



БЕСПЛАТНЫЙ 5-ДНЕВНЫЙ МАРАФОН

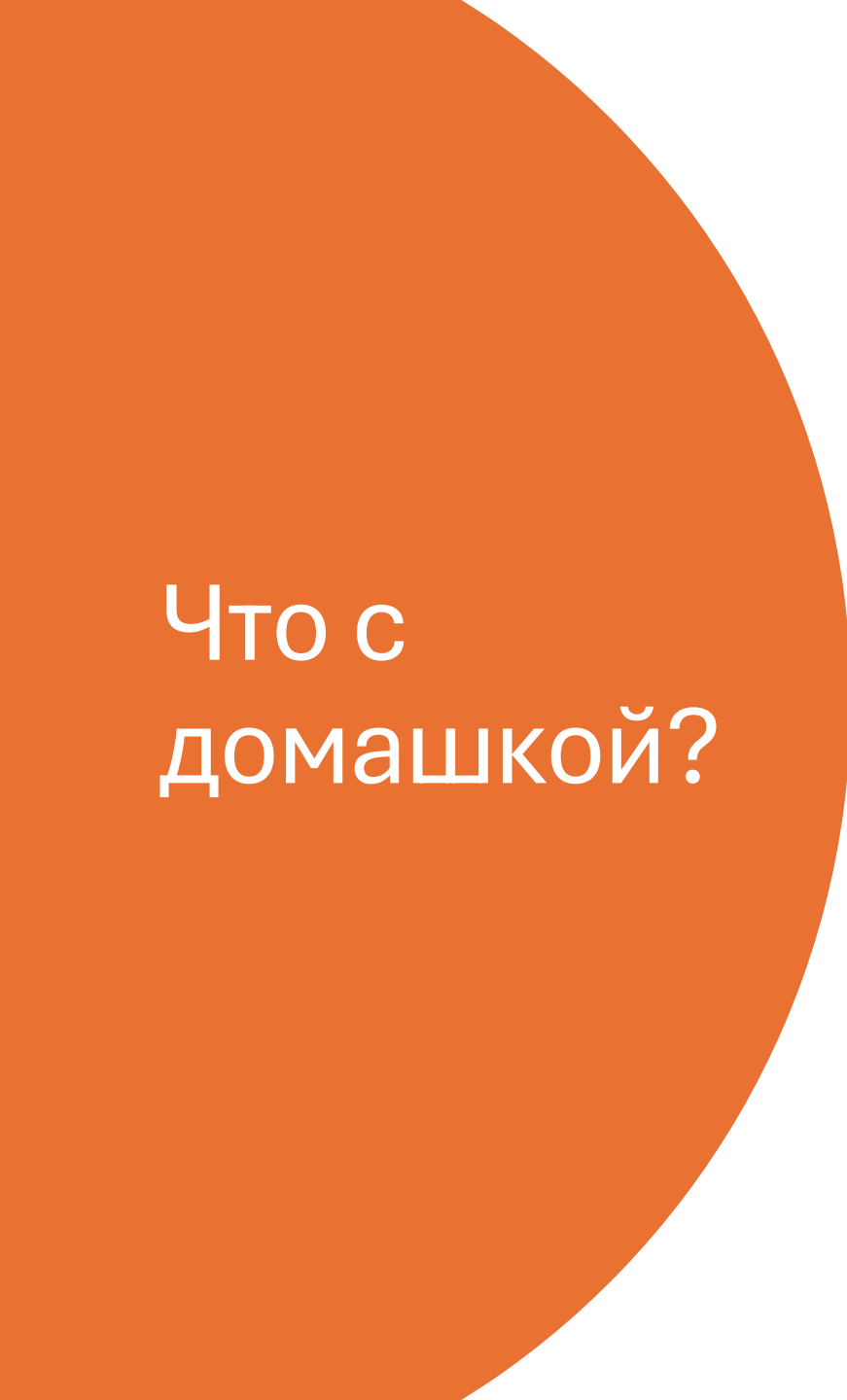
ДЕНЬГИ ПО КРУГУ

Почему деньги вроде появляются,
а потом раз — и снова надо
выкручиваться?



