

REVENDICAREA SUCCESULUI FINANCIAR



SAPTAMANA 1 - MODULUL 1

REVENDICAREA SUCCESULUI FINANCIAR SĂPTĂMÂNA 1 - MODULUL 1

EXERCIȚIILE 1-7

EXERCIȚIUL 1 - Realitatea actuală

Acest exercițiu este despre a înfrunța realitatea actuală în care te afli și ce greutăți întâmpini în acest moment.

Ce fel de îndoieli sau griji ai în momentul de față (nu neapărat în relația cu banii)?

Ce fel de sentimente manifesti față de bani? Care sunt frustrările tale cu privire la bani?

Ce fel de probleme întâlnești zilnic în relația cu banii?

Ce anume eviți în relația cu banii? Ce anume nu vrei să conștientizezi/
înfrunți și îți dorești să eviți?

EXERCITIUL 2 - Identificarea credințelor și de unde au plecat/factorii generatori

În acest exercițiu o să săpăm adânc ca să înțelegem cum s-au format tiparele tale cu privire la bani și ce impact au avut acestea în relația ta cu banii.

Vreau să închizi ochii și să inspiri și să respiri, respirația de 7 secunde.

Când te simți pregătit, vreau să te întreb care este prima ta amintire legată de bani? Cine era acolo? Ce ai văzut, auzit sau simțit? Scrie totul pe hârtie indiferent de cât de triviale ți se par anumite detalii.

Du-te înapoi la Exercițiul 1 unde am identificat problemele cu care te confrunți astăzi din punct de vedere al banilor. Există vreo legătură între situația actuală și prima ta amintire legată de bani? Nu îți face griji dacă nu există.

Claritatea în gânduri este putere iar asta este despre a găsi claritate.

Ce tipare crezi că ai dezvoltat ca urmare a acelei prime amintiri sau a altor amintiri legate de bani? Notează-le mai jos pe toate:

Ce este importat cu privire la aceste tipare este să fim conștienți de ele și să ne dăm seama când le aducem în discuție.

Ne dorim să discredităm aceste tipare și să le remodelăm cu dovezi clare care susțin că tiparele nu sunt adevărate!

De exemplu, tiparul "NU SUNT SUFICIENT DE BUN/BUNĂ" se hrănește cu dovezi care demonstrează când ai fost mai mult decât suficient de bun/bună la o activitate, o muncă sau în ochii cuiva și atunci recompensează tiparul folosind un limbaj motivant precum EU SUNT, EU O SĂ, EU POT.

Tipar Vechi

Dovezi pentru a
discredita tiparul

Noul tipar
îmbunătățit

Tipar Vechi

Dovezi pentru a
discredita tiparul

Noul tipar
îmbunătățit

Ceea ce este cu adevărat important aici este că vreau să fi atent în fiecare zi și să observi când îți manifesti vechiul tipar. Când faci acest lucru, asigură-te că îți spui că "Nu, nu este adevărat" și enunță noul tipar.

Trebuie doar să ne dezvățăm de obiceiurile care nu ne servesc pe drumul spre succes financiar.

Vreau să revezi frustrările legate de bani enunțate la primul exercițiu și să le transformi în mantră. De exemplu "Indiferent de ce fac, nu e niciodată suficient" în "Sunt un magnet pentru bani și sunt suficienți"

Acum ne dorim să ne concentrăm pe credințele și obiceiurile părinților tăi în relația cu banii. Acesta este un exercițiu foarte puternic pentru că îți permite să vezi clar care au fost primele tale experiențe cu privire la bani.

Ce te-au învățat părinții tăi cu privire la bani? Era unul dintre ei cheltuitor și celălalt econom? Ce îți amintești:

Cum vorbeau părinții sau bunicii tăi despre bani? Comunicați sau se certau pe acest subiect? Ce spuneau în mod specific? Vorbeau despre asta sau banii rămâneau un subiect tabu?

