



БЕСПЛАТНЫЙ 5-ДНЕВНЫЙ МАРАФОН

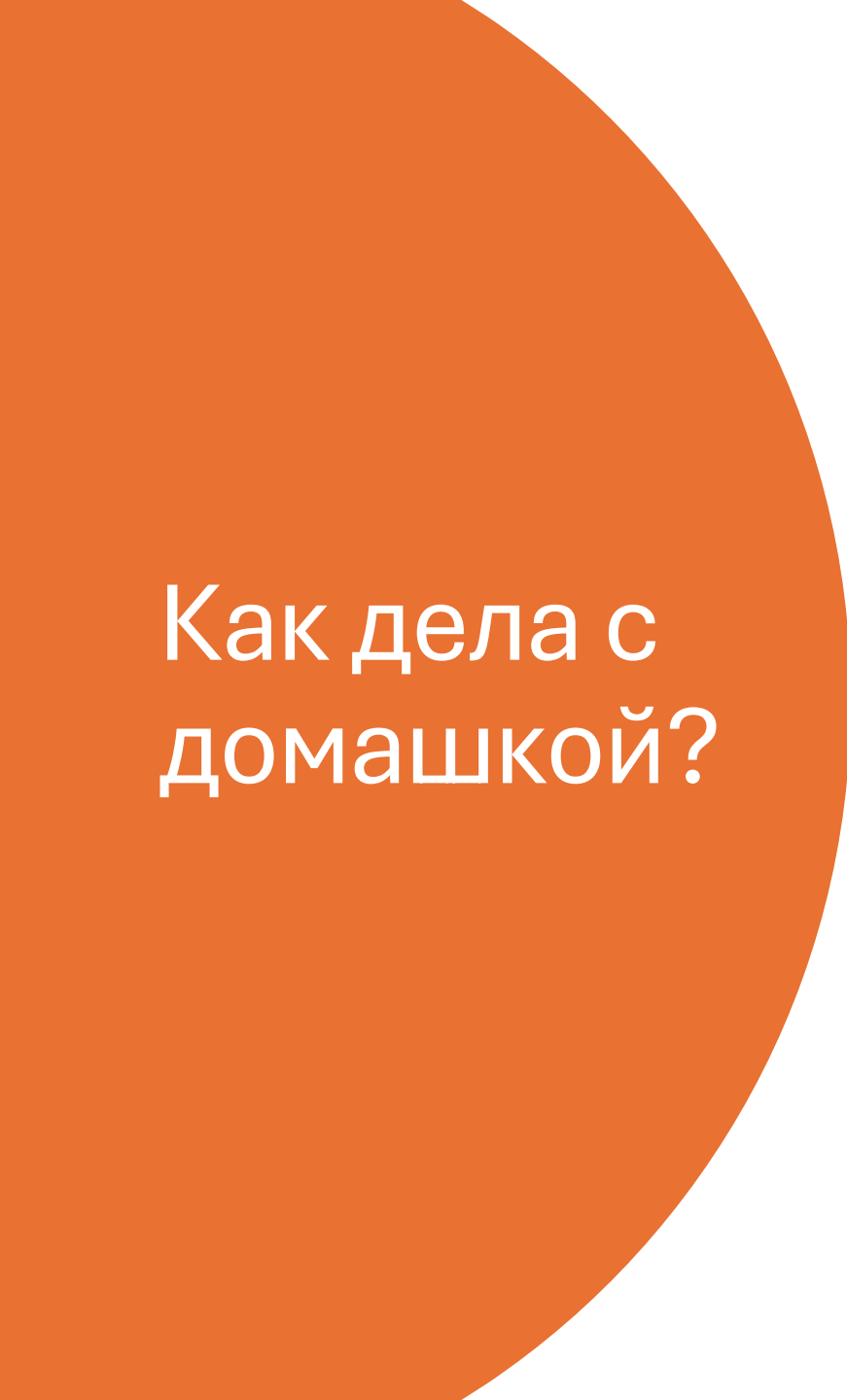
ДЕНЬГИ ПО КРУГУ

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



ХОЧУ УЧАСТВОВАТЬ БЕСПЛАТНО





Как дела с
домашкой?