ХОЧУ УЧАСТВОВАТЬ БЕСПЛАТНО

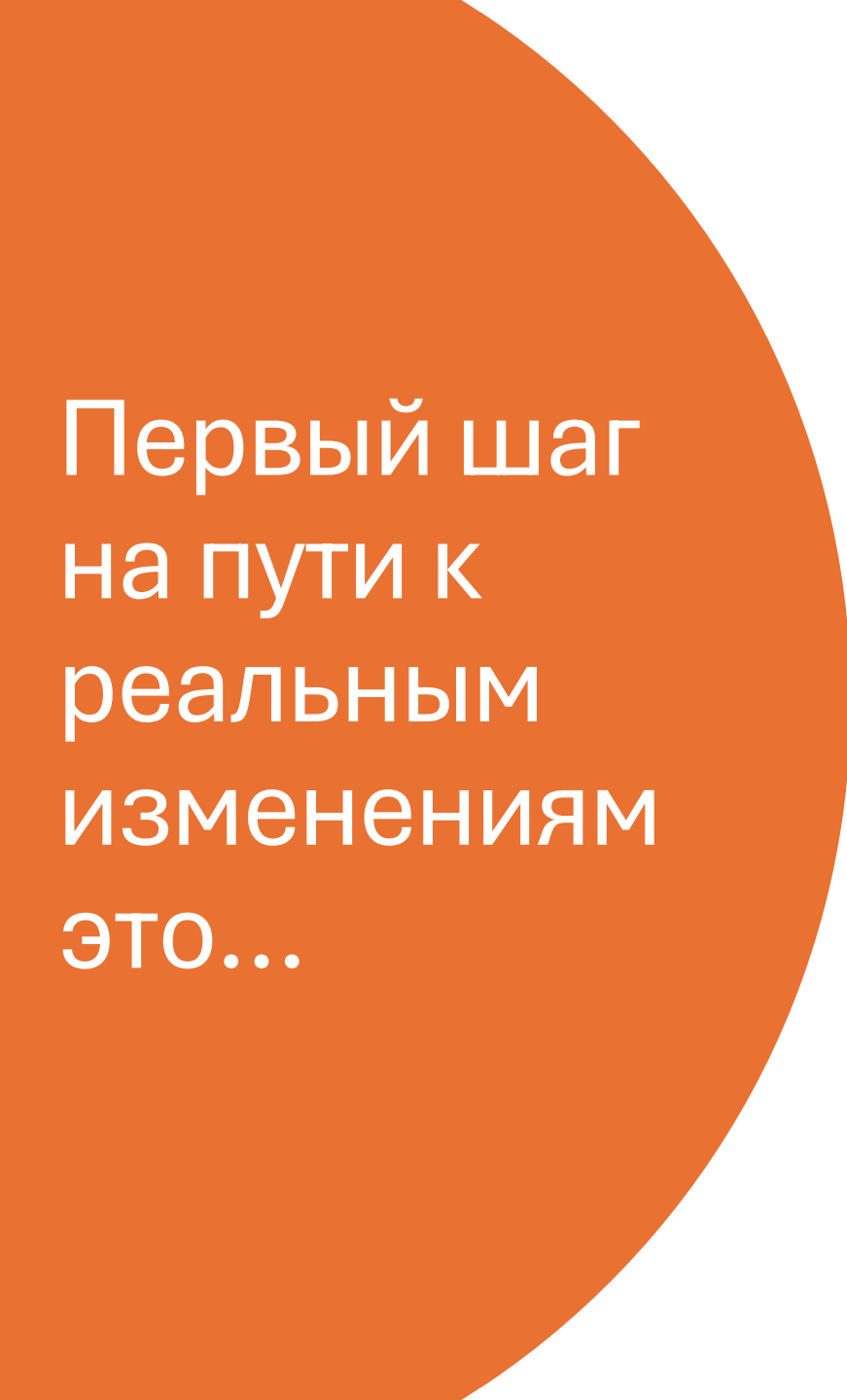


A large orange circle is positioned on the left side of the slide, partially cut off by the edge.

Что с
домашкой?

- По-прежнему ожидаю, что вы сделаете хоть что-то по домашнему заданию, которое я давал вчера. Можете написать прямо здесь, в чате...



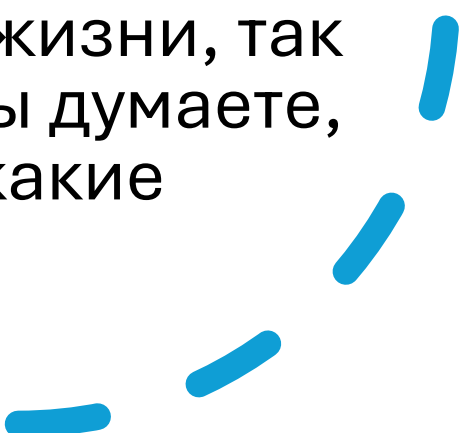
A large orange circle is positioned on the left side of the slide, partially overlapping the text area.