Care era sentimentul față de bani când ai crescut? Se plâneau sau se stresau mult părinții tăi pe acest subiect?

Primeai bani de buzunar sau alocație cât erai mic? Ce îți spuneau sau ce trebuia să se întâmple ca tu să primești banii respectivi? Au existat momente când nu i-ai primit? Dacă da, de ce? Se presupunea că trebuie să-i economisești sau să-i cheltui? Descrie această experiență:

Te-au făcut vreodată părinții tăi să te simți vinovat pentru sumele de bani pe care trebuiau să le cheltuie cu tine? Ex: costuri cu educația, haine noi? Care este o amintire specifică în acest sens și cum te-a făcut să te simți:

Părinții tăi au spus minciuni sau au ținut secrete în legătură cu banii? Ca și copil, ai fost vreodată pus în situația să minți în legătură cu banii sau situația materială a familiei tale? Dacă da, descrie aceste experiențe și cum te-au făcut să te simți:

Ai avut frați sau surori care ai considerat că au fost tratați altfel decât tine? Primeau cadouri mai scumpe? Au beneficiat de tratament preferențial? Descrie cea mai relevantă amintire în aceasta privință, inclusiv ce ai văzut, ce ai auzit și ce ai simțit:

Pentru acest exercițiu este necesar să închizi ochii. Întreabă-te dacă simți cu adevărat că meriți bani. Ce răspuns ți se arată? Scrie pe hârtie tot:

Există vreo legătură cu cele ce le-ai descoperit răspunzând la întrebările de mai sus? Ce ai observat?

EXERCITIUL 3 - Să ne conștientizăm fricile

Marea majoritate dintre noi avem frici cu privire la bani, frici care, în mod inconștient, ne împiedică să câștigăm mai mult, să economisim bani sau să ne creștem averea.

Completează următoarele afirmații (nu te gândi, doar scrie):

- Când mă gândesc la bani.....
- Când mă gândesc la bani simt că....
- Din cauza banilor, niciodată nu am făcut.....
- Un aspect financiar care mă reține este.....
- Întotdeauna am fost învățat/ă că banii.....
- Banii în familia noastră au însemnat.....
- Mă entuziasmează banii pentru că....
- Dacă aș primi 100.000 de EURO sau 100.000 de lire aș.....
- Ce mă sperie cel mai tare cu privire la bani este....
- Lucrul pt care mă îngrijorez cel mai tare când vine vorba de bani este....
- Cel mai costisitor lucru pe care mi-l doresc este...
- Oamenii cu bani sunt...
- Oamenii fără bani sunt
- Când venea vorba de bani, mama mea era.....
- Când venea vorba de bani, tatăl meu era.....
- Să faci bani este
- Când vine vorba de bani....
- Când voi avea succes atunci....
- Oamenii bogați
- Nu pot fi..... și
- Banii costă.....

Ø Ce cuvinte sau tipare repeți în răspunsurile tale?

Au fost răspunsuri care te-au surprins?

Ce răspunsuri ți-au dat o stare de bine?

Ce răspunsuri te-au întristat?

EXERCITIUL 4 - Succesul și Abundența

Definiția fiecăruia despre succes și abundență este diferită și trebuie să recunoaștem asta.

Precum unii se tem de eșec, așa unii se tem de succes. Vom petrece un pic de timp pentru a descoperii asta.

Ce înseamnă succesul și abundența pentru tine? Cum ar arăta pentru tine? Cum s-ar simți? Ia-ți ceva timp și gândește-te la răspunsul tău:

Ce ți-ar aduce ție acel succes și acea abundență?

Ce te-ar costa să ai parte de succes și abundență?

Ce s-ar schimba în viața ta dacă ai deveni de succes și adulent/ă? Cine ai fi? Ce ai face? Cine ar fi sau nu ar fi lângă tine?

