

Страх больших доходов

Финансовый потолок - это сумма выше которой человек сложно подняться в доходе.

Связан он чаще всего с тем, что новые доходы предполагают смену образа жизни. И изменения даже в лучшую сторону для нашей психики это вызывают тревогу и чувство небезопасности.

Чтобы определить свой финансовый потолок достаточно обычного листа А4 и ручки.

Разделите лист на 10 частей. На 1 части напишите свой нынешний доход. На второй $\times 2$ к нынешнему доходу. На третьем $\times 3$ тысяч к нынешнему доходу. И так далее. Разложите бумажки с цифрами на полу. Встаньте на первую бумагу с цифрой равной вашему доходу. Почувствуйте на уровне тела, как вам тут. Комфортно ли находиться на этом уровне дохода? Хочется идти вперёд? Или может назад? Если хочется идти вперёд, то сделайте шаг на следующую бумажку. И снова сканируйте реакцию своего тела. Представьте, что вот завтра вы зарабатываете в 3 раза больше, каково вам это?

Как только на каком то уровне вам стало нехорошо, некомфортно на уровне тела. Вы почувствовали где-то боль, дискомфорт (даже почесывание пальца на левой ноге), то вы нашли этот потолок. Желательно записывать на видео это упражнение, так как часто, пересматривая видео, можно заметить, что дискомфортно стало раньше, чем это вы осознали. Запомните, где именно в теле вы почувствовали дискомфорт. Это пригодится для следующего упражнения.

Обычно принято считать потолком сумму $\times 3$ к вашему заработку. Поэтому рекомендуется при постановке денежной цели идти с шагом в $\times 3$. Достигли? Идёте дальше.

Для того, чтобы вашему сознанию было проще, необходимо, чтобы оно понимало - зачем вы столько зарабатываете. Возьмите лист бумаги и ручку и распишите, куда вы будете тратить эту сумму. Прямо до рубля. Если вы не можете придумать куда ее потратить, то начните с проработки своих мечт и желаний, масштабируйте их, не ограничивайте себя от слова совсем.

Чтобы расширить своё финансовое сознание используйте технику «Растяжка». Вы берите что-то что кажется вам пока недоступным. Это может быть Квартира в центре города или автомобиль за 20 миллионов, либо часы за 7 миллионов и тд. Найдите в своём городе место, где это продаётся и идите туда в роли покупателя. Для примера возьмём квартиру - запишитесь на просмотр, походите по ней, позадавайте вопросы менеджеру по продажам, представьте, что вы уже живёте в этой квартире. Покупать ничего не нужно, нужно дать себе вариант почувствовать себя владельцем этого. Если у вас это часы или украшение, то идите в магазин, примерьте эту вещь, посмотрите как она смотрится на вас. Важно зафиксировать своё состояние в тот момент, когда вы идёте на растяжку и когда уходите с неё - какие у вас чувства и мысли были в этот момент. Прямо выпишите их. Осознание своего состояния очень поможет вашей психике в расширении.