**1 УРОК**

Здравствуйте, друзья! Сегодня мы с вами говорим о том, как изменить ограничивающие убеждения, ограничивающие установки, о финансах, о богатых людях, о способах зарабатывания денег, почему важно понять, какие у вас установки в отношении этих моментов, почему важно найти ограничивающие убеждения, установки и почему важно научиться их менять легко и быстро. Наш мозг, точнее бессознательная часть нашего мышления, устроена оригинальным образом. Давайте запомним, что нашему мозгу безразлична правда как таковая. Нашему мозгу хочется быть правым, то есть ему хочется, чтобы то, во что мы верим, даже если это бред, даже если это что-то очень вредное и разрушительное, нашему мозгу хочется, чтобы это постоянно подтверждалось. Почему? Почему он ведет себя таким идиотским, глупым образом, казалось бы? Потому что каждый раз, когда мы оказываемся правы, мы получаем дозу эндорфина, мы получаем дозу гормонов счастья и удовольствия. И вот в погоне за этим кратковременным, краткосрочным результатом, за вот этим удовольствием, наш мозг толкает нас в те ситуации, где наши убеждения постоянно подтверждаются. Например, у нас есть убеждение или установка, что в той стране, в которой я живу, в этом обществе, с этими людьми невозможно нормально, честно, собственным трудом зарабатывать деньги и реализовываться. Если я в это верю, если у меня присутствует такая подсознательная установка, мое подсознание будет толкать меня в ситуации, где это будет постоянно подтверждаться. Мое подсознание будет притягивать в мою жизнь таких людей, с которыми у меня не будет получаться нормально зарабатывать деньги и увеличивать свое финансовое благосостояние. И здесь очень важно понимать следующее, повторимся еще раз: то, во что мы верим, наш мозг стремится воплотить это в реальность, то есть он стремится или привести нас в ситуацию, где это сбудется, или если такой ситуации не окажется он применяет наши творческие способности, наши внутренние ресурсы, нашу целеустремленность, нашу энергию, чтобы создать такую ситуацию, где эта установка будет подтверждаться. Поэтому найти ограничивающие убеждения, то есть обладать инструментами их выявления, затем изменения - это первый важный шаг, который мы делаем с вами на пути к росту финансового благосостояния. Итак, в следующем видео я расскажу вам, как выявить свои ограничивающие установки о деньгах, богатых людях и способах зарабатывания денег.

**2 УРОК**

Дорогие друзья, бывало же в вашей жизни, что вы смогли чему-то научиться: легко, просто, быстро и с удовольствием? Я не знаю, что это было, но зато вы знаете! Возможно вы быстро научились кататься на велосипеде, или плавать, или петь, или готовить какое-то интересное блюдо, или решать математические задачи, или что-то еще. Вспомните, пожалуйста, что вы смогли освоить легко, играючи, просто. Потому что, когда вы это вспоминаете, ваш мозг переключается именно в тот режим, в котором вы учитесь буквально на лету. Да, иногда же бывало так, что вам что-то казалось сложным, невозможным, пугающим, а потом вы начали в этом разбираться. Потом у вас возникло любопытство, вслед за любопытством возникло очень специфическое внутреннее состояние, когда вы начинаете впитывать всю информацию очень легко и быстро, а главное впитывать только полезную информацию для того, чтобы начать учиться очень быстро и эффективно прямо сейчас. Почему я об этом с вами говорю? Потому что сейчас мы с вами будем учиться выявлять ограничивающие финансовые установки. И сначала мы с вами выявим те установки, которые вам достались преимущественно из детства. Как это сделать? Для этого вам понадобится лист бумаги, ручка или карандаш, и минут 15 времени, чтобы вас никто не беспокоил, не отвлекал, в ситуации, где вы можете расслабиться, иногда даже закрыть глаза и побыть наедине с собой.

Итак, начнем. Сделайте несколько глубоких вдохов. Давайте вместе со мной: сделали вдох носом и выдохните ртом, и еще раз вдохнули носом. Выдохнули ртом, и еще раз вдохнули носом, выдохнули ртом. Очень хорошо! А теперь закройте, пожалуйста, глаза и обратите внимание, какая самая первая негативная мысль о деньгах всплывает в вашем сознании. Вот первое, что всплывает сама собой. Если она всплыла сразу, зафиксируйте её, пожалуйста, запишите эту мысль. Если ничего не всплыло - не нужно выдумывать. Теперь, какая вторая негативная мысль о деньгах всплывает в вашем сознании? И опять же, если что-то всплывает сразу, моментально мы это записываем. А если мы начинаем думать, то не надо насильно ничего придумывать. Какая еще негативная мысль о деньгах всплывает в вашем сознании? Вы можете поставить это видео на паузу и продолжать таким образом до тех пор, пока все ваши негативные мысли о деньгах не кончатся, вот когда уже ничего не всплывает. Затем обратите, пожалуйста, внимание, какая негативная мысль о деньгах всплывает в вашем сознании, мысль, которая вам досталась от мамы, которую вы возможно услышали от вашей мамы. Если что-то всплыло, запишите. Если ничего не всплыло, ну и замечательно.

Теперь, какие негативные мысли о деньгах всплывают в вашем сознании, которые вы помните от папы, и тоже обратите внимание если что-то всплывает, сразу приходит на ум. Мы это записываем, если ничего не приходит на ум, значит не было никаких негативных мыслей о деньгах от папы, ну и замечательно. собственно. Некоторые участники моих курсов, программ иногда, переживают, почему у них нет в голове никакого негатива. Нет, здесь надо радоваться! Собственно мы не занимаемся с вами мазохизмом. Если нет негатива, не надо его создавать искусственно. Итак, пойдёмте дальше. Какие негативные мысли о деньгах вы вспоминаете из вашего раннего детства, которые возможно достались вам не от папы и не от мамы, а от кого-то еще, от каких-то значимых взрослых родственников, соседей, преподавателей, воспитателей, нянь возможно. Тоже записываем. Дальше, какие негативные мысли о деньгах вы вспоминаете из школьного периода, тоже фиксируем, записываем если что-то вспоминаете. Ну и какие негативные мысли о деньгах вы вспоминаете из институтского периода или периода после школы из взрослой жизни. Записываем и их тоже. Замечательно, теперь посмотрите, какой список у вас получился, то есть каковы ваши негативные мысли о деньгах.