Unde resimți rezistență? Ce te oprește să faci acei pași spre a deveni un succes și abundent din punct de vedere financiar?

EXERCIȚIUL 5 - Ce părere ai despre Valoarea ta

Relația dintre bani și sinele nostru este interconectată. Situația noastră financiară poate fi, deseori, un simptom al valorii pe care ne-o dăm nouă și, destul de des, este motivul pentru care diferitele tipare comportamentale se derulează din nou și din nou.

Hai să explorăm criticile pe care ți le aduci ție. Acest exercițiu nu va fi amuzant dar va merita.

Pune pe hârtie cel puțin 5 "pot fi" și 10 lucruri pentru care te judeci pe tine însuși/însăși cel mai mult. De exemplu "nu am fost în stare să fiu într-o relație pentru mai mult de 6 luni" sau "am părăsit universitatea fără o diploma" sau "tot timpul sunt rău/rea cu sora mea". Notează-le pe toate:

Acum notează ce înseamnă aceste judecăți în termeni de valoare, de exemplu “nu am fost în stare să fiu într-o relație pentru mai mult de 6 luni” ar putea să însemne “nu sunt demn de iubire”

Acum scrie cel puțin 3 motive pentru care judecata pe care ai dezvoltat-o ca urmare a acestor concepții nu este adevărată, de exemplu “sunt de neiubit pentru că nu sunt capabil/ă să am o relație stabilă pentru mai mult de 6 luni”... Această afirmație nu este corectă pentru că am o mulțime de prieteni care mă iubesc și am fost mai canalizată pe muncă și nu am avut timp de o relație stabilă.”

Vreau să începem să explorăm felurile în care aceste sentimente de “nu sunt suficient” se manifestă la tine. Vreau să înveți să te iubești necondiționat în același fel în care îți iubești copilul sau animalul de companie. Amintește-ți că și tu ai fost copil cândva!

Vreau să te gândești la modurile prin care tu încerci să-ți dovedești valoarea. O faci prin a da mai mult decât trebuie clienților tăi? O faci prin a pune relația pe primul loc când de fapt ar trebui să te pui pe tine pe primul loc? Notează pe hârtie toate modurile în care încerci să-ți demonstrezi valoarea în afacerea ta, în relația cu prietenii, familia, partenerul. Scrie-le pe toate:

Acum vreau sa închizi ochii și să simți...cum ar fi să ai iubire necondiționată pentru tine?

Pentru acest exercițiu, vreau să închizi iar ochii și să te gândești la cineva pe care iubești mai presus de orice în această lume, cineva care este 100% demn de iubire necondiționată. Acum hai sa direcționăm acea iubire către tine și să te imaginezi dăruindu-ți ție acea iubire imensă. Se simte confortabil sau nu? Ce ar trebui schimbat în interiorul tău pentru ca tu să poți simți atât de multă iubire față de tine? La ce ar trebui să renunți ca să poți să-ți oferi iubire necondiționată? Oare ar trebui să renunți la gândirea că nu ești demn/ă? scrie pe hârtie toate gândurile care îți vin:

EXERCITIUL 6 - Să te sărbătorim pe tine

Este foarte important să sărbătorim toate lucrurile minunate care te definesc!

Notează 5 lucruri minunate pe care le-ai realizat în ultimele 12 luni

În ce domenii ale vieții tale ești foarte încrezător/încrezătoare? De exemplu: ai talent pt acel lucru sau îl faci fără efort.

În ce arii ale vieții tale nu ești încrezător/încrezătoare? Care sunt ariile în care trebuie să depui efort sau trebuie să te gândești bine la ce e de făcut?

Ce calități trebuie să deprinzi pentru acele arii în care nu ești încrezător în tine?

Ce model/mentor ai la care te poți întoarce pentru inspirație pentru succes financiar? Ce valori îi recomandă, ce calități au aceștia?

