**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ**

к вэбинару «Деньги и Подсознание»

***Занятие 6.* Корректируем свои убеждения и верования**

Следующий внутренний барьер на пути к нужным вам доходам – это ваши убеждения и верования.

Если в РФП себя в первом разделе вы писали, что склонны осуждать себя, стараетесь всегда быть для других удобным человеком, испытываете сложности с принятием решений, избегаете ответственности и т.д., то у вас есть сложности с самооценкой.

А что такое самооценка? Не более чем **набор ваших убеждений о том, что вы из себя представляете, чего вы можете сделать и чего вы достойны**. И в этой системе убеждений о себе вы сами когда-то записали: «не могу», «не достоин», «не получится», «не для меня» и так далее. И теперь вы бессознательно руководствуетесь этими убеждениями.

А зачем? Что вам мешает поменять их и начать руководствоваться совсем другими убеждениями?

Вас этому не научили? Давайте учиться и менять себя.

Для начала обязательно посмотрите видео о том, зачем нужно менять свои убеждения - это будет Шаг 2 Технологии самотрансформации личности:

<https://youtu.be/JRvNEKVLsd4>

Теперь вам нужно вытащить из себя те Негативные (ограничивающие, вредные) убеждения, которыми вы руководствуетесь сегодня. Посмотрите видео о том, как нужно делать это правильно:

<https://youtu.be/MUuBoeJEuKo>

Посмотрели? А теперь выполните Задание1.

**Задание 1. Выявляем и записываем те НУ о себе, которые ограничивают ваши доходы**

В таблице 6.1 ниже запишите все ваши негативные убеждения о себе. О том, чего вы не можете, что не получается. Чего вы недостойны и так далее.

Только ваши НУ должны так или иначе относиться к сфере денег, работы, бизнеса. НУ относительно вашей внешности, отношений с родителями, детьми или любимыми писать не нужно – это не наша тема.

**Все фразы начинайте со слов «Я» или «мне», «у меня».** То есть фразы должны начинаться со слов: «Я уверен», «Я опасаюсь..», «Я знаю.. и так далее. Примеры разных НУ приведены в табличке ниже.

Таблица 6.1

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Мои негативные убеждения** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Откуда вам нужно брать ваши НУ? Из материалов предыдущих Занятий.

Например, на Занятия 1 вы заполняли табличку 1.3.**Что мне нужно поменять в себе**. В правом столбце вы писали, что вам нужно поменять в себе, что вас не устраивает. Например, вы написали:

*Для повышения по должности мне нужно:*

*- повысить самооценку,*

*- наладить хорошие отношения с руководством*,

Из этого абзаца вы можете записать себе минимум два НУ:

* *У меня низкая самооценка, я не люблю себя.*
* *Я не умею строить хорошие отношения с начальством.*

Пройдитесь по всей Таб.1.3 Запишите найденные подобным образом НУ в вашу Таб.6.1

Потом в выводах к Занятию 1 вы записали, что вам нужно будет измениться следующим образом :

 *- прибавить себе решительности, перестать бояться изменений,*

*- повысить самооценку,*

*- наладить хорошие отношения с руководством,*

*- изменить отношение к продажам,*

*- престать бояться отказов или грубых ответов,*

*- хорошо разобраться в товарах.*

Отсюда тоже можно вынести несколько НУ:

* *Я слишком нерешительная*
* *Я боюсь ответственности*
* *У меня низкая самооценка*
* *Я не умею строить хорошие отношения с руководством*
* *Я плохо отношусь к продажам,*
* *Я боюсь отказов или грубых ответов клиентов,*
* *Я плохо разбираюсь в товарах, которые продаю.*

Запишите эти НУ в таб.6.1. Если НУ уже есть в табличке, повторять их не нужно.

Затем переходите к Занятию 2. Там в Рабочей Тетради в Таб.2.3 в левом столбце вы писали свои СВ.

Теперь возьмите свои СВ и перепишите их как ваши Негативные Убеждения. Например:

|  |  |
| --- | --- |
| **Моя СВ** | **НУ, вытекающее из СВ** |
| Не нужно напрягаться, что-то менять в себе, менять отношения с людьми | Я не хочу менять что-то в жизни.Я не хочу менять устоявшиеся отношения с окружающими меня на работе людьми. |
| Мне не нужно повышать свою квалификацию | Я не хочу повышать свою квалификацию |
| Мне не нужно изучать управление финансами | Я не люблю заниматься управлением финансами |

И так далее. Вы переделываете свои СВ в НУ и записываете их в Таб 6.1.

