Воркбук

Самоценность, уверенность, деньги и реализация

Как убрать свои страхи, начать двигаться к целям и вырасти в деньгах



Введение

В этой рабочей тетради даны письменные практики, которые вы можете сделать самостоятельно. Несмотря на кажущуюся простоту, процесс письма помогает рефлексировать, наблюдать за собой и собственными мыслями. А это становится отправной точкой в работе с изменениями. Лучше всего писать в отдельной тетради, выбрав место, в котором вас никто не побеспокоит.

В процессе письма будьте внимательны к ощущениям в теле, настроениям. После практических упражнений важно дополнительно написать резюмирующий эмоциональный отклик на бумаге. Он может быть длинным или коротким, но важно дать себе возможность его записать. Описывая словами то, что было для вас важным в сделанной письменной практике, что чувствовали, что новое узнали, вы завершаете процесс письменной итерации и ваши процессы стабильно завершаются.

Если вы впервые прикасаетесь к теме самоценности и самореализации, рекомендую вам посмотреть запись уже проведенных ранее эфиров про самоценность, уверенность и рост доходов. А также поработать с теми воркбуками, которые прикреплялись к записям эфиров.

Будьте внимательны к своему состоянию, останавливайтесь в написании, если чувствуете утомление, неприятные эмоции. Лучше отложить тетрадь и вернуться к практикам чуть позже, когда будете в ресурсном состоянии.

Также не рекомендую делать все практики сразу, давайте себе время переваривать информацию и новые осознания постепенно.

Давайте поисследуем ваши **мифы в отношении самореализации и денег.**

В качестве практики предлагаю вам письменно выполнять практики, ориентируясь вопросы – трамплины:

Самореализация для меня - это _____

(С какими переживаниями вы пишете об этом? Вам кажется все это слишком сложным и непонятным или тем, что вызывает волнение? Обратите внимание на свои эмоции и импульсы в теле)

Я буду чувствовать себя на 100 % реализованной, если _____

(Пробуйте дать себе больше времени, чтобы расписаться. Не ограничивайтесь отдельными клишированными фразами. С большой долей вероятности, если вы поставите таймер на 15 минут и погрузитесь в размышления, в первую очередь у вас будут выбегать на бумагу достаточно стандартные, общепринятые мысли. Мы в первую очередь выдаем то, что социально одобряемо. Но в тот момент, когда вам будет казаться, что написано все и добавить больше нечего, у вас могут проявиться сокровенные мысли, которые станут откровением для вас самих).

Для того, чтобы это было возможным для меня, нужно _____

Деньги – это _____

Большие деньги есть у тех, кто _____

Нам снова и снова важно сканировать себя на наличие активных установок в отношении денег. Мы считаем их благом или злом, они помогают или вносят дискомфорт. В каких суммах мне комфортно жить и считать, а что кажется уже запредельным? Это все то, о чем я предлагаю вам думать, выписывая все то, что вы думаете сейчас про деньги и свои отношения с ними).

Чтобы заработать большие деньги мне нужно _____

(Опять же интересно: Что будет для вас “Большими деньгами”? Когда вы думаете и представляете, что уже обладаете ими, как откликается ваше тело? Что вы думаете про себя, рассчитывая на бОльший заработок? Может быть там попутно появляется напряжение, что нужно будет непомерно напрягаться и много работать, а может там появиться недоверие и мысли, что вы и большие деньги - несовместимые истории?)

Если у меня будет много больше денег, чем сейчас, я _____

(Что будете делать? С кем будете общаться? Как будете проводить досуг? Как вы будете выглядеть? Будьте максимально конкретны в деталях, ведь вы сейчас, по сути, программируете свой мозг на достижение новой цели)

Деньги и самореализация связаны для меня тем, что _____

(Можно ли допустить мысль, что я могу переживать чувство реализованности, но при этом буду получать доход из другого источника?)

- После того, как вы завершите писать, уделите время тому, чтобы письменно зафиксировать эмоциональный отклик: что чувствуете в теле по мере выполнения письменных практик? Какие написанные мысли стали для вас открытием?

Следующая серия письменных вопросов будет направлена на исследование тех посланий из семьи и окружения, которые вы носите в себе. Какие отношения с деньгами были в вашей семье? Как ваши близкие и окружение относились к самореализации?

Деньги по мнению моего отца – это_____

Деньги по мнению моей матери - это _____

Мои бабушка и дедушка относились к деньгам _____

Больше всего мне близок взгляд на деньги (чей и почему?) _____

Если хочешь хорошо жить, то нужно (Что делать? Как себя вести?) _____

Мне кажется, что мне помогают такие установки из семьи про деньги _____

Я бы хотела пересмотреть такие послания про деньги, как _____

Для моей семьи понятие самореализация – это _____

В моем детстве и юности я имела возможность выражать себя творчески через _____

Мне хотелось выражать себя тогда через _____

(Может быть вам очень хотелось рисовать, но родители не разделяли это увлечение? Может быть вы мечтали танцевать, но вместо этого вас отдали в музыкальную школу? Вспомните, что вас интересовало и волновало раньше. Подумайте, как это проявлено сейчас в вашей жизни)

В этой части рабочей тетради вам важно подумать и отследить, кто и как из близких транслировал вам идеи про творческое самовыражение, про деньги. Поддерживали ли в вас интерес к разным видам деятельности или навязывали что – то свое? Как вас хвалили, когда что – то получалось очень хорошо? За что чаще всего вас критиковали и наказывали в детстве и юности? Что за послания о жизни, деньгах, реализации вы вынесли из семьи и окружения и как они влияют на вас сейчас?