Если вы не делаете заданий, которые я
вам даю, то **зачем вы вообще
приходите на марафон?**

Вы абсолютно ничего не получите в
результате, поэтому жду ваши домашки
хотя бы на троечку с минусом – это не так
важно. **Важно, чтобы вы начали
действовать!!!**



Ваша связь с реальностью и контакт с собой...

Связь с реальностью и контакт с собой

Чтобы двигаться дальше, важно честно понять две вещи:
где Вы сейчас и куда хотите прийти.

Для этого нужна связь с реальностью: видеть, что на самом деле происходит вокруг.

И контакт с собой: понимать свои желания, чувства, потребности и ограничения.

Когда этого нет, человек часто принимает неверные решения, терпит то, что давно не подходит, злится на других, идет за чужим мнением и тратит силы не туда.

Когда связь с реальностью и контакт с собой есть, проще понимать причины событий, заранее видеть последствия и выбирать действия, которые действительно подходят вам.

Сегодня разберем:

Как понять, где связь нарушена.

Почему человек теряет контакт с собой и реальностью.
Как восстановить этот контакт и поддерживать его дальше.

И как это всё работает в теме денег и дохода.

В чём и как это проявляется?

Трезвый взгляд наружу

Умение видеть ситуацию такой, какая она есть: без фантазий, поспешных выводов, обид и чужих объяснений.

Честность с собой

Умение замечать, что вы действительно чувствуете, хотите и думаете — без самообмана, давления извне и попыток сделать вид, что “всё нормально”.



Когда человек теряет ясность?

Снаружи:

человек перестает видеть событие как оно есть и начинает додумывать за других, искать скрытые смыслы, обвинять, оправдывать или спорить с тем, что уже случилось.

Пример:

«Меня уволили» → «Все были против меня, меня никто не любил на этой работе»

«Кто-то поступил нечестно» → «Такого вообще не должно быть, это не справедливо»

Внутри:

человек перестает слышать себя и заменяет свои настоящие чувства фразами «так правильно», «я обязан», «нельзя так думать», «надо быть хорошим».

Пример:

«Я не хочу ехать» → «Я должен, иначе я плохой»

«Я злюсь на близкого» → «Нормальные люди так не чувствуют»

Чем опасен отрыв от себя и от жизни?

Когда человек долго не замечает очевидное и не слышит себя, внутри появляется напряжение. Вроде бы он может улыбаться, говорить «всё нормально», держаться, **но настоящего спокойствия нет.**

Потом это начинает проявляться в жизни: повторяются похожие конфликты, ошибки, потери, неудачные решения. Человек думает, что ему просто не везет, хотя часто жизнь снова и снова показывает одно и то же слепое место.

Задача — не ругать себя, а увидеть:
где я обманываю себя?
где спорю с тем, что уже есть?
где иду против своих настоящих чувств?

Когда это становится понятным, многие проблемы перестают повторяться.

Признаки потери связи с реальностью

Вы часто расстраиваетесь из-за того, что жизнь идет не так, как вам хотелось.

Принимаете решения больше на предположениях, чем на фактах и цифрах.

Регулярно строите планы, которые остаются только планами.

Часто удивляетесь происходящему и задаете вопросы:

— «Как такое вообще возможно?»

— «Почему это происходит именно со мной?»

— «Я не могу в это поверить».

— «Так не должно быть».

— «За что мне это всё?».

Признаки потери контакта с собой

Постоянная занятость, в которой нет времени остановиться и прислушаться к себе.

Ориентация на чужие ожидания, советы и мнение окружающих.

Дни, недели и месяцы пролетают незаметно.

Трудно ответить на простые вопросы:

— «Чего я хочу?»

— «Что для меня важно?»

— «Что я сейчас чувствую?»

Часто приходится делать то, что не хочется, потому что «так надо».