Потом в **Задании 02** есть табличка: «**От влияния каких убеждений и верований мне нужно освободиться»**. Переносим из этой таблички все фразы в Таб. 6.1, только редактируем их, чтобы они выглядели как НУ.

Теперь берем Рабочую Тетрадь Занятия 3. Открываем вашу РФП себя, Раздел 1 «Прошу прощения у себя». И из фраз этой РФП попробуете построить свои НУ. Ниже приведен пример, как это нужно делать:

|  |  |
| --- | --- |
| **Фраза из РФП** | **Мои НУ, вытекающие из РФП** |
| ***Я прошу прощения*** *у себя за то, что* *считала себя хуже других* | *Я считала себя хуже других* |
| *Я прошу прощения у себя за то, что была недовольна собой, не занималась собой ,считала это лишним*  | *Я была недовольна собой, никогда не заботилась о себе* |
| *Я прошу прощения у себя за то, что не доверяла себе* | *Я не доверяла себе* |
| *Я прошу прощения у себя за то, что работала без меры, получала маленькую зарплату, брала подработку, нервничала из-за этого, работала на износ* | *Я не ценила себя, работала за маленькую зарплату.* |
| *Я прошу прощения у себя за то, что очень много времени уделяла мыслям о семье, жила жизнью детей и мужа, постоянно подсказывала, советовала, лезла со своими нравоучениями* | *Я не ценила себя, жила только интересами и потребностями близких людей.* |
| Я прошу прощения у себя за то, что за то, что избегаю любых конфликтов, кроме семейных. | *Я никогда не могу отстоять свое мнение*. |
| Я прошу прощения у себя за то, что почти никому не доверяю. | *Я никому не доверяю.* |
| Я прошу прощения у себя за то, что не позволяла большим деньгам войти в мою жизнь. | *Я не позволяла большим деньгам войти в мою жизнь.* |
| Я прошу прощения у себя за то, что не считала себя достойной хорошей должности. | *Я не считала себя достойной хорошей должности* |

То есть почти из каждой фразы РФП получается НУ – его нужно записать в Таб.6.1 Только не нужно в Таб.6.1 повторять НУ - они все должны встречаться один раз. (*Правда, вы можете в конце НУ ставить небольшую цифру, которой будете отмечать, сколько раз это НУ встречалась при вашем поиске своих НУ).*

Потом в **Задание 03** есть таблица **«От влияния каких убеждений и верований мне нужно освободиться»** - перепишите фразы оттуда в Таб.6.1, только придайте им форму НУ обязательно.

Затем берете РТ Занятий 4 и 5 и переписываем НУ оттуда.

В итоге у вас может получиться 20-50 разных НУ.

Движемся дальше.

**Задание 6.2 Формулируем Позитивное Утверждение для каждого НУ.**

Само по себе знание системы своих НУ – вещь полезная. Она поможет вам понять, почему вы, не задумываясь, принимаете то или иное решение - **ваше Подсознание считает ваши НУ командами к исполнению. И руководствуется ими**.

 Следующим шагом нам нужно сделать так, чтобы впредь наше Подсознание руководствовалось другими, более комфортными для нас командами.

Для этого вам нужно вместо каждого НУ сформулировать по определенным правилам более устраивающее вас Позитивное Убеждение. Вам нужно будет сделать это в Таблице 6.2.

Сначала посмотрите видео о том, как правильно формулировать ПУ:

 <https://youtu.be/LUN3XEZiy-s>

В левый столбец Таб.6.2 перенесите НУ из Таб.6.1

В правом столбце вам нужно написать ПУ, руководствуясь правилами, изложенными в видео выше. Перечень этих правил можно скачать здесь <https://cloud.mail.ru/public/BJpp/eNiD5MouD> .