Теперь, нам с вами нужно сделать то же самое в отношении богатых людей, то есть поисследуйте, какие негативные мысли о богатых людях у вас всплывают сразу в сознании, если всплывают, затем какие негативные мысли о богатых людях вы помните от мамы и от папы из дошкольного периода, из раннего детства, из школьного периода, из взрослой жизни. Пройдите по всем этим категориям, если нужно, поставьте видео на паузу, поисследуйте все эти категории. И все, что вы обнаружите, обязательно запишите куда-нибудь, чтобы потом с этим поработать. После этого нам нужно с вами так же поисследовать ваши негативные мысли о способах зарабатывания денег. Например, некоторые люди считают что деньги не зарабатываются легким трудом, то есть они обязательно тяжелым трудом должны доставаться, чтобы заработать большие деньги честным трудом обязательно нужно обманывать людей, или ходить по головам, или перестать быть нормальным, добрым человеком, и так далее и тому подобное. Такое количество таких благоглупостей - оно очень велико, поэтому поисследуйте, какие негативные мысли о способах зарабатывания денег к вам приходят на ум потом, какие негативные мысли о способах зарабатывания вы помните от мамы от папы из раннего детства, от других людей из школьного периода и из взрослой жизни.

Соберите все это, некоторые мысли могут дублироваться и повторяться. Составьте, так скажем, сборный список всех ваших негативных мыслей и установок о деньгах, о богатых людях, о способах зарабатывания. Почему это важно? Потому что если у вас есть негативные мысли и установки о деньгах, понятно, что вы будете избегать денег. Второе, если у вас есть негативные мысли о богатых людях, вы будете избегать быть богатым человеком. И третье, если у вас есть негативные мысли о способах зарабатывания денег, вы будете избегать необходимых действий для того, чтобы эти самые деньги зарабатывать. Легко, творчески, честно, порядочно и с удовольствием. В следующем видео мы с вами будем учиться, как же менять свои ограничивающие установки о деньгах и как их заменить на установки более здоровые, ведущие к росту вашего финансового благополучия.

**3 УРОК**

Как поменять ограничивающие установки, убеждения, которые ограничивают ваш финансовый рост, которые не позволяют вам: A. Зарабатывать больше и B. Сохранять это благополучие финансовое. Да, потому что часто бывает, что люди выходят на определенный уровень финансовой результативности материального достатка, а потом теряют его. Да, поэтому нам с вами обязательно нужно поработать с убеждениями, нужно заменить эти ограничивающие убеждения на убеждения позитивные. Итак, как мы с вами это сделаем? Выделите себе минут 10 свободного времени и давайте начинать. Как мы с вами сделаем? Значит первое: подумайте, пожалуйста, о чем-то в своей жизни, что вы не приемлите в принципе. Вам это не нравится ни при каких условиях, вы с этим не согласитесь, никогда вы это не примете. Подумайте, о чем-то таком, что для вас абсолютно неприемлемо в жизни. Социальное явление, какое-то блюдо, какое-то, я не знаю, что-то, что вызывает у вас стойкое ощущение, именно ощущение, отторжения. Теперь закройте, пожалуйста, глаза и начните думать о том, что для вас абсолютно неприемлемо, что вызывает у вас чувство отторжения и сосредоточьтесь на этом так хорошо, прямо это увидьте, услышьте, почувствуйте, понюхайте, чтобы внутри вашего тела действительно физически почувствовать чувство отторжения,как только оно начало возникать, возьмите, пожалуйста, свой правый кулак и сожмите его. Сожмите его достаточно крепко, продолжая ощущать чувство отторжения. Достаточно. Теперь подумайте, пожалуйста, еще раз о чем-то, что вызывает у вас отторжение, отвращение, это может быть то же самое, либо что-то еще. Закройте глаза, сосредоточьте на этом все свои мысли, почувствуйте это отторжение. Вот дайте ему возникнуть прямо в теле, ощутите вот эти чувства неприятия, отторжения, отвращения. И когда вы это почувствовали, тот же самый правый кулак сжали немножечко покрепче и держите, продолжая чувствовать отвращение и отторжение. Хорошо, теперь, пожалуйста, встряхнитесь, лицо можно разгладьте и распрямите. Встаньте, немножко подвигайтесь, разрушьте состояние отвращения в вашем теле, выйдите из этого состояния. Так, хорошо, теперь закройте, пожалуйста, глаза и подумайте о чем-то, что вы приемлете. Что, наоборот, является для вас приемлемым, желанным, то есть то, что вы всегда приветствуете..

