы точно знаете, кого сюда нужно пригласить? Запомните это чувство и выходите в коридор. Не забудьте закрыть за собой дверь.

Но вот перед вами красная дверь. Какое чувство вы испытываете, глядя на нее: цвет кажется опасным или привлекательным? Откройте дверь. За ней – множество энергичных людей в униформе. Все они очень слаженно работают, словно ими руководит кто-то невидимый.

Посмотрите, как вы себя здесь чувствуете: хочется включиться в эту работу или просто приятно наблюдать за происходящим? Или, может быть, вы чувствуете себя здесь лишней? Запомните это чувство и выходите в коридор.

Расшифровка образов

Цвет каждой двери ассоциируется с определенной сферой жизни.

Зеленая дверь – это то, что поддерживает вас, успокаивает, дает силы. Это могут быть воспоминания из детства или просто место покоя, где вы расслабляетесь и отдыхаете душой. Все, что вы видите и слышите за этой дверью, все нюансы и подробности, которыми вы наполняете полянку, – источник ваших внутренних сил.

Белая дверь – символ трансформации, стремления к новизне, творческое начало. Если вас влечет пустота за дверью и вы испытываете желание ее заполнить, значит, вы готовы к новому проекту. Если же оно вас пугает или не вызывает никаких чувств – значит, вы еще не готовы шагнуть в будущее и над этим нужно поработать.

Красная дверь – это ваша активность, целеустремленность, лидерские качества и желание работать в команде. Для ваших будущих проектов важно не только стремление творить, создавать что-то новое, но и готовность привлекать помощников, умение принимать помощь, способность работать в коллективе и организовывать его работу. Если вы почувствовали, что готовы включиться в кипучую деятельность людей за красной дверью, – прекрасно! Если же ощущаете свою ненужность в налаженном потоке чужой работы – задумайтесь над тем, как перестать бояться активных действий и научиться взаимодействию с людьми.

Написание проекта

Следующий шаг после того, как вы окончательно освободились от всех ненужных пережитков и чувствуете себя в силах шагнуть навстречу будущему – написание проекта. Возьмите два листа формата А4, один положите справа от себя, другой – слева.

Левый лист озаглавьте «Проект № 1» и напишите первое, что придет в голову. Не перебирайте, возьмите то, что находится на поверхности, например: «Провести обучающий мастер-класс».

Просто запишите ту идею монетизируемого проекта, которая приходит на ум!

Пошагово перечислите, чем будете заниматься: что сделаете в первую очередь («Позвоню туда-то», «Схожу договорюсь о том-то», «Запишусь на курсы» и т. д.), что делаете после.

♦ Распланируйте шаги, которые вы сделаете, чтобы запустить ваш проект в течение ближайших двух-трех недель. И напротив каждого шага напишите даты выполнения.

Правый лист озаглавьте «Комментарии» и напишите на нем все сомнения по поводу проекта, предполагаемые сложности и подводные камни («Боюсь, что не получится», «Наверное, это глупая затея, надо мной будут смеяться» и все в таком духе).

На работу над каждым листом отведите 5–10 минут, не больше: по истечении времени допишите предложение и поставьте точку. Сравните, сколько написано на левом и правом листах. Так вы оцените степень своей уверенности и готовности приступить к делу. Если соотношение совсем не в пользу первого листа, уделите особое внимание аутотренингу и повышению внутренней веры в свои силы.

Затем начните выполнять запланированные вами шаги, отмечая свой прогресс на первом листе и параллельно фиксируя свои сомнения и переживания на листе номер два. Обязательно сделайте на текущей неделе 3–5 шагов по проекту, отмечая, как меняется (или не меняется) количество ваших опасений.

Считается, что зарабатывание денег – это мужская сфера, и женщины в этом вопросе порой теряют почву под ногами. Поэтому важно не только верить в свои силы, но и не стараться объять необъятное: пусть ваш первый проект будет не только потенциально денежным, но еще и интересным лично вам. Выберите ту сферу, в которой вы чувствуете себя наиболее уверенно.

Вы всегда можете чуть-чуть больше!

Хорошей поддержкой на пути к успеху может стать обмен опытом и знаниями с человеком, который уже преуспел в чем-то подобном или просто обладает навыками, которые кажутся вам полезными. Не стесняйтесь обращаться за помощью и поддержкой – как правило, люди с удовольствием отзываются на подобный призыв.

Поговорим подробнее о листе с комментариями, где вы будете фиксировать свои сомнения и переживания. Постарайтесь писать только то, что относится к вашим мыслям по поводу проекта, но никогда не критикуйте и не оценивайте себя и свои способности.

