**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ**

к вэбинару «Деньги и Подсознание»

***Занятие 4.* Начинаем налаживать отношения с деньгами**

На Занятии 3 вы разобрались, то такое наши эмоции и какие проблемы они создают.

Эмоциональные блоки, порождаемые невыведенными эмоциями, являются одним из основных препятствий на пути к деньгам. Они почти «осознанно» противодействуют увеличению доходов любыми другими способами, кто тех, на которые они настроены (поймать деньги и запугать их).

Кроме того, ваш Рептильный мозг все время привлекает ваше внимание к проявлениям бедности и безденежью, рассматривая их как ваших врагов. В итоге вам очень сложно увидеть другие, более благополучные ситуации.

Значит, нужно выйти из борьбы с деньгами.

**Задание 4.1 Пишем РФП денег.**

На Шаге 1 Помощника по самотрансформации запишите РФП денег и запишите ее ниже в Рабочей тетради.

**Моя РФП денег:**

……

*Поместите сюда вашу РФП денег*

**Задание 4.2 Начинаем работать с Универсальной РФП денег.**

Если у вас нет противопоказаний к работе с Эффективным прощением, то смотрите видео ниже и выполняете упражнение с активным дыханием.

Упражнение с активным дыханием выполняете 3-5 раз с перерывами по 15 минут.

|  |  |
| --- | --- |
| **Видеопрактикум Прощение денег для женщин (с голосом)**  | <https://youtu.be/_4wSjVAAxYo>  |
| **Видеопрактикум Прощение денег для мужчин (с голосом)** | <https://youtu.be/cPBFtcUChVw>. |

Выполнять упражнение можно как с открытыми глазами и читать фразы с экрана, так и с закрытыми глазами.

Это подготовительное упражнение для работы с деньгами.

**Задание 4.3 Начинаем работать с персональной РФП денег.**

В Задании 4.1 вы записали свою персональную РФП денег, учитывающую ваши особенности взаимоотношений с деньгами.

Теперь на Помощнике выберите вашу РФП денег и нажмите кнопку «Эффективно прощать». Поде прочтения предупреждения о соблюдении правил безопасности в открывшемся окне появится ваша РФП, поработайте с ней в режиме активного дыхания под музыку.

Если какая-то фраза из вашего РФП будет проговариваться трудно, спросите себя: Как правильнее сформулировать эту фразу?.

Если появится понимание, как ее нужно переформулировать, то не останавливая активного дыхания, нажимаете кнопку Стоп на экране слева внизу.

Затем, продолжая активное дыхание, переходите в окно сайта Помощник на Шаг 1. И там исправляете текст фразы. Нажимаете внизу кнопку «Сохранить».

Затем возвращаетесь в окно с возвращаетесь для работы с РФП, нажимаете кнопку Пуск внизу слева, и продолжаете работать с последующими фразами вашей РФР.

Работать с РФП денег нужно не менее 10 часов суммарно в течение всего вэбинара в удобное время.

**Параллельно пишем РФП на другие объекты прощения.**

 Простить только себя - мало. Нужно убрать эмоциональные блоки по отношению к другим объектам прощения, которые могут мешать вашему продвижения к деньгам. Это могут быть следующие объекты:

- **Жизнь в целом;
 - ваша работа, которую вы не любите;**

**- ваш руководитель, который ведет себя не так, как вам хочется;**

**- ваши клиенты (покупатели, сотрудники, арендаторы, арендодатели, партнеры, Правительство, местные власти и т.д.);**

 **- страна, где вы живете и недовольны ею;**

**- кто-то или что-то еще, ваше персональное.**

Поскольку внутри вас имеются эмоциональные блоки, зараженные на борьбу с какими-то из перечисленных выше объектов прощения, то вам нужно написать РФП на эти объекты.

Примеры подобных РФП есть на сайте Помощник под кнопками «Архив формул по этой теме».

После написания РФП вам нужной найти время и поработать с Эффективным прощением этих объектов хотя бы в течение 2-3 часов. Вы можете делать это в ходе всего последующего вэбинара.

**Немного теории на тему получения денег.**

Какими путями люди получают себе деньги? Таких путей совсем немного. Почитайте статью на эту тему здесь <http://selftrans.ru/read/540856/> Либо скачайте здесь <https://cloud.mail.ru/public/FqKs/Y9fA3P3po>

**Задание 04. Строим свой Алгоритм увеличения доходов**

1. **Моя цель, какой результат я хочу достичь** *(переписать с уточнениями)*

|  |  |
| --- | --- |
| **Цель в тыс. руб** | **Комментарии** |
|  |  |

1. **Записываю, какими путями я буду увеличивать свои доходы.**

*Возвращаетесь к записям из Задания 03. Переписываете в таблицу ниже те пути увеличения ваших доходов, которые вы будете тестировать дальше.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Мои пути увеличения доходов для тестирования**  | **Комментарии** |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |

*Запишите в таблицу выше выбранные вами направления действий в ближайшем будущем. Можете сразу приписывать 3-4 шага, которые вы сделаете в первую очередь. Срок – неделя.*

Если не знаете, что будете пробовать делать, то напишите, что будете делать, чтобы найти, по какому пути вы пойдете.

1. **Что мне нужно изменить в себе для достижения цели**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Записываем те свои качества, которые мешают вам начать действовать** | **Комментарии** |
| **1.** |  |  |
| **2.** |  |  |
| **3.** |  |  |
| **4.** |  |  |
| **5.** |  |  |
| **6.** |  |  |
| **7.** |  |  |
| **8.** |  |  |
| **9.** |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

1. **От влияния каких убеждений и верований мне нужно освободиться**

*Записываем сюда те убеждения, которые вы найдете в себе в ходе выполнения предыдущих заданий*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Мои мешающие мне убеждения и страхи** | **Комментарии** |
| **1.** |  |  |
| **2.** |  |  |
| **3.** |  |  |
| **4.** |  |  |
| **5.** |  |  |
| **6.** |  |  |
| **7.** |  |  |
| **8.** |  |  |
| **9.** |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Этот Алгоритм вы будете дополнять и уточнять на каждом Занятии.