Подумайте об этом, закройте глаза, сосредоточьте на этом все ваши мысли и думая о том, что вы приемлите, что является для вас очень даже желанным - почувствуйте в теле вот это состояние принятия, открытости. И когда вы это почувствовали, прямо сейчас, сожмите, пожалуйста, левый кулак чуть-чуть покрепче. Продолжая чувствовать состояние принятия, состояние открытости. Состояние такой доброты и того, что вы вот готовы впустить это в свою жизнь. Прекрасно, теперь разжали кулак, подумайте еще раз о чем-то, что вы приемлите, о чем-то очень желанном для вас. Возможно это будет то же самое, возможно что-то еще. Закройте глаза, сосредоточьте на этом все ваши мысли. Увидьте, услышьте, погрузитесь в вот это переживания. Ощутите в теле это состояние принятия, состояния открытости сожмите левый кулак и продолжайте его удерживать, чувствуя состояние принятия. Замечательно, теперь еще раз подумайте о чем-то, что вызывает у вас состояние принятия, что-то, чего вы очень желаете, что всегда приветствуете. Возможно будет это то же самое , возможно что-то еще. Закройте, пожалуйста, глаза; сосредоточьте на этом все ваши мысли, ощутите это состояние, обратите внимание, как оно ощущается в теле физически и сожмите свой левый кулак, продолжая ощущать состояние принятия. Отлично, замечательно. Теперь встаньте, пожалуйста, подвигайтесь, встряхнитесь немножечко, подумайте о чем-то отвлеченном. Теперь посмотрите, пожалуйста, на ваш список ограничивающих установок и убеждений, которые вы выявили совсем недавно в прошлом упражнении. Посмотрите на первую мысль, для примера допустим возьмем такую мысль, что деньги зарабатываются тяжелым, тяжким трудом, прям здоровье надо на это положить. Подумайте об этой мысли и представьте себе, что она где-то в теле находится. Если бы она где-то засела внутри вашего тела или находилась на теле, или рядом с вами где-то условно в вашем пространстве.Вот где бы она была, где она ощущается вами, ощущается или видится или слышится. Найдите, где это находится. Она может занимать все ваше тело, либо может быть может находиться в какой-то отдельной части тела. Итак, когда вы нашли место нахождения вот этой вашей установки, теперь нам нужно запустить состояние отторжения. Помните, состояние отторжения это у нас правый кулак, сжали правый кулак и начните вызывать у себя чувство отторжения, и начните отторгать, как бы выдавливать, “выпихивать”, выгонять из себя,из своего тела, из своего поля вот это ограничивающие убеждения, представьте, что она вышла из вашего тела, потом из вашего поля и потом она уходит все дальше-дальше-дальше-дальше-дальше-дальше-дальше, и в какой-то момент она вообще исчезла из виду. Замечательно, все разжали правый кулак, встряхнулись немножечко, сделайте вдох-выдох. Замечательно, а теперь представьте себе, что новая полезная установка, где-то витает в пространстве. Допустим новая полезная установка, которая была бы полезна в данном случае: это возможно зарабатывать деньги легко, честно, играючи, да и весело. Допустим и представьте себе, что вот эта установка, она где-то находится вокруг вас в пространстве, представьте, что вы где-то увидели. Затем запускаем состояние принятия, сжимаем левый кулак и представьте себе, как эта установка начинает притягиваться к вам, притягиваться, притягиваться, заходит в ваше пространство, затем она вот погружается в ваше тело и занимает самое оптимальное, самое удобное место внутри вас. Продолжая удерживать левый кулак с открытыми или закрытыми глазами помечтайте, как вы живете с этой установкой в будущем, как вы идете вперед, и когда вы идете по жизни дальше с этой установкой. Подумайте, что у вас начинает получаться легче, проще, быстрее, результативнее. Каким образом эта новая установка создает положительные изменения в вашей жизни? Мечтаете где-то полминуты или минуту, удерживая левый кулак уже в состоянии. Прекрасно, теперь вот вам нужно повторить вот эту технику со всеми вашими ограничивающими установками, заменить негативные установки на позитивные установки. А если вам кажется, что у вас что-то не получается представить, почувствовать просто притворитесь, как будто у вас получается. Вообразите воображение и вы достигнете успеха. Итак, ваше задание проработать все найденные вами ограничивающие установки и заменить их на позитивные с помощью техники, где мы применяем с вами состояние отторжения и состояние принятия. Успешной вам практики!

**4 УРОК**

Друзья, сейчас я хочу, чтобы мы с вами сделали одну очень важную вещь. Я хочу, чтобы мы с вами выявили и изменили те ограничивающие выводы, которые мешают вам достичь конкретных финансовых результатов, которые мешают вам улучшить ваше финансовое благосостояние. И здесь вам нужно подумать, какие конкретные цели вы перед собой ставите. С точки зрения зарабатывания денег, с точки зрения улучшения вашего материального достатка, с точки зрения улучшения качества вашей жизни. А для этого вам нужно собственно, хотя бы в самых общих чертах, а лучше очень даже конкретно и продуманно понимать ваши финансовые цели, хотя бы на год. Итак, как мы с вами сейчас будем работать для выявления ограничивающих выводов? Делается это довольно просто. Значит. берете лист бумаги или какой-то другой способ фиксирования данных, электронный, например. И запишите, пожалуйста, вначале причины, по которым я не могу достичь того-то, того-то, а дальше поставьте вашу цель, допустим причины, по которым я не могу удвоить свое финансовое благосостояние в следующем году, или причины, по которым у меня не получается накапливать деньги, или причины, по которым у меня не получается карьерный рост, и так далее и так далее и так далее. То есть там должна быть ваша конкретная цель, причины, по которым вот эта конкретная цель для меня недостижима. Дальше поставьте двоеточия, и все что вам будет приходить на ум по пунктам пишите, да, вот те причины, те мысли, та аргументация, которая вам приходит на ум, почему для вас это не достижимо, невозможно, не получается и так далее. И здесь не важно, эти причины касаются вас, они касаются других людей, внешних обстоятельств, чего то еще. Что здесь важно понимать - эти ограничивающие выводы, они делаются нами, как правило, уже во взрослой жизни, но действуют они на нас так же, как и ограничивающие установки, которые мы получили в детстве. Поэтому, очень важно это заменить. После того, как вы выписали весь этот список ограничивающих выводов, ограничивающих решений, оцените, пожалуйста, по 10 балльной шкале, насколько каждое из этих решений реально вас останавливает, тормозит, насколько она воздействует. Десятка - это оно меня абсолютно блокирует и делает достижения желаемого результата невозможным. Ноль - оно вообще никак меня не ограничивает, я думаю, что это какая-то вот глупость. Дальше все те ограничивающие выводы, которые получили у вас оценку 4 балла или ниже, по факту они вас не сдерживают. Даже если такая мысль присутствует, она не влияет на вас ограничивающим способом, поэтому их можете из списка просто вычеркнуть механически, а то, что останется - вот с этими ограничивающими выводами поработайте, пожалуйста, по технике изменения ограничивающих установок, то есть с помощью техники отторжение и принятие, которое мы делали в видео, собственно которое описывает это упражнение. Успехов вам и успешной вам практики!