**Таблица 6.2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Мои НУ** | **Мои новые ПУ** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Примеры создания ПУ из НУ приведены ниже:

|  |  |
| --- | --- |
| **Мои НУ** | **МОИ ПУ** |
| Я боюсь брать ответственность на себя | Отныне я легко и с удовольствием беру на себя ответственность за свои дела.   |
| Я обвиняю себя во всём-у меня низкая самооценка |  Отныне я одобряю себя и все свои поступки.  |
| У меня есть страх перед неудачами, я слишком нерешительный | Впредь я легко и быстро принимаю эффективные решения Отныне я фантастически уверен в себе |
| Я часто бросаю начатое дело на полпути, мне не хватает целеустремлённости | Отныне я настойчивый и целеустремленный. Впредь я всегда довожу начатые дела до конца. |
| Я часто откладываю дела на потом – я ленивый | Впредь с каждым днем возрастает моя организованность и результативность |
| Во мне сидит страх и неверие в большие деньги | Отныне я уверен в своем финансовом будущем. Отныне я спокойно и уверенно зарабатываю достойные меня деньги |
| Я не умею ценить деньги | Впредь я люблю и ценю деньги   |
| Я завидую людям с большими деньгами | Впредь я восхищаюсь людьми с большими деньгами. Отныне я учусь у успешных людей зарабатывать большие деньги.  |
|  У меня устоявшееся убеждение, что деньги зарабатываются тяжело | Отныне я легко и радостно зарабатываю огромные деньги |
| Я неуверенный и нерешительный | Отныне я уверен в себе. Впредь я полностью одобряю все свои решения и поступки.Впредь я решительно и настойчиво довожу до успешного завершения. все свои планы.  |
|  Я не умею правильно распределять свои деньги | Отныне я эффективно управляю своими деньгами |
|  Я не способен зарабатывать больших денег | Впредь я с азартом и огромным удовольствием зарабатываю большие деньги |
|  Я не верю в свои силы и возможности | Впредь я всегда уверен в себе. Впредь я достигаю всего, что запланировал в бизнесе и в жизни |
|  Я не доверяю жизни, всё держу под контролем | Отныне я принимаю жизнь такой, какая она есть. Впредь я выбираю спокойно реагировать на любые изменения в жизни |
|  Я думаю только о своих страхах и потерях, я зациклился на них | Впредь я смело смотрю в будущее. Отныне сам творю свое успешное и обеспеченное будущее. Впредь я неуклонно и успешно развиваю свой бизнес. |
| Я нахожусь в зависимости от мнения окружающих | Отныне я позволяю людям думать обо мне всё что угодно. Мне пофигу, что думают обо мне люди. Отныне я самодостаточный и уверенный в себе человек.  |
| Не верю в возможность подбора нужного мне персонала – не доверяю жизни | Впредь я уверенно подбираю себе в команду лучших сотрудников |
|  Я боюсь повторения негативного опыта | Впредь я уверен в себе Впредь я уверенно создаю себе финансово обеспеченное будущее |

Еще больше примеров ПУ имеет на сайте Помощник по самотрансформации на Шаге 2.

Вам необходимо составить ПУ к каждой НУ.

Не забывайте добавить себе те ПУ, которые откроют у вас новые качества, необходимые вам для достижения ваших финансовых целей.

**Задание 6.3. Загружаем в себя новые программы поведения.**

После проверки правильности написания вами ваших ПУ в ходе Занятия 6 вам нужно будет начать менять себя путем загрузки в себя новых программ вашего поведения (ваших ПУ).

Делать это вы будете с помощью приема «Эффективное самопрограммирование», видео о нем смотрите здесь

<https://www.youtube.com/edit?o=U&video_id=e2Wm-Y_bWnU>

Во время работы с Эффективным самопрограммированием (ЭС) вы будете довольно быстро меняться свое поведение. Окружающие люди могут пугаться ваших изменений, и бессознательно могу пытаться вернуть вас в ваше прежнее состояние. Посмотрите на эту тему видео **Техника Безопасности на Шаге 2**

<https://youtu.be/CME5Jawxmds>

Заниматься Эффективным самопрограммированием вам можно будет после того, как вы проверите правильность составления ваших ПУ на Занятии 6.

**Задание 06. Строим свой Алгоритм увеличения доходов**

 Продолжаем работать с построением Алгоритма 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.**

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

Если не знаете, что будете пробовать делать, то выбирайте поиск работы по найму, к фрилансу или бизнесу вы совершенно не готовы.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **От каких идеализаций мне нужно освободиться, чтобы реализовать мои цели**  | **Комментарии** |
| **1.** |  |  |
| **2.** |  |  |
| **3.** |  |  |
| **4.** |  |  |
| **5.** |  |  |
| **6.** |  |  |
| **7.** |  |  |
|  |  |  |