Первый шаг на пути к реальным изменениям это...

Ответственность неизбежно вытекает из принципа который мы разбирали вчера. Если именно мышление формирует результаты, которые вы получаете в жизни, значит источник этих результатов находится внутри вас.

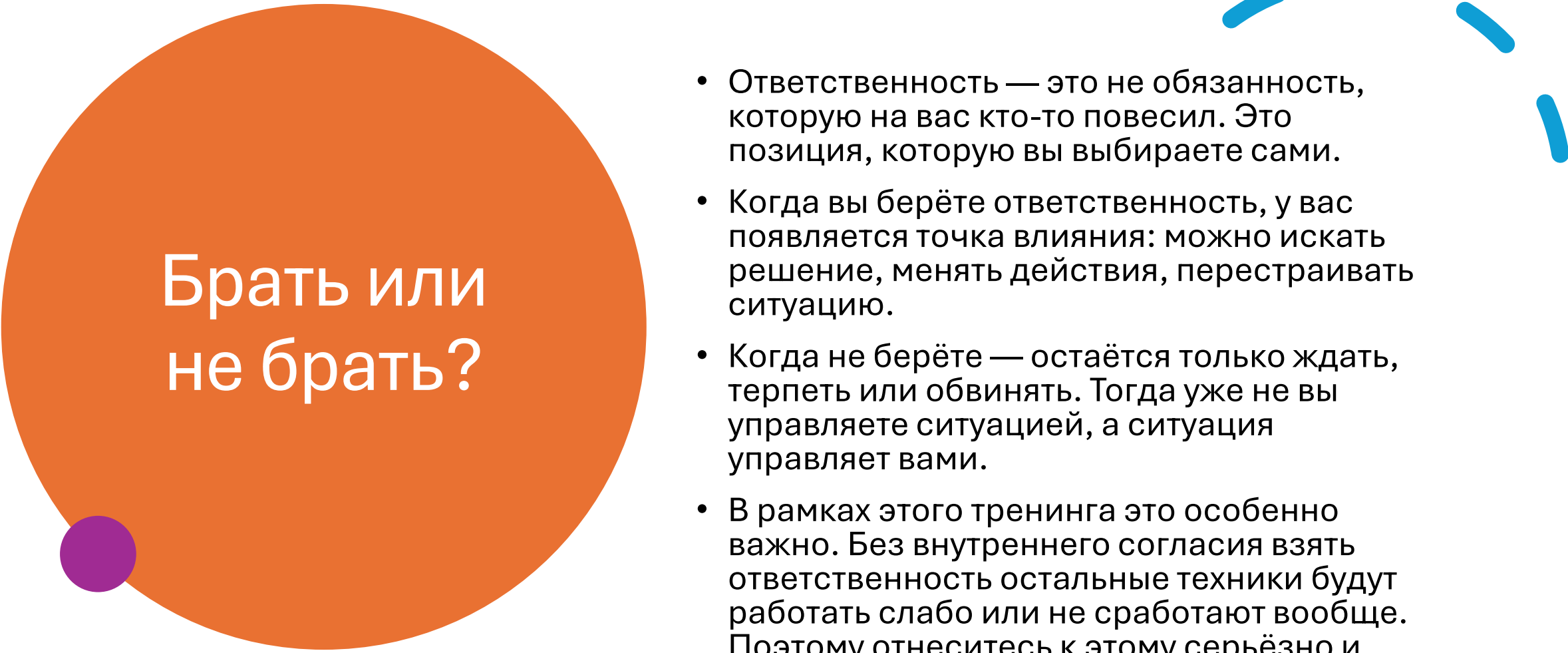
А это означает, что ответственность за происходящее нельзя полностью переложить на обстоятельства, других людей или случайность.

Всё, что есть сегодня в вашей жизни, так или иначе связано с тем, как вы думаете, какие решения принимаете и какие действия совершаете.

Four blue curved lines of varying lengths are arranged in a diagonal pattern in the bottom right corner of the slide.

Зачем брать ответственность?