**5 УРОК**

Друзья, сегодня я хочу, чтобы мы с вами рассмотрели те ограничивающие сценарии мышления и поведения, которые либо препятствуют росту финансового благосостояния, то есть из-за них вы меньше зарабатываете, либо вы зарабатываете, но у вас не получается аккумулировать эти деньги и быть богатым человеком. Вот поэтому, давайте рассмотрим эти сценарии по порядку, их 7. То есть первый сценарий называется “никогда” - то есть у меня никогда не будет той финансовой результативности, к которой я стремлюсь. Откуда это берется в нашей голове? Это просто привычка на формирование человека подавляющее влияние, самое сильное, мощное влияние оказывает социальное окружение. Если вы формировались как личность в том социальном окружении, где люди думали что у них никогда не будет гораздо лучшего уровня финансового благополучия, скорее всего этот сценарий у вас присутствует. Второй сценарий называется сценарий “всегда” - то есть мы всегда будем в таком состоянии, что лежит в основе этого сценария допущения одних и тех же ошибок, принятие одних и тех же неверных решений. А следующий сценарий, следующий сценарий звучит так “после”, назовем его условно. Что это значит? Вот сейчас мы достигнем желаемого: вы зарабатываете много денег, а после обязательно прозвучит что-то плохое. Знаете, есть люди, которые верят, что если они станут гораздо более успешными финансово бог обязательно что-то у них заберет. То есть такой бог у нас закомплексованный садист какой-то, который ему делать нечего кроме как завидовать вашему финансовому успеху. Поэтому, ну это глупость очевидно. Но тем не менее, когда человек в это верит, что после того, как у него появится больше денег, обязательно будет что-то плохое, естественным образом какая-то часть него будет постоянно подтормаживать и говорить: слушай, может не надо нам больше денег, потому что потом что-то плохое может произойти с твоими близкими, там с чем-то еще и так далее?”. Поэтому, этот сценарий тоже нужно заменить, то есть в основе него лежат просто неверное представление о мире. Еще один такой сценарий, который звучит “до того, как”, условно. То есть до того, как я стану более результативным финансово мне нужно будет пройти через какие-то страдания, мне нужно будет пожертвовать чем-то важным. Чем он отличается от предыдущего сценария? Если в предыдущем сценарии, я сначала получаю деньги, потом теряю что-то важное в жизни, здесь наоборот, я сначала должен пройти семь кругов ада и потом собственно получить какую-то награду. Такой мазохистический сценарий, это знаете, бред сивой кобылы из разряда нужно выйти из зоны комфорта, чтобы в твоей жизни что-то стало лучше” очевидно. Это глупость тоже. Просто эти люди не знают, что есть комфортные пути. Собственно вот этот сценарий тоже нужно будет заменить, переосмыслить его по крайней мере. Еще один ограничивающий сценарий звучит как сценарий “почти”. Вот вы же знаете людей, которые почти сделали успешный бизнес, почти достигли повышения, а почти скопили свой первый миллион, и так далее и тому подобное? То есть получается такая интересная штука, что буквально за несколько шагов до достижения результата, до победы все проваливается в тартарары и приходится начинать снова. Я не знаю, может быть у вас даже есть в окружении люди, которые регулярно раз в несколько лет начинают жизнь с нуля. Вот это люди, которые, так скажем, охвачены вот этим сценарием, поэтому его тоже безусловно нужно заменить, по крайней мере переосмыслить. Следующий сценарий - сценарий “тоже интересно”. То есть я достигаю цели, я получаю цель, но я не получаю удовольствие от этого , я не получаю удовлетворения от этого. Представим себе такую ситуацию, где человек увеличил свои доходы, свое финансовое благополучие в три раза, и вместо того, чтобы похвалить себя, посмотреть, как он может улучшить качество своей жизни, вместо этого говорит следующее: “Ну разве это результат? Это же фигня какая-то”. Ну что значит в три раза давайте в 10, то есть и этот человек живет в состоянии постоянного напряжения. По сути дела, он финансово растет, но он становится все более и более несчастным. То есть результат без счастливости и без состояния удовлетворенности рано или поздно приводит к тому, что ты бросаешь все это дело и подсознательно стремишься разрушить эту результативность, потому что тебе хреново в этом состоянии. Поэтому, от этого тоже нужно отказываться. И еще один интересный сценарий, который называется “потеря смысла”, то есть если я вдруг выйду на желаемый уровень финансового благополучия, то есть ли у меня финансовые проблемы в жизни закончатся вообще, как прошлогодний снег, у меня с деньгами вдруг стало все хорошо, я не буду знать зачем жить дальше. .Вот бывают иногда, особенно в личном консультировании, приходит через несколько консультаций клиент и говорит знаете, мне страшно от того, что у меня больше нет проблем. Я говорю: “А почему?”. А как жить дальше, если нет в жизни проблем, зачем жить? Я говорю, ну если ты живешь, чтобы бороться постоянно - ты живешь, чтобы страдать, но тебе, очевидно, жить незачем. Но есть еще такая вещь, как никак не выживание, а жизнь.То есть когда человек живет с этим сценарием, у него нет навыков необходимых для жизни в тех условиях, когда все потрясающе, все хорошо. А что это за навыки? Это творческие навыки, это способность творить, созидать, созидать в первую очередь свой смысл жизни, потому что очень многие люди ищут смысл жизни не понимая, что нет готовых смыслов в жизни. Мы его создаем, и раз в несколько лет мы его обновляем, модифицируем. И нас делает людьми и собственно вот наше умение, наша способность самим создавать свой собственный смысл, потому что именно это делает вас свободным, как личность, это делает вас финансово свободным в первую очередь. Поэтому сейчас, когда вы меня слушали, если вы где-то узнали себя, что “Да, вот это про меня собственно да”. Поймите, что у вас есть такой сценарий, а затем представьте себе, что вы начинаете вести себя по-другому, что вы покидаете этот сценарий, а вы живете без него как мы с вами это сделаем. Подумайте, пожалуйста, о том сценарии ограничивающим сценарий , одном из этих семи, которые у вас присутствуют. обратите внимание где вы его ощущаете в теле, где ваше тело ощущает этот сценарий , сожмите правый кулак - состояние отторжения. Представьте, себе как он вышел из вас, из вашего пространства, ушел-ушел-ушел-ушел, исчез. А теперь представьте себе, что в пространстве вокруг вас, вот вы видите продвинутая версия себя, которая свободна от каких-либо сценариев, и жизнь которого предопределяется решениями, которые вы принимаете здесь и сейчас. То есть вами управляют не сценарий, не заранее запрограммированная какая-то неэффективная программа, а вы сами определяете. То есть вы свободны, и когда вы увидели в пространстве свой образ перед собой правее, левее, где-то еще сожмите левый кулак, войдите в состояние принятия открытости и впустить себя вот этот образ внутрь. Представили, как вот продвинутая версия пришла как бы внутрь вас и удерживая в сжатом состоянии левый кулак по мечтайте полминуты или минуту о том, какие большие и маленькие позитивные изменения ваших финансов в вашем материальном достатке произойдут вслед за тем, как вы освободились от негативного сценария , стали свободными от каких-либо вообще сценариев и начали жить и формировать свое финансовое будущее своими финансовыми решениями. И здесь вам нужно будет убедиться, что у вас есть один очень важный навык - умение принимать решения, если он у вас есть, то замечательно, если нет, у нас будет на эту тему видео, где вы сможете усовершенствовать свою способность принимать финансовые решения. Успехов вам!