Цель листа с комментариями – отмечать сложные моменты, при этом не убивая в себе позитивный настрой. Не сравнивайте себя и свой проект с другими, не пытайтесь конкурировать ни с кем, кроме себя вчерашней. Помните, что вам нужно прийти к своей цели с удовольствием, работая над собой, учась и развиваясь, а не просто сделать проект быстрее и эффективнее, чем кто-то. Сосредоточьтесь на себе, на своих личных желаниях и интересах.

Это не значит, что вам нужно вычеркнуть из сферы внимания весь остальной мир. Но смотрите на окружающих людей и их деятельность без попыток сравнить, чем они лучше или хуже вас: вместо того чтобы оценивать, постарайтесь заметить что-то полезное, научиться этому опыту для себя.

И СНОВА О ЗАРЯДКЕ!

Не забывайте делать зарядку: она создаст внутренний настрой на весь день. Не забывайте о положительных мыслях во время этого процесса и не пропускайте упражнений ни под каким предлогом. Даже если очень лень – это всего пять минут, которые помогут вам дисциплинировать себя, создать полезную привычку и поднимут настроение. Ведь когда сделаешь что-то, чего очень сильно не хотелось, – это уже достижение, за которое можно себя похвалить.

БУДЬТЕ ИСКРЕННИ С СОБОЙ

Выполняя задания и упражнения, обзаводясь новыми привычками и совершая первые шаги, важно не только поддерживать оптимизм, но и быть искренней с самой собой.

Это означает не делать ничего для галочки, не стараться как можно быстрее пройти каждый новый этап в работе над своей новой личностью и новым подходом к зарабатыванию денег, а полностью отдавать себе отчет в том, что было сегодня удачным, а что нет.

Очень важно найти баланс между здоровой самокритикой и самобичеванием. Возьмем, к примеру, зарядку, о важности которой мы только что напоминали.

Допустим, сегодня вы ее по какой-то причине не сделали – что с этим делать и как к этому относиться? В первую очередь, честно это признать, отметить и записать для себя. Помните, что в нашем деле нет мелочей, не ищите отговорок и не убеждайте себя, что это не так уж важно, вы были слишком заняты и т. п. Найти пять минут на разминку можно всегда, это бесспорный факт.

Итак, признав, что вы поленились или забыли о важном пункте распорядка дня, не корите и не наказывайте себя. Не допускайте мыслей в духе: «Я плохая, ленивая, забывчивая, даже зарядку не могу сделать, как у меня может еще что-то получаться?» Вместо этого напомните себе, для чего нужна зарядка, каким вашим целям она помогает, какие бонусы вам дает. Если с этим возникают сложности, перечитайте параграф о зарядке в первом блоке.

И в заключение пообещайте себе завтра обязательно выполнить упражнения на совесть и впредь следить за этим более тщательно. Вооружившись пониманием, что зарядка – это еще одна ступенька на пути к вашей цели, следуйте своему решению.

Резюмируем: не стоит падать духом, поймав себя на оплошности, неудаче или промашке, но и потакать своей лени или необязательности тоже не стоит. Ошибки неизбежны, но они вовсе не сигнализируют о том, что у вас ничего не получится, а лишь указывают на то, в каких сферах у вас пробелы, над чем стоит еще поработать. Поэтому так важно искренне признавать их.

Я ВЕРЮ В СЕБЯ!

Не менее важно умение искренне хвалить себя не только за какие-то вещественные достижения, но и за свои положительные качества и черты характера. Если вы чувствуете, что ваша самооценка и вера в себя стремительно тают, попробуйте следующее упражнение.

Возьмите лист бумаги и напишите несколько предложений, каждое начинайте с фразы: «Я верю на 100 %, что я...»

Напишите, что цените в себе: искренность, смелость, силу, ум – любые достоинства, которые у вас есть. В этот момент не так уж важно, насколько ваши утверждения соответствуют истине. Главное – ваша вера в то, что вы действительно обладаете этими качествами. Не засиживайтесь – отведите себе на выполнение задания только пять минут и постарайтесь упомянуть как можно больше своих сильных сторон.

Ощутите гордость и уверенность в себе! Насладитесь этим чувством, дайте себе время, походите по комнате и скажите: «Какая я классная! Какая я умница! И у меня все получается так, как я хочу!»

Этот вариант аутотренинга воодушевит вас и подтолкнет к тому, чтобы приступить к новым и новым этапам привлечения денег в вашу жизнь.