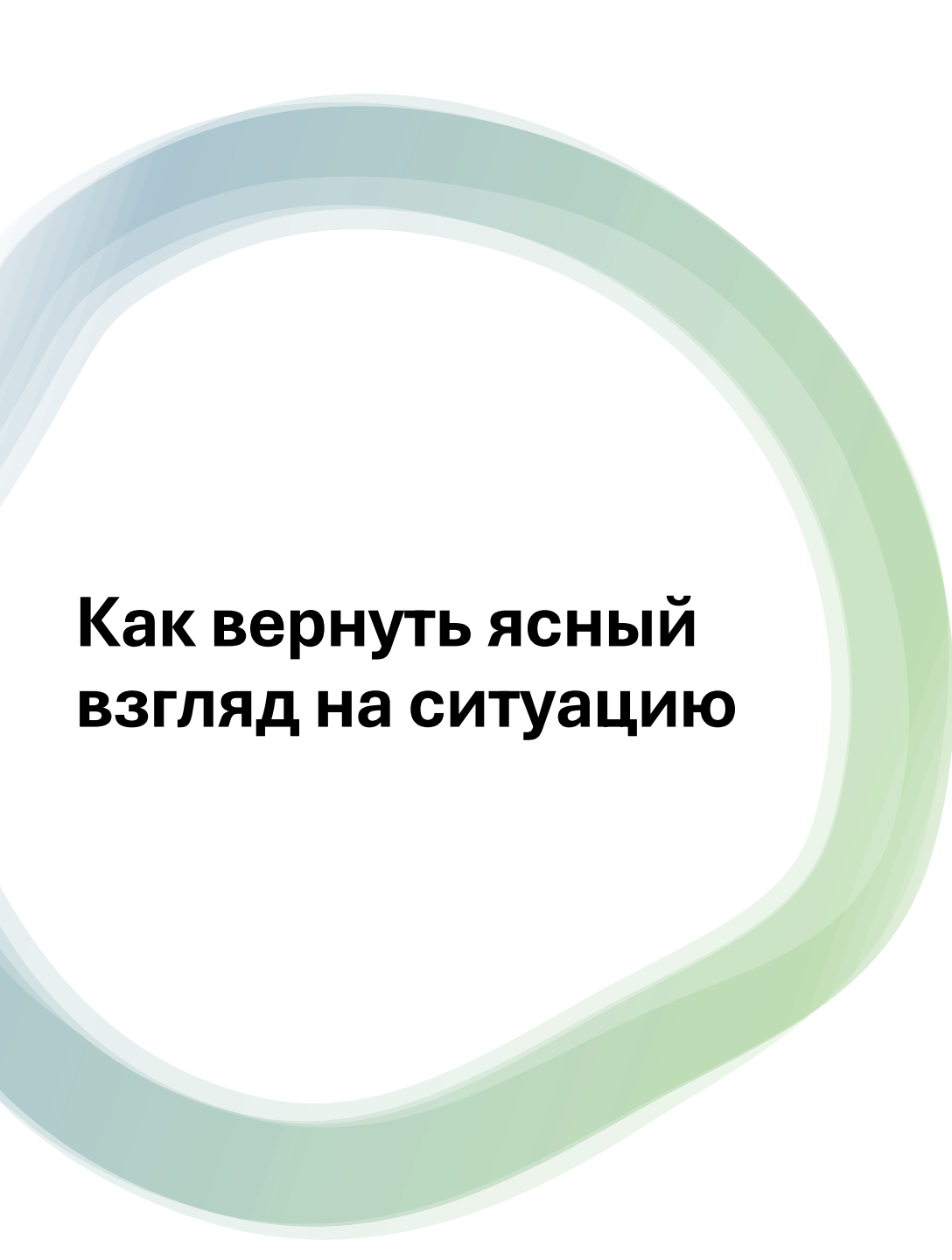
Фразы, которые
могут указывать на
существующий
разрыв

Связь с реальностью:

«Этого не может быть».
«Так нельзя поступать».
«Я этого не ожидал».
«Почему всё произошло именно так?»
«Не хочу даже об этом слышать».