**6 УРОК**

Итак, что такое финансовый потолок, почему важно от него избавиться? Финансовый потолок - это программа в подсознании, которая настроена всего лишь на определенную сумму, которой мы владеем, которой мы обладаем и собственно она не дает нам зарабатывать больше. То есть если мой финансовый потолок настроен на 10.000 американских долларов, к слову, то есть, как только у меня появляется больше, чем эта сумма - я начинаю принимать решения, совершать какие-то действия, в результате которых я избавлюсь от излишков этих денег. Причем обратите внимание, финансовый потолок - это не сколько мне разрешено в месяц зарабатывать, а сколько мне позволено иметь в принципе вообще. Поэтому финансовый потолок он может очень сильно ограничивать. Как понять, как настроен ваш финансовый потолок? Посмотрите, пожалуйста, последние полтора-два года: каким количеством денег вы стабильно обладаете, вот сколько денег у вас на счету, ну или там где вы их храните, сколько там есть? Не сколько приходит и уходит, а вот какая сумма лежит в остатке. Средняя арифметическая, и вы поймете собственно вот на какую сумму настроен ваш финансовый потолок. Например, этот показатель второй - подумайте, сколько денег вы не боитесь потерять в принципе, вот сколько денег вы теряете не нервничая вообще. Потеряли и потеряли, то есть насколько у вас присутствует уверенность в собственных умениях зарабатывать деньги, потому что если у богатого человека отнять все, что у него есть - через какое-то время он по большей части восстанавливается. А почему? Потому что у него есть навыки, у него есть творческие способности, у него есть определенный взгляд на вещи, которые позволяют ему видеть, где он может создать что-то такое полезное для людей, за что он будет получать деньги. А бывает так, что человек разбогател в результате каких то случайных обстоятельств, и поэтому он трясется и боится потому что он знает, что у него нет навыков, это не им создано. Собственно вот какое количество денег вы не боитесь потерять. Это первое. А что еще тут важно - еще понять настройки вашего финансового потолка. Подумайте, пожалуйста, вот 5 ваших ближайших друзей, сколько эти люди зарабатывают в год? Сложите все их годовые заработки и вот двадцать процентов их годовых заработков будет примерно показывать на какой уровень благополучия настроен ваш финансовый потолок. Итак, если вы поняли, что ваш финансовый потолок настроен достаточно низко и он вообще присутствует, то давайте мы с вами сейчас начнем его убирать. Собственно это упражнение, которое нужно делать регулярно, если вы его поделаете неделю, две или три - ваш финансовый потолок исчезнет как прошлогодний снег и ваше подсознание будет знать, что вы настроены на постоянный рост не только того,сколько вы зарабатываете, но и того, сколько, каким количеством денег вы обладаете. Потому что вас делает богатым не сколько вы зарабатываете, а сколько у вас есть. Итак, само упражнение: закройте, пожалуйста, глаза и подумайте о том, какое количество денег вы планируете заработать за следующий год. Когда вы об этом думаете, обратите внимание, что вам приходит на ум, какая картинка в буквальном смысле возникает у вас перед глазами, ваш внутренний взор, какую картинку видит. А если это деньги, то количество денег, купюры, которые вы собираетесь заработать за следующий год. Очень хорошо, если это цифры, допустим, выписки на банковских документах или в интернет банкинге тоже замечательно. А вот если это яхты, шампанское, виллы машины, красивая одежда, что-то еще - вот это нам не подойдет, потому что подсознание мыслит очень конкретно, ему нужно показывать либо деньги, либо цифры. Поэтому убедитесь, что думая о своих заработках на следующий год вы видите либо количество денег, которые собираетесь заработать, либо цифру этой суммы. Теперь представьте себе, что это количество удвоилось, то есть количество купюр стало в два раза больше или цифра выросла в два раза больше. А теперь представьте себе как следующие 20 лет вот это количество денег все время увеличивается, увеличивается, увеличивается. То есть та сумма денег, которой вы обладаете следующие 20 лет становится все время больше и больше и больше и больше, о есть она все время все время растет, растет, растет, растет. Обратите внимание, когда вы сделали сейчас это упражнение, как себя чувствует ваше тело? Если вы почувствовали легкость, радость, комфорт, если ваше состояние стало лучше, я вас поздравляю, все замечательно! Поделайте это упражнение хотя бы недельку еще. Если же вы где-то ощутили дискомфорт, это значит, что для вас непривычно быть тем человеком, который постоянно растет в количестве тех денег, которыми обладает. И вот здесь для тех из вас, для кого это упражнение оказалось дискомфортным, я хочу, чтобы мы добавили еще одну интересную вещь - это упражнение, то есть еще одно действие. Значит, когда вы делаете упражнения положите, пожалуйста, руки на плечи и начните делать не быстро и не медленно. Вот такие планы: ласковое движение от плеч до кистей рук, закрываете глаза и делая вот это упражнение продолжаете делать вот такие движения руками, то есть вы представляете себе, какое количество денег вы собираетесь заработать за год, дальше представляете себе, как этого стало в два раза больше, потом представляете, как следующие 20 лет количество денег, которыми вы обладаете растет, растет, растет и продолжаем все время делать вот такие движения руками для того, чтобы приучить вашу нервную систему, научить ее новой позитивной реакции на финансовый рост и на то, что вы со временем обладаете все большим и большим количеством денег. Вот тем из вас, кто испытал дискомфорт во время этого упражнения я рекомендую его поделать где-то три недели примерно, плюс-минус наблюдать за своим внутренним состоянием, то есть показатель - это чувство легкости, радости , то есть ваше состояние должно улучшаться значительно после выполнения этого упражнения, значит вы достигли в его выполнении успеха. Успешной вам практики!

