

ДЕНЬ 1

КАК МОЗГ ФОРМИРУЕТ ДЕНЕЖНЫЕ СЦЕНАРИИ



ВВЕДЕНИЕ

Большинство людей замечают только внешнюю сторону своих отношений с деньгами.



Доходы.



Расходы.



Тревогу за будущее.



Страх потерь.



Желание зарабатывать больше.

Но при этом человек редко понимает, как много автоматических реакций включается неосознанно.

Какие мысли возникают при виде цен.

Какие эмоции появляются во время разговоров о деньгах.

Как меняется внутреннее состояние, когда нужно потратить деньги, попросить повышение или столкнуться с финансовой неопределённостью.

Очень многие реакции человек проживает настолько часто, что перестаёт их замечать.



Главная задача первого дня — увидеть, какие автоматические реакции возникают у вас в теме денег.



ДНЕВНАЯ ПРАКТИКА НАБЛЮДЕНИЯ

Что происходит внутри, когда речь заходит о деньгах?

В течение дня наблюдайте за своими мыслями, эмоциональными реакциями и внутренними состояниями, которые возникают у вас в связи с деньгами (как позитивные, так и негативные).



Важно не просто замечать эти реакции, а сразу записывать их в дневник наблюдений.

ФИКСИРУЙТЕ:



мысли



эмоциональные реакции



ситуации, в которых они возникают



повторяющиеся внутренние состояния



автоматические фразы или мысли, которые появляются в голове или в разговоре, когда речь заходит о деньгах



Не нужно пытаться менять свои реакции или оценивать себя.

Главная задача — начать видеть то, что раньше происходило автоматически.



ВЕЧЕРНЯЯ ПРАКТИКА

Перед медитацией

Эту практику лучше делать вечером.

Во время медитации не пытайтесь специально анализировать информацию или искать «правильные ответы».

Достаточно переводить внимание внутрь и наблюдать за тем, какие мысли, воспоминания, эмоции и внутренние состояния начинают подниматься.



МЕДИТАЦИЯ

«Первые воспоминания о деньгах»



ПОСЛЕ МЕДИТАЦИИ

Во время медитации вы могли заметить, какие воспоминания, эмоциональные состояния и внутренние ощущения у вас связаны с темой денег.

После практики возьмите лист бумаги и спокойно запишите всё, что показалось вам важным.



Какие мысли поднимались внутри? _____



Какие эмоции проявлялись сильнее всего? _____



Какие воспоминания пришли во время практики? _____



Какие фразы или ощущения повторялись чаще всего? _____



ИТОГ ДНЯ

Важно!

Не оценивайте первый день по ощущениям «получилось» или «не получилось».

Главная задача — не изменить себя за один день, а начать замечать автоматические реакции и внутренние состояния, которые раньше оставались незаметными.



Не пытайтесь анализировать или оценивать свои записи.

Главная задача — начать замечать внутренние реакции, которые раньше оставались незаметными.

ПРОДОЛЖЕНИЕ КУРСА



Если после первого дня вы почувствуете, что готовы не только увидеть свои привычные денежные сценарии, но и начать менять отношение к деньгам и свои внутренние реакции, вы сможете перейти ко второму и третьему дню курса.



Стоимость одного дня —

990 ₺



При покупке второго и третьего дня вместе —

1790 ₺



По вопросам приобретения курса пишите на электронную почту lena.soap@yandex.ru