**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ**

к вэбинару «Деньги и Подсознание»

***Занятие 7.* Корректируем свою  систему ценностей**

Следующим барьером между вами и деньгами может стать ваша система ценностей.

Вы когда-нибудь задумывались над тем, почему вы занимаетесь именно тем, чем вы сейчас занимаетесь, а не чем-то другим? На что вы тратите дни и годы вашей жизни? Вряд ли, жизнь течет сама по себе, и мало кто осознанно управляет ею.

Ответьте на следующие вопросы прямо здесь:

*Я работаю на этой работе потому, что…..*

*Я выбрал(а) именно эту работу потому, что ….*

*Я трачу свои деньги так, потому что ….*

*У меня такие отношения на работе потому, что…*

*Если бы у меня была возможность, то я занялась (занялся) бы ……*

Это вопросы-подсказки для того, чтобы вы смогли осознать свою систему ценностей. Ваша система ценностей отражена в следующем:

- на что вы тратите свое время в течение дня.

- на что вы тратите свои деньги.

Что имеется в виду?

Например, в течение рабочей недели вы 5 дней в среднем по 10 часов тратите на работу (включая движение туда и обратно). Работа вам не нравится, вы ездите туда только затем, чтобы заработать хоть немного денег. Вы бы с удовольствием бросили ее, но вам нужны деньги для жизни, то есть **вы тратите это время на выживание, оно для вас является реальной ценностью**.

Другой вариант. У вас свой мелкий бизнес, он занимает у вас по 11 часов в среднем в день. Он приносит вам мало денег, но вы не можете его бросить, поскольку вы в бизнесе реализуете какую-то свою идею (или свои интересы). Если бы не они, то вы могли бы найти что-то более доходное, но вы не можете отказаться от того. Чем вы занимаетесь. То есть **ваша реальная ценность на работе – удовлетворение своего интереса** **(или самореализация, или творчество).**

Еще вариант – вы пошли работать поближе к дому, чтобы иметь возможность больше заниматься своими детьми. Они для вас самое ценное, а работа – всего лишь необходимость заработать немного денег любым способом, лишь бы поближе к дому. **Ваша реальная ценность – семья и дети**, все остальное второстепенно.

Еще вы могли пойти на работу в госорганизацию (например, в ЖЭК или в школу), за маленькую зарплату. Денег вам не хватает, но вы не меняете свою работу, поскольку в нашем ненадежном мире только госорганизация создает ощущение надежности, все остальное может обанкротиться, и вы останетесь на улице. **Ваша реальная ценность – безопасность**.

И так далее. Каждый человек имеет свою систему ценностей, в которой есть более и менее значимые ценности.

Что может быть ценностью? Очень многое, например: здоровье, внешность, самореализация, секс, семья, дети, деньги, власть, любовь, творчество, увлечения, отношения, животные, делать что-то руками, работать на земле, дача, готовить еду, развитие, образование, отдых, карьера, бизнес, спорт, просмотр ТВ, общественно признание и так далее.

Например, как может складываться жизнь женщины, система ценностей которой следующая:

1. *Семья*
2. *Власть*
3. *Увлечения*
4. *Секс*
5. *Деньги*
6. *Отдых*
7. *Просмотр сериалов по ТВ.*

*Можно предположить, что ее интересы во многом связаны с семьей и детьми. Поскольку у нее высокое стремление к власти, дома она ведет себя достаточно деспотично, держа мужа и детей под контролем. На работу она ходит, чтобы заработать немного денег, но и там ей нравится быть неформальным лидером и потихоньку управлять мнением коллектива. У нее есть увлечение – коллекционировать накидки на кресла и кровати, и она их покупает при первой же возможности, порой игнорируя другие потребности семьи. Некоторые накидки она делает сама.*

*У нее есть интерес к сексу. Задавленный муж как сексуальный партнер уже не очень интересен, поэтому она иногда встречается с молодыми мужчинами, но делает это очень аккуратно, чтобы никто не узнал. Она и работу выбрала такую, которая позволяет ей в рабочее время уезжать надолго якобы по делам.*

*Деньги ей, конечно, нужны, но не настолько, чтобы что-то менять в своей жизни. Она не очень любит готовить и в основном передала эту задачу мужу, сама больше общается с детьми, это для нее отдых и зарядка энергией. Она постоянно смотрит пару сериалов про любовь. И берет из них какие-то идеи для украшения своей сексуальной жизни.*

То есть свою систему ценностей вы легко сможете определить, если просмотрите, на **что вы тратите свое время и свои деньги** (за исключением вынужденных трат на еду, оплаты жилья и т.д.). Что вам **реально интересно** и если это забрать и вашей жизни, то вы попадете в большой дискомфорт.

Это совсем не то, что вы думаете. Например, вы считаете, что ваша внешность – большая ценность для вас. Но при этом **вы не можете отказать себе** съесть что-то вкусное, отсюда у вас несколько килограммов лишнего веса. То есть **в реальности для вас вкусно покушать сейчас гораздо важнее, чем внешность,** она для вас второстепенна**.** Не врите себе. Пишите то, что есть.

**Задание 7.1 Определяем свою систему ценностей.**

Запишите ниже первые 7 пунктов вашей системы ценностей.