- Про ответственность красиво говорить легко. Сложнее — не отказываться от неё, когда жизнь бьёт по больному месту.
- Пока всё обсуждается в теории, человек кивает: да, я сам влияю на свою жизнь. Но стоит случиться неприятности — и сразу находятся виноватые: вор, начальник, партнёр, кризис, обстоятельства.
- И вроде всё логично. Кошелёк украли не вы. С работы сократили не вы. Партнёр подвёл тоже не вы.
- Но вопрос ответственности не в том, кто виноват. Вопрос в другом: что вы теперь будете с этим делать?
- Если весь ответ сводится к тому, что виноват кто-то другой, значит ответственность уже передана наружу.



Брать или не брать?

- Ответственность — это не обязанность, которую на вас кто-то повесил. Это позиция, которую вы выбираете сами.
- Когда вы берёте ответственность, у вас появляется точка влияния: можно искать решение, менять действия, перестраивать ситуацию.
- Когда не берёте — остаётся только ждать, терпеть или обвинять. Тогда уже не вы управляете ситуацией, а ситуация управляет вами.
- В рамках этого тренинга это особенно важно. Без внутреннего согласия взять ответственность остальные техники будут работать слабо или не сработают вообще. Поэтому отнеситесь к этому серьёзно и внимательно посмотрите следующее видео.

Упражнение: «Ключевое решение»

Остановитесь на минуту и честно ответьте себе: готовы ли вы взять полную ответственность за то, сколько денег есть в вашей жизни?

Ответ лучше не просто подумать, а записать от руки на бумаге. Так он станет конкретным решением, а не мимолётной мыслью.

Можно написать так:

Да, я готов взять 100% ответственность за своё денежное положение.

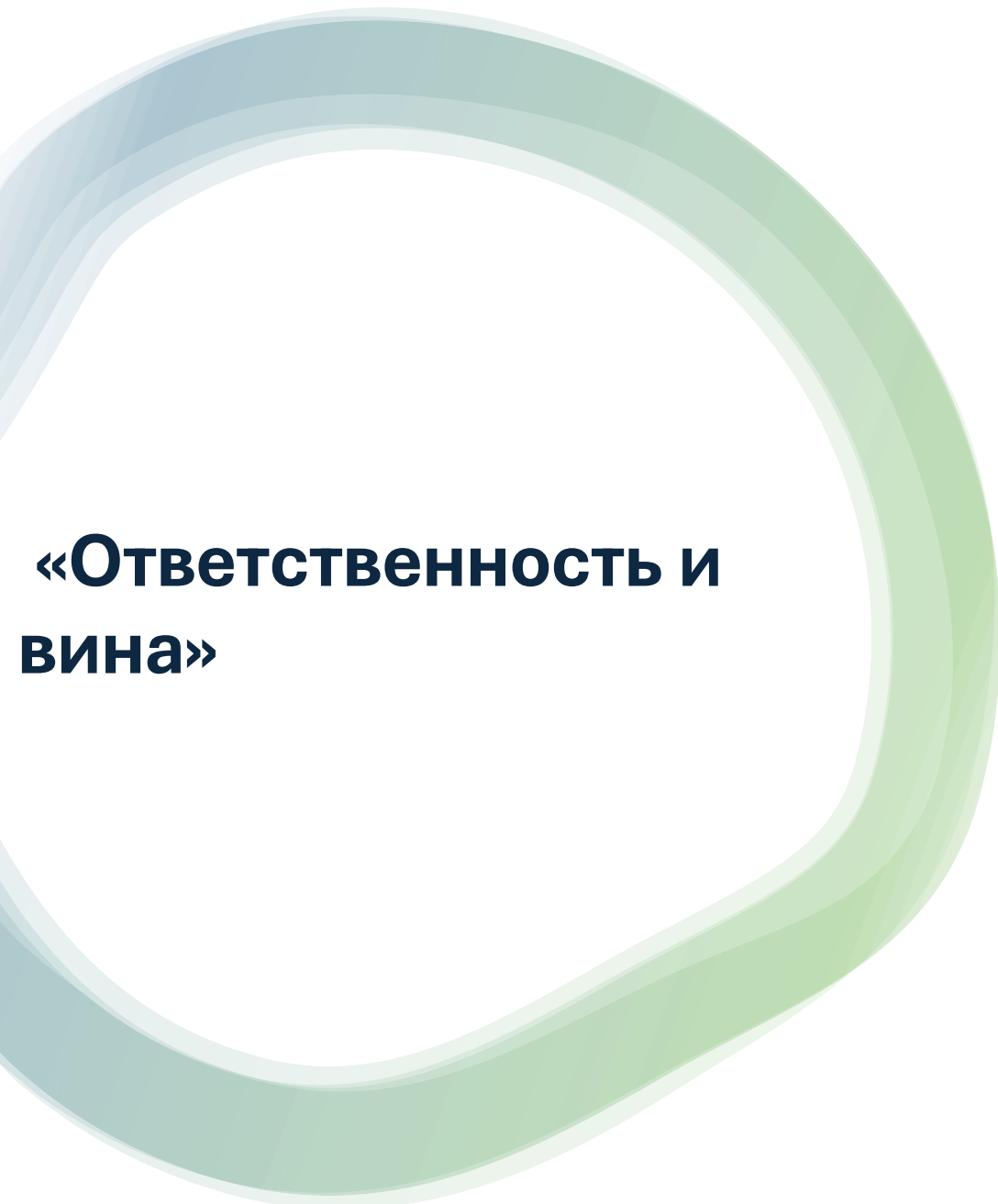
Я понимаю, что без этого решения дальнейшая работа с мышлением и деньгами не даст никакого результата.