Блок 3. Проработка внутренних комплексов



Теперь вы знаете, что самое главное – верить в себя и не поддаваться привычным сомнениям, которые бесконечно крутятся в нашей голове. Возвращайтесь к упражнениям и размышлениям из предыдущих блоков, пока не почувствуете себя окончательно уверенно и свободно.

А теперь давайте приступим к одному из самых важных и глубоких этапов работы над собой, который невозможно обойти и проигнорировать. Этот этап связан с глобальными жизненными установками, которые руководят нами во всех сферах нашей жизни!

Детские воспоминания о деньгах

Возможно, от богатства вас отделяет уверенность в том, что вы его недостойны. Это действие *ограничивающих установок*. Как же от них избавиться?

Выполните следующее упражнение. Возьмите ручку и лист бумаги и запишите два детских воспоминания о деньгах или материальных ценностях. Подробности не нужны: достаточно трех-пяти предложений. Укажите ваш возраст на тот момент, опишите вкратце само событие и ваши чувства по его поводу.

Порой кажется, что в ситуации нет ограничивающих установок, однако любое воспоминание весьма многослойно. Например, если вам часто покупали подарки за какие-то заслуги, могла возникнуть установка быть «хорошей девочкой», соответствовать чьим-то ожиданиям.

Итак, посмотрите на воспоминание, которое вы записали. Например: «7 лет, родители дали мне последние деньги на хлеб. Я их потеряла. Чувство стыда и страха».

Теперь попробуйте разобрать его с точки зрения ограничивающих установок. Подчеркните ключевые слова в воспоминаниях. В данном воспоминании можно выделить три основных пункта:

- 1) «родители дали»;
- 2) «последние деньги на хлеб»;
- 3) «я их потеряла».

На следующем этапе посмотрите, как эти фразы соотносятся с вашей нынешней жизнью и отношениями с деньгами. Под каждой из этих фраз подразумевается вовсе не позитивная установка.

Слова «родители дали» означают примерно следующее: деньги есть у других людей, у меня их нет. Я завишу от других людей.

«Последние деньги на хлеб» – деньги всегда заканчиваются, их стоит тратить только на самое необходимое.

«Я их потеряла» – я растяпа, и мне необходимо сильно напрягаться и контролировать все, что связано с деньгами, чтобы не ошибаться.

Из этих выводов ребенок формирует свою стратегию действий во взрослой жизни. Если воспоминания, как в вышеописанном случае, негативны и связаны со страхом, то они будут тормозить человека на пути к финансовому успеху.

А о чем говорят ваши воспоминания и какие свои денежные стратегии вы обнаружили? Если вы затрудняетесь оценить свою историю, разберите свои воспоминания в паре с мужем или подругой.

Зачастую женщин в большей степени заботят отношения, а в меньшей – деньги. Поэтому многие из них даже не пытаются стать успешными, вкладывая все силы и энергию в отношения с мужчиной и семейный очаг.

Одна из ошибочных установок: чтобы получить деньги, нужно много работать, теряя силы, свободное время, отношения и прочее.

На самом деле для достижения финансовой успешности вам вовсе не обязательно сутками пропадать на работе или за компьютером. Кроме того, посвящая себя всецело семье, вы рискуете, что партнер этого не оценит – мужчины обычно мыслят куда шире, и семья для них всего лишь одна из сторон жизни. Она важна, но не может заменить все остальные, так что и от вас ваш мужчина, скорее всего, ничего подобного не ждет. Поэтому не нужно

опасаться, что, уделив немного времени самореализации и развитию, вы навредите своей семье или отношениям. Главное – соблюдать баланс, ведь будущему проекту на самом деле вовсе не требуются ваши титанические усилия и ужасные жертвы.

Именно установка на то, что «зарабатывать деньги – долго и сложно», зачастую мешает вам свободно мыслить, творить, развиваться, создавать и, конечно, достигать финансового успеха.

Если у вас появляются похожие мысли, значит, эта установка уже прижилась и действует. Вам кажется, что, если перестать старательно работать, все рухнет, поэтому вы не можете позволить себе ни расслабиться, ни увлечься чем-то, что не принесет немедленных дивидендов.

Кроме того, в российском менталитете в принципе плохо сформирован образ успешной, хорошо зарабатывающей женщины. Считается, что удел представительниц прекрасного пола – исключительно дом и семья.

