



ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

ЧТО ВЫ ИМЕЕТЕ И ПОЧЕМУ ВСЕ ТАК

Твоя реальность представляет собой ровно то, что ты сам из себя представляешь.

Nobody |

Прежде чем начать что-либо предпринимать относительно вашего материального положения, каким бы оно ни было на этот момент, нам необходимо зафиксировать отправную точку. Помните концепцию восходящей спирали, описанную в книге «Спираль развития»¹? Мы пойдём по такому же пути, и для начала опишем вашу финансовую ситуацию на сегодняшний день — это полная и подробная картина ваших взаимоотношений с деньгами, срез материальной сферы жизни.

1 «Спираль развития. Ваша новая реальность за 44 дня. Рабочая тетрадь». СПб.: ИГ «Весь», 2019.

Ниже приведена таблица, в которой нужно описать следующее.

Текущее финансовое/материальное состояние (перечислить факты, без мыслей и эмоций, только то, что имеется на данный момент):

- § сфера профессии, карьеры, бизнеса. Здесь опишите вашу профессиональную реализацию, область деятельности, карьерный рост;
- § доход, деньги. Напишите ваши доходы и расходы, кредитные платежи, зарплату, дополнительные источники денег, если они есть, платежи по различным счетам;
- § материальные атрибуты. Это физическое воплощение бумажных денег в виде чего-то осязаемого: квартиры, машины, дома и прочее: яхты, заводы, пароходы.

Что я думаю о деньгах сейчас: перечитайте то, что вы написали о своем текущем положении дел, и запишите все мысли, которые первыми приходят в голову относительно денег: когда же у меня зарплата, где их взять, денег вечно не хватает, надо заплатить за квартиру, деньги утекают и т. д. Пишите просто мысли, которые первыми приходят в голову.

Что я чувствую: перечитайте две левых колонки (описание сферы и ваши мысли) и ответьте письменно на вопрос: какие чувства у меня вызывает вся эта картина? Расстройство, негодование, печаль, равнодушие, воодушевление и т. д. Опишите ваши чувства.

Сфера	Текущее финансовое/материальное состояние (что имею по факту сейчас)	Мысли (что я думаю, глядя на положение дел в этой сфере жизни)	Эмоции (что я чувствую и как реагирую на положение дел в этой сфере жизни)
Профессия, карьера, свое дело			
Доход, деньги			
Материальные атрибуты			

Теперь вы видите вашу финансовую картину жизни во всей красе. Не кажется ли вам, что существует явная взаимосвязь наших мыслей и эмоций с состоянием дел в финансовой сфере и взаимоотношением с денежной энергией в целом, то есть с тем, что по факту мы и имеем в жизни? Если такая мысль уже закралась в вашу светлую голову, мы подробно разовьем ее уже в первой неделе практик. А пока немного терпения и скучной табличной аналитики от Nobody.

Прежде чем перейти к следующей практике этого дня, давайте вместе письменно ответим еще на несколько важных вопросов для себя.

Какие мои действия и поступки привели меня к текущей финансовой ситуации?

Что мне изменить в своем поведении и/или привычках, чтобы улучшить положение дел в материальной сфере?

Как мы уже наглядно убедились из таблицы выше, наши мысли и эмоции имеют колоссальное влияние на взаимоотношения с деньгами. В течение дня мы не всегда можем отследить каждое такое взаимодействие: быстрый темп жизни существенно снижает уровень осознанности и внимания. Следующая практика направлена на то, чтобы это исправить, проанализировать свои эмоции по отношению к деньгам в течение дня и сопоставить их с мыслями.

В нашем мире **источником всего** служат наши мысли. А то, что вы видите, переживаете, чувствуете — только их следствие. **Причина эмоций — мысль**, их породившая. Мысль о чем-то создает чувства и эмоции.

И наоборот. Ваша эмоция **мгновенно сообщает вам то, о чем вы сейчас думаете**. Эмоции немедленно сигнализируют о ваших мыслях. Плохих или хороших.

Нужно научиться распознавать свои эмоции относительно денег и понимать, что вы чувствуете на самом деле, потому что это самый быстрый и легкий способ узнать, что вы вообще **думаете о деньгах в целом**.

Для наглядности и понимания всего вышенаписанного нужно будет **в течение дня**:

- 💰 выполнить два шага, описанных ниже;
- 💰 зафиксировать результат выполненных шагов;
- 💰 вечером занести эти результаты в таблицу для практики;
- 💰 посмотреть и любоваться написанным;
- 💰 при необходимости, выполнить рекомендованную дополнительную практику.

Это упражнение лучше всего начинать с утра и выполнять весь день.

Итак, последовательность.

1. В течение дня фиксируйте ваши мысли и эмоции при каждом взаимодействии с деньгами. Можете писать их здесь, в рабочей письменной зоне ниже, можете делать это в заметках у себя в телефоне или блокноте, как удобно.