Или...

Нет, сейчас я к этому не готов.

Упражнение «Это всё из-за...»

Напишите одну или несколько ситуаций, когда вы кого-то или чего-то обвиняли или сейчас обвиняете в том, какая у вас ситуация с деньгами. Точно сформулируйте, в чем вина человека (или чего-то другого).



«Ответственность и вина»

Ответственность и вина – это совершенно разные вещи. И это вообще не одно и то же.

ВЫБОР 

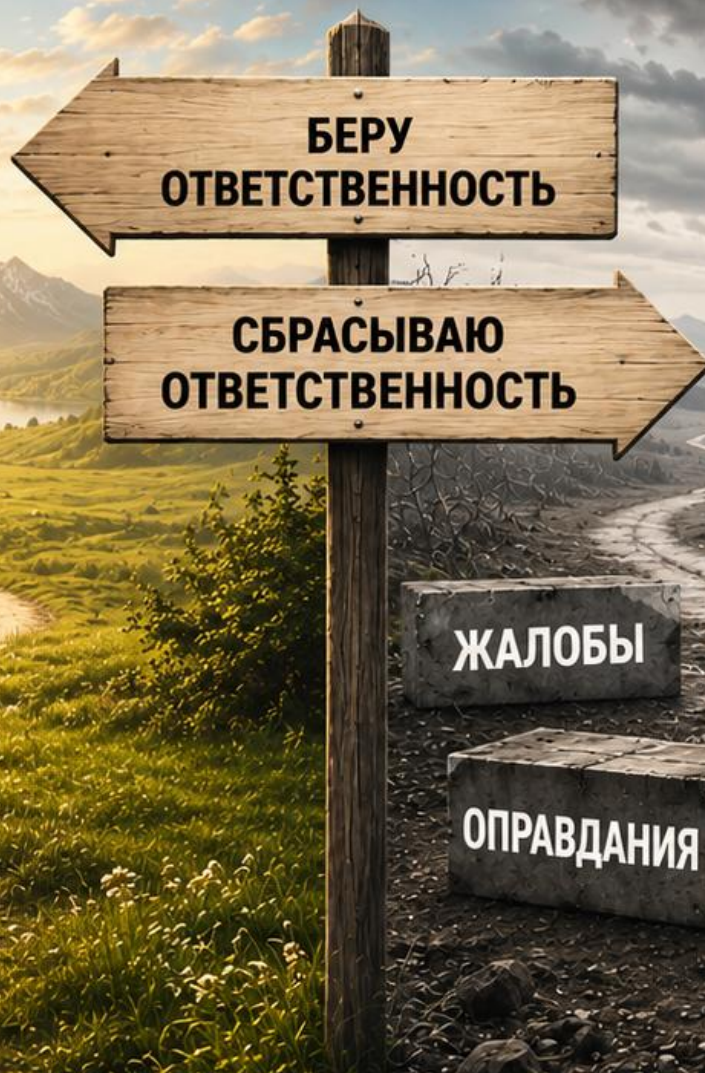
ДЕЙСТВИЯ 

РАЗВИТИЕ 

ДИСЦИПЛИНА 

РЕЗУЛЬТАТ 

СВОБОДА 



ЖАЛОБЫ

ОПРАВДАНИЯ

ПРОКРАСТИНАЦИЯ



ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

ДРУГИЕ
ЛЮДИ

НАЧАЛЬСТВО

ГОСУДАРСТВО

НЕУДАЧНОЕ
СТЕЧЕНИЕ
ОБСТОЯТЕЛЬСТВ

ПРОШЛОЕ

СТРАХ

ПРАКТИКА: «КАК Я ЭТО СДЕЛАЛ»

В ситуации, когда вам что-то не нравится, объясните себе,
как вы эту ситуацию создали.