**7 УРОК**

Как научиться копить деньги? Как научиться обладать деньгами? А потому что, то, что вас делает состоятельным, богатым, благополучным человеком - это именно то количество денег, которыми вы обладаете. И здесь я хочу, чтобы вы подумали вот о чем: если вы завтра перестанете что-либо делать, предпринимать какие-либо усилия, работать, что-то еще для того, чтобы зарабатывать деньги. Сколько времени вы сможете прожить, не снижая привычного уровня комфорта? Вот сколько вы сможете жить комфортно, если вы завтра перестанете работать и делать что-то целенаправленно ежедневно для зарабатывания денег? Сколько вы проживете: неделю, месяц, год, несколько лет, больше-меньше? Чем дольше вы способны прожить, не работая, тем устойчивее ваше финансовое благополучие. Соответствующим образом, нам с вами нужно поставить цель не просто увеличивать заработки, нужно поставить цель менее очевидную, но гораздо более важную - каким количеством денег вы собираетесь обладать. Поэтому подумайте, пожалуйста, сейчас, каким количеством денег вы хотите обладать через год. У вас есть примерное представление, сколько вы собираетесь заработать за следующий год, подумайте, а каким количеством денег вы собираетесь обладать в конце года. Так вот через 12 месяцев, какое количество денег должно у вас лежать на счету, ну или в каком-то другом месте, то есть в доступе, в моментальном доступе, чтобы вы могли ими воспользоваться тогда, когда пожелаете. Понимание вот этого момента способно создать такой качественный сдвиг, скачок в вашем сознании и направить вас не просто на зарабатывание, но на обладание денег. Потому что, я больше чем уверен, у вас есть знакомые, скорее всего, которые вот они хорошо зарабатывают, на столько и тратят, и в конечном итоге им постоянно тревожно за будущее, не знают что будет дальше. Собственно и поэтому они постоянно трясутся, а когда у тебя есть определенное количество денег, которые когда у тебя есть какой-то капитал, ты можешь сам выбирать, что делать, работать не работать, работать ли с этими людьми, работать ли с теми людьми, то есть ты начинаешь делать то, что тебе по душе. Например, появляется свобода, у тебя появляется выбор, у тебя появляется свобода перемещения, свобода действий, свобода выбора активности, и еще много-много-много всего полезного, приятного и комфортного. Поэтому, подумайте, каким количеством денег вы собираетесь обладать через год. Это первое и важное, что нужно сделать для того, чтобы научиться обладать деньгами, а обладанию денег иногда мешают определенные привычки. Например, привычка совершать импульсивные покупки, эмоциональные покупки, например, не расставленные в принципе приоритеты финансовые и так далее. Я расскажу вам о том, как преодолевать эмоциональные покупки, как поменять свои привычки. Расскажу вам, как правильно тратить деньги, чтобы это вело вас к еще большему обладанию капиталом.