Cum îți sărbătorești succesele? Ce ritualuri ai pentru asta? Dacă nu ai niciunul, care ar fi un ritual pe care l-ai putea adopta?

EXERCITIUL 7 - Recompensele tale

Este crucial sa reflectăm și să vedem ce am descoperit în ultimele 7 zile

Care a fost cea mai mare recompensă din această primă săptămână?

Care este cel mai important lucru pe care l-ai învățat despre tine?

MANTRELE MELE NOI DESPRE BANI

- A
- B
- C
- D

NOU - OBICEIURI ZILNICE PENTRU 2 SĂPTĂMÂNI

În următoarele 2 săptămâni o să ne dezvățăm și o să reinvățăm noi metode să nu fim doar despre bani ci despre noi înșine.

1. URMĂREȘTE-ȚI VENITUL

Ne dorim să ajungem la un nou nivel de apreciere al banilor noștri așa că vom urmări fiecare bănuț pe care îl primim. De la voucherul cu 50p reducere, la cei 5p sau 5c găsiți pe jos sau vânzările zilnice. Monitorizează-le pe toate! Poți folosi o foaie de calcul. O aplicație sau jurnalul tău zilnic, important e să le socotești pe toate și să spui mulțumesc.

2. 3 LUCRURI PENTRU CARE EȘTI RECUNOSCĂTOR/ RECUNOSCĂTOARE BANILOR

Începeți dimineața prin a spune "Sunt recunoscător/recunoscătoare banilor pentru".

Completează cu 3 declarații noi în fiecare zi!

3. 3 MANTRE NOI

Crează-ți 3 noi Mantre pe care să le folosești în fiecare zi după ce faci exercițiul de recunoștință. De exemplu: "Bani sunt din belșug și peste tot și sunt deschis la toate darurile lor"

Vei folosi aceleași 3 Mantre pe toată perioada celor 2 săptămâni.

4. AMINTEȘTE-ȚI CĂ TU EȘTI ÎN CONTROL

În orice moment în care simți că nu mai faci față banilor sau situației tale financiare, vreau să închizi ochii și să spui "Eu sunt în control, sunt calm/ă și sunt deschis/ă să primesc"

5. PRACTICĂ IUBIREA DE SINE

Această temă s-ar putea să fie cea mai grea pentru unii dintre voi. Vă rog să fiți buni cu voi. Vreau să vă uitați în oglindă, să vă uitați în ochii voștrii și să spuneți cu **VOCE TARE** 3 lucruri pe care le iubiți la voi înșivă. Poate să fie vorba de ochii voștrii, de bunătatea voastră, de capacitatea voastră de a face oamenii să râdă. Nu contează despre ce este vorba, important este să alegeți în **FIECARE ZI** altele noi! Aceasta este cea mai importantă rutină pentru următoarele 2 săptămâni.

EXERCİȚIU DE ÎNCĂLZIRE

Vrem să explorăm așteptările tale de la acest curs și să punem la punct noi obiceiuri care să te susțină pe tine și modul tău de gândire de Revendicare A Succesului Financiar.

1. SCHIMBĂ-ȚI PAROLELE

În principiu, vrem să reeducăm subconștientul pentru succes tot timpul. Schimbă-ți parolele în așa fel încât să reprezinte ceea ce vrei, de exemplu: "am o afacere prosperă"

2. EXPRIMAREA INTENȚIEI

Setează-ți o alarma în telefon pentru 3 momente ale zilei care să-ți reamintească dacă ceea ce faci în acel moment este în concordanță cu țelul tău suprem. De exemplu, eu am setat alarme la 7 AM, 12 PM și 3 PM care zic "Faci ceea ce ar trebui să faci o femeie de de afacere prosperă?"

Ce ai dori să obții din această gândire superioară? Ce o să se întâmple? Cum o să te simți?

Notează o cifră pe care ai vrea să o obții în următoarele 4 săptămâni (nu te gândi la cum vei face asta).