1. СИТУАЦИЯ НЕ НРАВИТСЯ

- × Проблемы на работе
- × Конфликты в отношениях
- × Нет денег
- × Нет времени
- × Здоровье подводит
- ...

Почему это происходит
со мной?
Кто виноват?

ПЕРЕВЕДИТЕ
ФОКУС ВНИМАНИЯ
НА СЕБЯ



Я СОЗДАЮ
СВОЮ РЕАЛЬНОСТЬ

Все, что в моей жизни есть сейчас –
это результат моих мыслей,
эмоций, убеждений, действий
или бездействия.

2. ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОСЫ



Что я сделал, чтобы это произошло?
Чего я не сделал, чтобы
это произошло?

Мои действия или бездействие,
которые привели к этому.



Какими своими эмоциональными
реакциями я создал эту ситуацию?

Мои эмоции, которые усиливали
и поддерживали эту ситуацию.



Какими своими убеждениями,
мыслями, иллюзиями я создал
эту ситуацию?

Мои внутренние установки,
которые сформировали эту
реальность.



ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ:

Найти свой вклад в ситуацию =
вернуть себе силу изменить её.



ЗАМЕТЬТЕ
СИТУАЦИЮ



ОСТАНОВИТЕСЬ
И ПОСМОТРИТЕ
НА СЕБЯ



ЧЕСТНО ОТВЕЬТЕ
НА ВОПРОСЫ



СДЕЛАЙТЕ ВЫВОДЫ
И ИЗМЕНИТЕ СЕБЯ
И СВОИ ДЕЙСТВИЯ

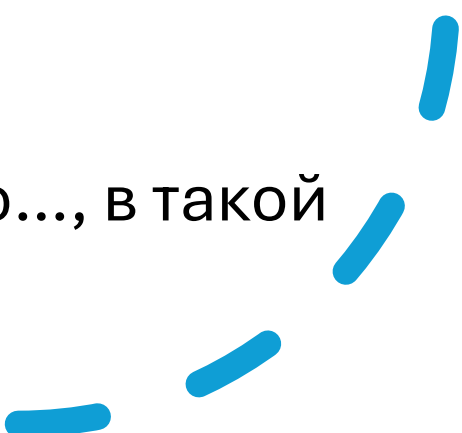


ИЗМЕНЯЕТСЯ ВНУТРЕННЕЕ –
ИЗМЕНЯЕТСЯ ВНЕШНЕЕ

A large orange circle is positioned on the left side of the slide, partially cut off by the edge.