**8 УРОК**

Итак, что такое эмоциональные покупки и как избавиться от этой вредной привычки? Эмоциональные покупки - это товары, услуги, которые вы покупаете для того, чтобы компенсировать свое отрицательное внутреннее состояние, то есть плохие эмоции, которые вы переживаете. Для того, чтобы купив что-то, порадоваться и уйти от этого депресняка или тревоги или страха или чего-то еще. Или это способ заполнить скуку, то есть по сути дела вы тратите деньги не на то, чтобы купить что-то вам нужное, а вы за эти деньги эмоцию покупаете, иногда за очень дорого. Вот посмотрите, какое количество вещей вы скупили, которыми вы не пользовались? Какое количество одежды, которое вы не надели ни разу, или надели всего один раз. А какое количество разных обучающих программ, а какое количество, допустим, товаров и услуг, чего-то еще, в общем вещи, которые вам по факту оказались не нужны. Если вам характерно так тратить деньги, то есть тратить деньги для того , чтобы себя лучше почувствовать а не потому что вам реально нужно то, что вы покупаете - вот это и есть эмоциональная, импульсивная покупка. Как от этого избавиться? Первая и стратегическая, глобальная - подумайте , пожалуйста, как сделать так, чтобы себя лучше почувствовать, то есть как наполнить свою жизнь позитивными переживаниями? Подумайте, какие активности, какие люди, а какие занятия приносят вам позитивные эмоции и, возможно, этого нужно делать больше и чаще. Это первое. А второе - ситуативно, то есть как избавиться от конкретной привычки тратить деньги эмоционально. Подумайте, пожалуйста, сейчас о том, на что вы тратите деньги. Эмоциональные и импульсивные покупки вы совершаете, таким образом, о чем-то конкретном подумайте, прямо сейчас закройте, пожалуйста, глаза. И когда вы об этом думаете, обратите внимание: от 0 до 10, насколько у вас возникает такая сильная позитивная эмоция и желание пойти это и купить. Ведь очень интересно устроен маркетинг. Вам допустим показывают какой-то товар и вам показывают сексуального мужчину или сексуальную женщину, обучая ваш мозг очень интересной такой установке, что если ты купишь вот этот свитер, или этот пиджак, или вот это платье, ты будешь таким же сексуальным. На самом деле, нет. Но тем не менее мы в это верим и начинаем совершать эти покупки абсолютно бессознательно. Поэтому, подумайте о чем-то таком и обратите от 0 до 10, насколько это желание. Ну предположим оно где-то на восьмерку, теперь закройте глаза и еще раз сосредоточьте свои мысли на этом конкретном товаре, конкретной услуге, конкретном предмете, который у вас вызывает такое импульсивное желание его купить. И когда вы почувствовали в теле это желание, на левой руке сожмите, пожалуйста, не давите друг на друга, подушечки большого пальца и среднего пальца, и удерживая их в таком состоянии сжатом продолжайте думать об этой покупке и чувствовать вот это желание купить это. Достаточно. Теперь подумайте, пожалуйста, о чем-то таком, чтобы ни при каких обстоятельствах не купите, вам это даром не надо, даже если вам будут насильно предлагать, ни в коем случае, никогда, это противно это неприемлемо, это собственно противоречит всем вашим принципам морали, безопасности, всем, о чем угодно. Подумайте о чем-то таком. Закройте, пожалуйста, глаза и сосредоточьтесь на вот этой неприемлемой для вас покупке и обратите внимание, где в теле возникает ощущение неприятия, отторжения. Как только оно возникло на той же самой руке сожмите те же самые пальцы, продолжая чувствовать вот это состоянии неприятия и отвращения. Откройте глаза, разожмите пальцы. А теперь еще раз подумайте о той покупке, к которой вас очень сильно тянуло, которую вам хотелось купить. Обратите внимание от 0 до 10, насколько снизилось ваше желание, насколько снизилась сила той эмоции, которая побеждала вас купить какую-то фигню, которая вам по сути не нужна. Если оно уменьшилось недостаточно, например, если оно по шкале от 0 до 10 где-то все еще на пятерки или выше - проделать это упражнение еще раз. С каждым разом сила вот этой эмоции, которая вами командовала, она будет все меньше и меньше, меньше, меньше, меньше. И собственно вот так вы и избавитесь легко и просто. И в следующий раз, когда вам попадет на глаза этот товар, вместо автоматической эмоциональной реакции у вас сначала возникнет в голове мысль, а нужно ли мне это объективно? То есть вы автоматическую реакцию поменяли на мышление и способность осмысливать свои решения, вы вернули себе способность в этой ситуации принимать осознанные, здравые, взрослые решения. Успешной вам практики!

**9 УРОК**

Итак, как научиться тратить деньги эффективным образом, то есть таким образом, чтобы со временем, в перспективе это делало вас все более и более богатым, состоятельным обеспеченным, человеком? Возьмите, пожалуйста, лист бумаги и ручку, и запишите по возможности 50 вещей, 50 покупок, которые вы можете себе позволить тогда, когда вы стали финансово обеспеченным, благополучным человеком, то есть 50 предметов, которые я могу купить. Когда вы это сделаете, составьте второй список 50 действий, 50 активностей, которые я смогу сделать, когда я достигну финансового благополучия на желаемом мною уровне, то есть что я могу иметь - первый список, что я могу делать когда у меня достаточно денег - вот напишите туда то, чего вы действительно хотите от всего сердца, всеми фибрами вашей души. После того, как вы все это записали, выберите, пожалуйста, из этих списков от 5 до 7 самых-самых важных для вас вещей, то чем вы действительно хотите обладать, то что вы хотите действительно мочь и выпишите на маленький листок бумажки. Затем этот листок бумажки поместите, пожалуйста, в свой кошелек, в каждом кошельке есть прозрачное окошко, когда вы раскрываете кошелек. Чтобы прежде чем вы потратите деньги на что-то, чтобы первое, что попадало вам в глаза - это ваши самые желанные финансовые цели, чтобы вы так скажем входили в состояние трезвости, понимая, способствует ли вот эта трата денег, которые вы сейчас хотите совершить приближению к вашим желаемым целям или нет. То есть вы сейчас собираетесь потратить деньги таким образом, чтобы отдалиться от желаемого или наоборот приблизиться к желаемому. Это первое. То есть всякий раз тратя деньги на эту фигню, вы просто будете понимать, что вы отдаляетесь от того, чего вы хотите на самом деле всей вашей душой. Либо если вы осуществляя эти платы электронным способом, допустим у вас в телефоне стоит приложение банковское, а сфотографируйте эту бумажку и разместите ее на десктопе вашего телефона, потому что когда вы собираетесь войти в это приложение, чтобы первое, что вы увидели - это ваши финансовые приоритеты. Возможно это вас заставит задуматься. Смысл в чем всех этих действий? Не в том, чтобы сделать свою жизнь невероятно скучной и чтобы не позволять себе никаких радостей в жизни, а только целенаправленно идти к каким-то своим финансовым приоритетам. Конечно же нет. Цель этих действий сделать так, чтобы перед каждой тратой денег у вас включались мозги, чтобы вы действовали не под влиянием инстинктов и эмоций, которые не вами запрограммированы, а чтобы вы принимали осмысленное решение. Когда вы начинаете тратить деньги, вкладывать деньги осмысленно, думая перед этим - количество тех трат, вложений, которые вы совершаете, которые ведут вас к большему финансовому благополучию, значительно увеличивается. Успешной вам практики!