- Прошу вас после работы с серией этих вопросов также записать свой эмоциональный отклик – рефлексию, чтобы завершить итерацию и зафиксировать свои мысли, ощущения в теле, чувства.

Посмотрите на свое окружение сейчас. Коучи и психологи справедливо утверждают, что человек есть нечто среднее по своим характеристикам личности, что представляет собой его ближнее окружение: люди, с которыми он чаще всего

общается. Кто вокруг вас сейчас и какое у них есть отношение к деньгам и самореализации?

Что общего у моего отношения к деньгам с моим окружением? ____

Как мое окружение относится к самореализации и творчеству? _____

Какие разговоры чаще всего я веду с людьми, которые меня окружают? _____

Какие чувства у меня вызывает собственное положение (реализованность, финансовое благополучие) в контексте моего окружения? Что я думаю и чувствую про свою жизнь и положение, когда смотрю на других людей? _____

Какие послания дает мне мое окружение относительно денег и самореализации сейчас? _____

Какие убеждения относительно работы, творчества и денег меня ограничивают/ угнетают? _____

Какие убеждения меня поддерживают? _____

Какие изменения в жизни, в окружении я хотела бы видеть? _____

Если другие вокруг вас имеют и делают то, что вы хотите, во что нужно поверить вам, чтобы позволить себе иметь желаемое? _____

Взрослый человек, ком сейчас вы являетесь, сам выбирает то, во что ему верить. Напишите ниже все те решения, которые вам нужно принять, действия, которые вам нужно начать делать (или перестать делать), чтобы начала меняться ваша текущая ситуация.

1. _____
2. _____
3. _____

...

...

Например, в ходе своих размышлений вы увидели, что **не верите в то**, что у вас получится зарабатывать столько же, сколько ваша подруга (у нее есть свое дело, а вы работаете в найме). Самое первое, что вам важно заметить – вы сами не верите (а значит, ограничиваете себя) в том, что можете зарабатывать больше. И если вы как взрослый человек будете смотреть в то, что вам нужно выбрать, во что поверить, вы можете написать конкретные шаги для себя. Какие это могут быть шаги? Главное, чтобы при написании вы чувствовали интерес, энергию и возбуждение («ага – реакция» - индикатор того, что вы попали в свою потребность: «Вот оно то, что мне надо!») и писали действия буквально подетально расписывая шаги. Так вам будет проще начать менять свое мышление и поведение.

Внимание! Если при выполнении этих упражнений вы попадаете в какой – то ступор, боль, неприятие и негативные мысли, я рекомендую вам проработать тему с помогающим специалистом или в поддерживающем окружении единомышленников. При большом внутреннем сопротивлении вам будет сложно двигаться дальше и помогать себе.

Давайте посмотрим на вашу внутреннюю позицию отношений саморазвития и денег? Как вы получаете деньги

и распоряжаетесь ими? Что значит для вас по-настоящему быть реализованным человеком?

Зачем вам большие деньги прямо сейчас? _____

Деньги это что-то действительно очень важное в вашей жизни? Почему? _____

БОльшие деньги угрожают вашим близким отношениям? Если да, то чем именно они угрожают?_____

Готовы ли вы для самореализации и больших доходов проявляться больше? Как вы будете это делать? _____

Вам доставляет удовольствие комфорт и эстетика в окружающем пространстве? _____

На чем вы всегда экономите? Почему? _____

Когда вы думаете о творческих занятиях, даете ли вы себе возможность пойти и заняться ими или откладываете «на потом»?

Что побуждает вас заниматься творчеством и выражать себя в нем? _____

Что вас останавливает в процессе творческого самовыражения? ___

Деньги – никогда не результат и конечная цель. Деньги – отклик на ваши цели и желания.

Ответьте себе также на вопросы:

В профессиональном плане сейчас я хочу заниматься _____

Сферы интересов, которые мне просто интересно развивать безотносительно работы и возможности зарабатывать - это _____

Для того, чтобы я была удовлетворена качеством своей повседневной жизни, мне нужно _____

«Мое достаточно» в денежном эквиваленте сейчас – это ____ (сумма)в месяц

«Мне хорошо» - это состояние, в котором я...(что делаю на работе, сколько часов и каким образом работаю/отдыхаю и пр.)

Прислушайтесь к себе, не оказываетесь ли вы в позиции ребенка, который что – то хочет, но не понимает, какие действия ему нужно предпринять, чтобы получить желаемое? Стать частью нового решения – значит, начать совершать посильные действия из взрослой позиции. Всегда будьте внимательны к своим мыслям и словам, к тому, как они влияют на ваше состояние, настроение, действия.

В завершении работы с воркбуком, запишите, что нового вам хочется начать делать и что вам важно перестать делать/думать, чтобы добиваться состояния «мне хорошо» и «мне достаточно».

- С кем вы будете обсуждать свой путь прохождения дальше?

- Какие шаги по достижению бОльшей реализации и увеличению доходов вам хочется начать делать уже сейчас?
- Чей способ жить, мыслить, зарабатывать вас вдохновляет?
- Что есть у них и не хватает вам, чтобы достигнуть желаемого?
- Что вы пообещаете сейчас себе?

Пусть процесс творческого самовыражения и реализации, получение денег зависят от вас, а не вы от них!