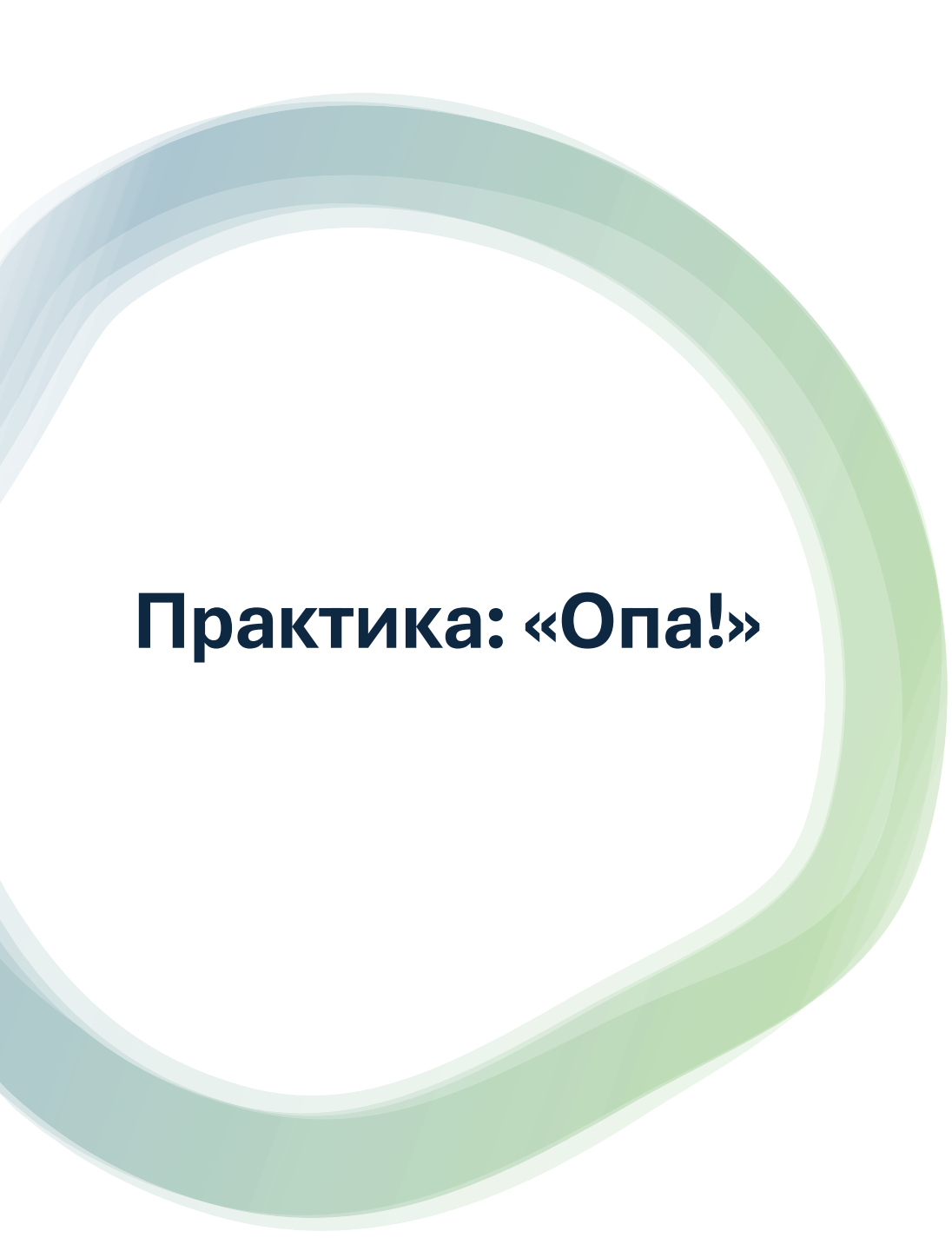
Формулировки сброса ответственности

Так сложились обстоятельства
Так получилось
Так случилось
Так вышло
Я попал в такую ситуацию
Не могу повлиять
Это не от меня зависит
Нет выбора
Нет другого выбора, кроме как
Без вариантов
А что тут еще сделаешь
Ничего не поделаешь
Это несправедливо
Куда катится мир
Куда только смотрят (родители /
правительство / ...)
В этой стране..., с нашей властью..., в такой
рыночной ситуации...

A series of blue dashed line segments are arranged in a curved, upward-pointing shape in the bottom right corner of the slide.