На самом деле существует статистика, что женщины могут быть очень успешны и богаты: например, в Англии женщин-миллионеров 25 %, а в Америке 37 % успешных предпринимателей – это женщины. Важно просто научиться позитивно думать о деньгах. Если вам надоедает думать о них, если эти мысли вызывают раздражение, значит, за этим кроется психологический блок, который вам мешает.

Существует еще одно распространенное заблуждение: женщина, зарабатывающая деньги, – это обязательно карьеристка, бизнесвумен, хладнокровная, стервозная, напоминающая мужчину в юбке, и при этом обязательно одинокая и несчастная. Если вы чувствуете, что где-то в глубине души согласны с подобным стереотипом, постарайтесь найти побольше информации, опровергающей это мнение.

Речь не идет, разумеется, о голливудских актрисах и олимпийских спортсменках – в интернете полно историй о женщинах, успешно совмещающих семью и бизнес. Да зачем далеко ходить – наверняка среди ваших знакомых есть такие женщины, нужно просто обратить на это внимание.

Ограничивающие установки

Очень часто наши внутренние установки не слишком-то соответствуют реальному положению дел.

Как пример действия таких установок можно привести трагичную, но, увы, распространенную ситуацию, когда брак трещит по швам, муж изменяет, не ночует дома, постоянно врет, но женщина до последнего убеждает себя в том, что все в порядке, это просто плохой этап, это пройдет, и твердит снова и снова вроде бы веские, но по факту не имеющие для многих значения аргументы: «он же выбрал меня в жены», «мы давали клятвы», «у нас дети». Разум и статистика вроде бы свидетельствуют, что штамп в паспорте и общие дети не гарантируют ровным счетом ничего, но заложенная с детства установка, что брак и семья – это святое, берет верх.

То же самое происходит с привлечением денег: пока у вас есть внутренняя установка, что достаток и богатство – это очень сложно, это не для вас, это какая-то другая жизнь, о которой можно только прочесть, но никак не воплотить в реальность, вы не почувствуете настоящей уверенности в себе, своих силах и светлом будущем.

Очень часто причиной подобного отношения служат установки, заложенные еще в детстве. Как бы мы ни относились к своим родителям, зачастую их слова, взгляды и шаблоны поведения остаются с нами всю жизнь. Впечатления и опыт из детства невероятно сильны и глубоки, бороться с ними очень сложно, но иногда необходимо.

К примеру, источником неуверенности в своих силах может быть критика, полученная вами в детстве. Думаю, все мы слышали в свой адрес высказывания в духе «у тебя руки не из того места растут», «все дети как дети, а ты растяпа» и т. п. У некоторых эти воспоминания создают негативный барьер на всю оставшуюся жизнь, даже если реальность очевидно демонстрирует, что человек многое умеет и многого достиг.

Еще один вариант ограничивающей установки – распространенное убеждение, что перебраться из одного социального «класса» в другой практически невозможно. Есть известная поговорка «Где родился, там и пригодился», которую многие интерпретируют в том духе, что раз родился в семье слесаря и библиотечарши, то и твоя судьба пойдет примерно по тому же пути.

К счастью, те времена, когда ремесло передавалось по наследству, давно прошли, и современное общество предоставляет вам неограниченные возможности для поиска себя и саморазвития, а также признания и успеха, в том числе финансового. Примеров тому опять же множество – в России и других странах многие люди приезжают из провинции, будучи никем, не имея связей и даже особых навыков, но достигают внушительных успехов.

♦ *Все иррациональные негативные чувства, которые вы испытываете, родом из детства. Установки, прочно сформированные в этом возрасте, полностью изжить не удастся, но вы можете их заглушить и постараться «перепрограммировать» себя на более позитивные ожидания.*

Чтобы пореже вспоминать об ограничивающих вас убеждениях, соберите свою собственную коллекцию реальных примеров, опровергающих эти установки: составьте список своих достижений и успехов. Возвращайтесь к ним каждый раз, когда чувствуете, что уныние и сомнения берут верх.

Теория океанов

Наверное, многие видели фильм «Секрет», но его идею часто воспринимают ошибочно, полагая, что надо просто найти любимое дело, например, и заниматься им. Но что, если мне нравится лежать на диване? Будут деньги течь рекой ко мне просто за то, что я профессиональная лежебока? Вряд ли.

Или, например, некоторые воспринимают рекомендации слишком прямолинейно: надо, мол, что-то визуализировать двадцать четыре часа в сутки семь дней в неделю, и оно каким-то образом притянется само собой. Разумеется, одними визуализациями ничего не добьешься. Разумеется, наша деятельность должна даваться нам легко и приносить радость, но это все равно должна быть... деятельность.

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.