Мысли при взаимодействии с деньгами	Эмоции при взаимодействии с деньгами
<p><i>(О чем вы только что подумали при взаимодействии с деньгами? Может, пока вы совершали платеж, у вас пронеслась мысль о нехватке денег на что-то другое? В голове, быстро, на автомате, замелькали цифры дохода и предстоящих расходов? Может, это была одна из фраз типа «мне не хватит на это», «а мне еще платить за то», «почему все так дорого», «мне жалко на это денег», «надо найти со скидкой» и так далее. Зафиксируйте именно первую мысль во время вашего взаимодействия с деньгами.)</i></p>	<p><i>(Здесь запишите ваши чувства при каждом таком взаимодействии: может, вы были погружены в совершенно другой мыслительный поток и взаимодействовали с деньгами равнодушно, на автомате? Или вы были расстроены, раздражены, огорчены в это время? Возможно, вы переживали о чем-то или, наоборот, радовались, были напряжены, грустили? Или это был мимолетный страх от того, что вы расстаетесь с деньгами? Эмоция сожаления, беспокойства, тревоги, страха? Запишите ваше чувство.)</i></p>
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

- 2.** В итоге в течение всего сегодняшнего дня всякий раз «просыпайтесь», когда происходит любое взаимодействие с деньгами: покупаете продукты,

оплачиваете счета, вносите платеж по кредиту, покупаете услуги, получаете зарплату, переводите деньги, берете или отдаете долг, заказываете что-то в интернете или, может, вы просто нашли монету на дороге.

3. И сразу же фиксируйте вашу первую мысль и эмоцию, которая пришла вслед за этой мыслью.
4. Вечером кратко впишите в общую сводную таблицу все ваши соприкосновения с денежной энергией за прошедший день и соответствующие им мысли и чувства.

Взаимодействие с деньгами в течение дня	Мысль	Эмоция

5. Теперь посмотрите на ваши мысли. Они могут быть приблизительно одинаковы, могут отличаться, но главное — выявить среди них негативные установки относительно денег. Именно они и порождают негативные эмоции, которые вы транслируете по отношению к деньгам ежедневно. Что, несомненно, сказывается на вашем уровне достатка.
6. Если такие мысли выявлены, необходимо перевернуть их с ног на голову и менять эти установки. За базовую технику можно взять прописывание противоположной позитивной установки на лист в тетради.

Например, вы выявили такие мысли:

- 💰 «мне не хватает денег» — «денег всегда хватает на все, что я пожелаю»;
- 💰 «зарплата еще не скоро» — «деньги приходят всегда вовремя»;
- 💰 «жалко тратить» — «деньги идут ко мне в изобилии».

Таких негативных мысленных шаблонов может быть несколько, совершенно разных, а может, это одна главенствующая установка, которая постоянно всплывает в вашем сознании при мыслях о деньгах. Выберите одно такое мешающее убеждение, от которого необходимо избавиться, выпишите его:

Теперь переверните его с ног на голову, превратите в обратное позитивное утверждение:

Напишите лист этого нового положительного утверждения, проговаривая его про себя, рассуждая о нем в процессе прописывания. Это как короткая позитивная денежная мантра, которая должна прочно укорениться в вашей голове с сегодняшнего дня:

Вы можете сделать эту практику ежедневной и постоянной, выявляя свои негативные мысли относительно денег в течение дня, переворачивая их в позитивные, и прописывая новую установку вечером на лист в блокнот или тетрадь.

Подробнее на мысленных установках и их влиянии на нашу материальную сферу жизни мы остановимся в практиках первой недели.

Окончательная цепочка мысленно-эмоционального взаимоотношения с деньгами выглядит следующим образом:

Изобилие и достаток денег



Это **позитивные эмоции** относительно денег



Которые вызваны **позитивными убеждениями** и мыслями относительно денег



ИТОГ ПЕРВОГО ДНЯ

О чем нужно помнить

1. То финансовое положение, которое вы имеете сейчас, вы и сформировали. Самостоятельно. Своими мыслями и чувствами относительно денег.
2. Невозможно одновременно чувствовать негативную эмоцию по поводу денег и думать о них позитивно. Ваша эмоция определяется вашими мыслями. Если ваше чувство негативно — значит, в вашем сознании есть такие мысли, которые заставляют испытывать это негативное чувство.
3. Ваша задача — выявить эти мысли и постепенно заменять их противоположными, позитивными.

Что нужно делать сегодня

1. Заполнить таблицу вашего текущего финансового состояния на сегодняшний день.
2. Ответить письменно на вопросы под таблицей.
3. Отследить сегодня в течение дня ваши мысли и эмоции относительно денег и записать их в таблицу.
4. Выполнить практику прописывания нового позитивного убеждения по поводу денег.