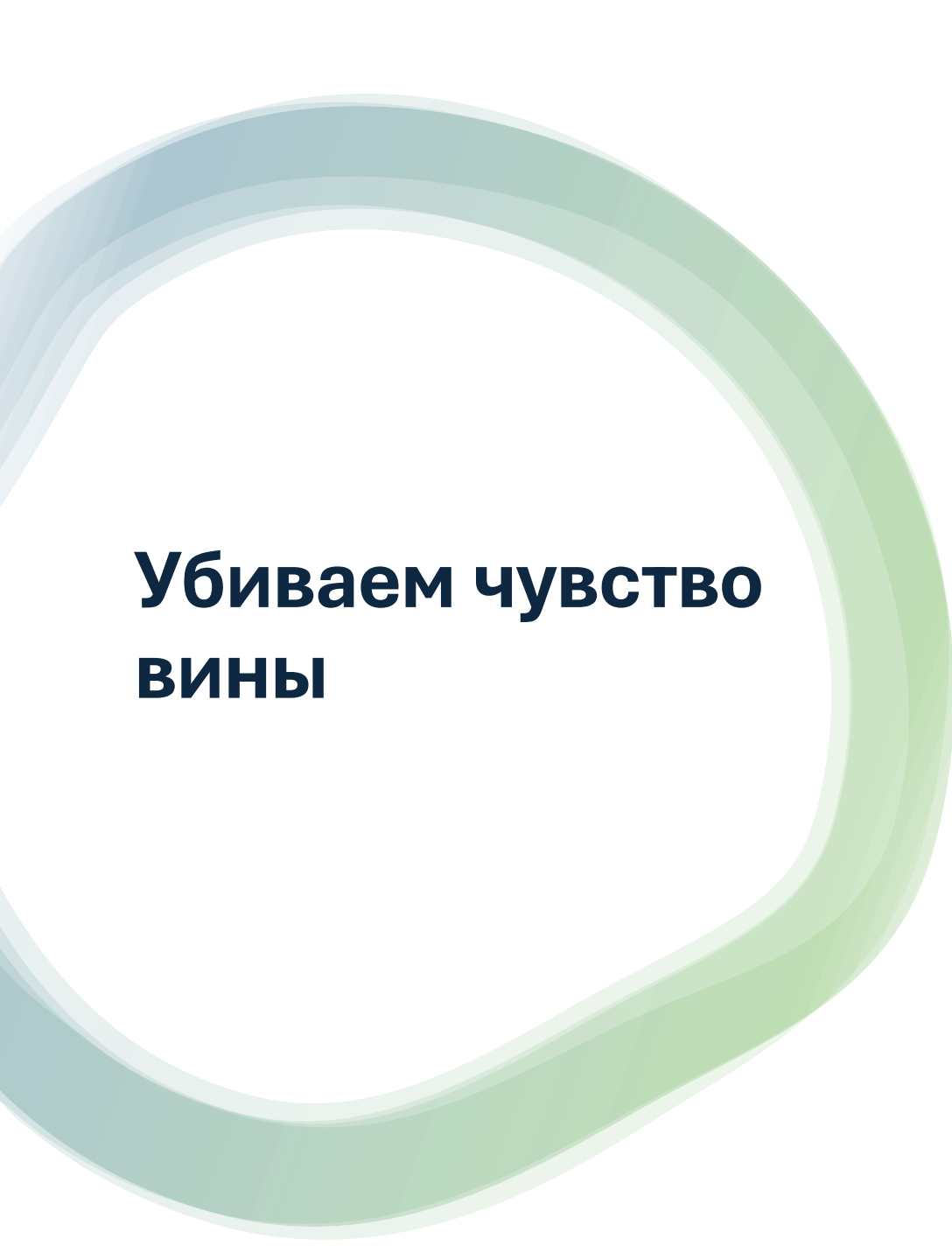
Формулировки сброса ответственности

- **Оно само:**
Выпало из рук
Сломалось
- **Обвинение:**
Из-за (кого-то) я ...
Я не виноват
Я тут ни при чем
Это все из-за тебя / него / них
— *Ты долго собиралась, и мы из-за тебя опоздали.*
Если бы не ты / он / они ...
Это все потому, что
— *Это все потому, что у кого-то слишком узкие двери.*
— *Нет, это все потому, что кто-то слишком много ест.*
- **Пассивный залог:**
Меня занесло в / я оказался
Мной проманипулировали, меня убедили, мне впарили
Меня уболтали, обманули, подставили, предали, использовали



Практика: «Опа!»

Следите за своей речью.
Замечайте у себя
формулировки сброса
ответственности из списка.
Говорите себе (мысленно или
вслух): «Опа!»



Убиваем чувство ВИНЫ

1. Всё что происходит со мной - это моя ответственность
2. Все что происходит с другими людьми это их ответственность
3. Любое событие в моей жизни полезно для меня
4. Любое событие в жизни других людей полезно для них

Что сделать вам до завтра?

Выполните упражнение «Как я это сделал»

Выберите любую ситуацию из жизни и проанализируйте её с точки зрения «Как я это сделал»

«Что мне изменить?»

Вы сделали практику “Как я это сделал”, и поняли, как сами создали неприятную ситуацию. Важно, чтобы больше такие ситуации не повторялись. Для этого ваша задача понять, что вам стоит изменить в себе.

Задайте себе вопросы:

Что мне изменить в моем поведении, действиях?

Что мне изменить в своих мыслях, иллюзиях, убеждениях?

Что мне изменить в своих эмоциональных реакциях?



Ваши вопросы?