**Мои ценности:**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Не пишите красиво, не пишите правильно. Пишите то, что есть в реальности. Подтвердите вашу ценность какими-то фактами из вашей жизни. Например, так:

***Мои ценности:***

1. ***Творчество****. Я фрилансер-дизайнер, мне очень нравится создавать красивые интерьеры квартир. Но люди хотят что-то дешевое и простое, а я этим не хочу заниматься, пусть придумывают сами. А заказчиков на хорошие интерьеры найти сложно, поэтому сижу без денег.*
2. ***Общение, подруги****. Я постоянно кому-то звоню, с кем-то встречаюсь. К сожалению, это в основном подруги. Надо бы как-то сменить круг общения, но я не знаю, как это сделать.*
3. ***Развитие****. Я постоянно где-то учусь. На это не хватает денег, но я трачу почти все свои заработки на новые курсы или книги.*
4. *…..*

Примерно так должна выглядеть ваша система ценностей по Заданию. 7.1

 Напишите ее и пришлите для проверки на адрес edu@positiv-plus.ru

Дальнейшая работа с изменением вашей системы ценностей будет проходить на Занятии 7.

Далее.

**Задание 7.2 Работаем с Эффективным самопрограммированием**

При подготовке к Занятию 6 вы выявили свои Негативные Убеждения (НУ) и затем составили к ним свои Позитивные утверждения (ПУ).

**В ходе Занятия 6 вы проверили ваши ПУ и откорректировали**, устранив очевидные ошибки.

Теперь вы можете начать заниматься Эффективным самопрограммированием – видео об этом приеме мы вывесили на странице <http://psymarket.ru/content/e/vebinar-a-sviyasha-dengi-i-podsoznanie-26-04-2-06-2016-g.php>

**Вам не нужно работать сразу со всем ПУ**, как было при работе с прощением. Изменение себя – процесс не быстрый, и если вы свою энергию «размажете» сразу по всем ПУ, то результата можете не увидеть в ближайшее время.

Поэтому **рекомендуем вам сгруппировать ваши ПУ по темам**.

Например, 5-6 ПУ могут быть на тему повышения вашей самооценки, уверенности в себе, любви и заботы о себе, умения отстоять свое мнение, умения потребовать достойную цену за свой труд, умения потребовать вернуть долг, умения сказать «нет» и так далее.

 Несколько ПУ могут быть на тему повышения вашей активности, инициативности, энергичности.

Еще несколько ПУ могут быть на тему открытия у вас какого-то качества, например, любви к продажам. И так далее.

Выберите 2, максимум 3 темы, и работайте пока только с этими ПУ в режиме эффективного самопрограммирования.

Если активное дыхание вам противопоказано, то работайте с визуализацией и другими приемами, видео о которых приведено в нижней части экрана на Шаге 2 Помощника.

Ваши изменения могут вызывать страх и сопротивление окружающих людей, и даже ситуаций в окружающем мире. Будьте готовы к этому, **спокойно и отстраненно относитесь к любым возникающим ситуациям.** Если даже сначала дадите негативную реакцию (страх, возмущение), то не осуждайте себя. А мысленно раз 10 пробормочите про себя простую формулу прощения сначала н себя (за то, что вы дали нервную реакцию), потом на тот объект или ситуацию, что вызвали ваши переживания.

Напоминаю простую формулу прощения:

*«С любовью и благодарностью я прощаю (себя, объект прощения) и принимаю себя (его)его таким, какой он есть.*

*Я прошу прощения у себя (объекта прощения) за мои мысли, эмоции и поступки по отношению к нему».*

 Видео о потенциальных сложностях при начале внутренних изменений смотрите здесь <https://youtu.be/CME5Jawxmds>

Начинайте работать с Эффективным самопрограммированием до достижения явного эффекта, то есть проявления в вашем поведении нужного качества. Об этом вам обязательно сообщат окружающие вас люди (в разной форме).

После этого берете новую группу ПУ по новой теме ваших изменений, и добавляете их к ранее отобранным ПУ, и работаете со всеми.

Параллельно находите время для работы с Эффективным прощением тех объектов прощения, работу с которыми вы либо еще не начинали, либо не закончили.

Это еще не все.

**Задание 7.3 Открываем Месячник нужного качества**

Выберите то ваше качество, которое требуется вам в первую очередь для достижения ваших финансовых целей.

Далее начните Месячник нужного качества. Видео об этом приеме смотрите здесь: <https://youtu.be/f9xAnq2lNsU>

Выполняйте это задание без фанатизма, но постоянно, превозмогая ваше скатиться в привычное поведение.

Делайте записи, что у вас получилось с этим приемом.

**Задание 07. 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.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Мои пути увеличения доходов** **Что я сделал(а) для реализации этих путей**  | **Комментарии** |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |

 Записывайте в таблицу ваши шаги по работе над собой (простить кого, какие ПУ обязательно загрузить какие качества наработать) и шаги во внешнем мире (написать, поговорить, встретится и т.д.).

Обязательно планируйте свои действия – **планирование есть способ доведения до вашего Подсознания сведений о том, какой результат вы стремитесь достичь**. Без планирования ваши цели теряются в потоке случайных мыслей в вашей голове, и Подсознание не знает, чего вы стремитесь достичь.

 Постоянно у**точняйте, дополняйте свои планы –** те самым вы позволите Подсознанию прийти вам на помощь и подбросить вам новые идеи и возможности.