**10 УРОК**

Итак, как запрограммировать наш сознательный разум на достижение наших финансовых целей? Отношения между нашим сознанием и подсознанием, оно выглядит примерно так, как отношения между капитаном корабля и хорошо обученной командой. Капитан корабля выбирает куда плыть, он выбирает маршрут, он выбирает пункт прибытия, куда корабль должен прибыть в конечном итоге. Команда совершает все необходимые действия для того, чтобы корабль туда успешно доплыл, потому что капитан в одиночку с судном не управится. Поэтому, чем лучше взаимоотношения между капитаном и его командой, тем быстрее, легче результативнее судно доплывает до пункта назначения. То же самое с финансами. Сейчас, я хочу, чтобы вы подумали о том, какая у вас финансовая цель на год. Какое количество денег вы собираетесь заработать, какое количество денег вы собираетесь скопить, каким количеством денег вы хотите обладать уже через год , то есть через 12 месяцев. Подумайте пожалуйста об этом. Осмыслите эту цифру. Теперь, нам нужно объяснить вашему подсознанию, на понятном ему языке вашу финансовую цель, потому что язык сознания и подсознания отличаются друг от друга. Поэтому сейчас я вас прошу сделать следующее: представьте себе, что время оно течет как река, то есть оно имеет какое-то направление, вот ваше время. Вот как для вас течет время. Доверяйте своей интуиции, пожалуйста. Для некоторых людей время течет сзади, как бы прошлое проходит через них в настоящем и уходит в будущее. Для некоторых людей время протекает перед ними, допустим, слева направо, справа налево неважно. Для некоторых людей оно идет по диагонали, для некоторых людей оно идет куда-то вверх. Здесь нет правильных и неправильных траектории, любая траектория в данном случае верна, потому что она ваша. И вот сейчас ваша задача понять, как, в какой траектории для вас течет время, то есть просто представить, задать себе вопрос, для меня время откуда куда течет. Обратите внимание. Представьте себе, что прочерчивается в пространстве линия, какого-то очень красивого цвета: голубого, изумрудного, золотого, красного, розового, какого угодно цвета, главное чтобы он вам нравился. Вы можете даже сделать так, что допустим ваша линия времени, вот эта река времени, ее прошлая часть допустим она одного цвета, а будущее другого цвета. Здесь единственный критерий, чтобы оно вам нравилось. Теперь, когда вы представили свою линию времени, представьте, что на этой линии времени, вот вы в будущее смотрите и видите точку через год от сегодняшнего дня, через 12 месяцев. И когда вы смотрите туда, представьте себе что там на вашей линии жизни в будущем вы видите себя, продвинутую версию себя, который достиг своих финансовых целей. То есть он обладает тем количеством денег, которое вы планировали, он заработал такое количество денег, которое вы планировали. Теперь, в какой-то момент нашего с вами упражнения, я вас попрошу на левой руке сжать подушечки правого пальца и безымянного пальца, сделать вот такое движение. Но не сейчас, а когда я вас попрошу это сделать. Закройте, пожалуйста, глаза посмотрите на свою линию жизни, смотрите в будущее и представьте себе , что в волшебной машине времени вы пролетаете вперед в ваше будущее и подъезжаете к точке через один год. Вот там, где вы видите самого себя, продвинутую версию себя, который достиг своих финансовых целей. И вот вы видите себя и прямо не нарадуетесь. Посмотрите, какое там у вас выражение лица, какая осанка, во что вы одеты, что происходит вокруг вас. Вы видите себя, который всего этого достиг. И теперь очень важный момент - рядом с собой вы видите большими, огромными размером с человеческий рост , сверкающими, светящимися белыми цифрами и буквами дату через год: число, месяц, год. И вы видите продвинутую версию самого себя, который достиг своих финансовых целей на фоне вот этих сверкающих цифр даты через год. А теперь мысленно сделайте шаг и шагните внутрь вот этой продвинутой версии себя, войдите в этот образ самого себя. Представьте себе, вы смотрите глазами человека, который достиг своих финансовых целей, вы слышите ушами человека, который достиг своих финансовых целей, и представьте себе, что вы ощущаете, какое же это классное внутреннее состояние, когда вы достигли финансового успеха, когда у вас получилось всего этого достичь, и продолжая чувствовать вот эти приятные переживания, на левой руке надавить друг на друга подушечки большого и безымянного пальцев. И удерживая их в таком положении, представьте себе, что вы оглядываясь назад , как бы вспоминая, а как вы дошли к своей финансовой цели. И вы смотрите на свою линию жизни, возможно вы увидите конкретные этапы, конкретные пути, вот смотрите на это столько времени, пока у вас не возникнет достаточно понятная для вас, ясное понимание того, как вы собираетесь сюда прийти, какими путями вы собираетесь это сделать. И вот смотрите до того момента , пока у вас не возникнет ощущение внутреннего насыщения, так вы знаете, изнутри сигнал придет, что так ясно понятно, я понял, как сюда прийти. Затем удерживая пальцы в сжатом состоянии, представьте себе, что вы волшебной машине времени снова вернулись сюда, в настоящее, и отсюда посмотрите вперед на вашу цель , и подумайте для себя, а каков первый этап на этом пути к достижению ваших финансовых целей, какие первые промежуточные цели вы перед собой ставите, какие задачи вам нужно для этого решить, и собственно спланируйте действия, как вы собираетесь это делать, и отметьте в своем календаре дату достижения этой цели первого этапа, чтобы когда наступит эта дата, свериться со своим планом действий, то есть если вы достигли в эту дату, значит вы движетесь по плану, все хорошо. Если нет, снова сожмите эти два пальца- большой и безымянный, представьте себе, что вы смотрите опять же, как бы из будущего, вот там вы очутились в будущем через год, и оттуда вы смотрите, собственно почему у вас не получилось достичь в запланированные сроки первый этап пройти. Подумайте, что вам нужно поменять в ваших действиях, возможно чего-то нужно делать больше, чего-то меньше, от чего-то отказаться, что-то наоборот начать делать, возможно что-то еще. То есть осмыслите, как вам нужно поменять ваш подход, чтобы в установленную дату достичь ваших финансовых целей. Успешной вам практики!