Контакт с собой:

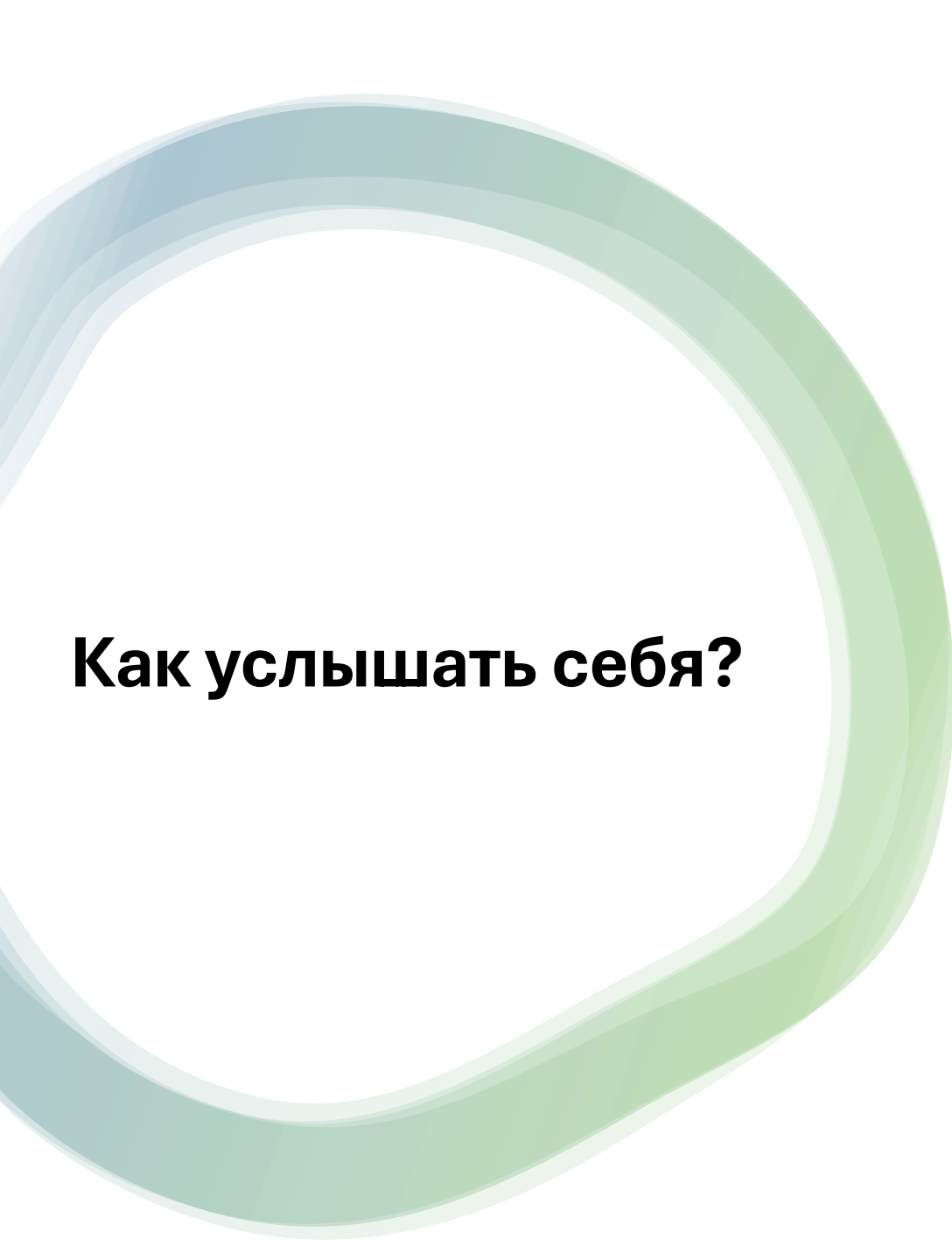
«Мне всё равно».
«Я не знаю, чего хочу».
«Я ничего не чувствую».
«У меня нет выбора».
«Я обязан».
«Хотел бы, но не могу».



Как вернуть ясный взгляд на ситуацию

Спросите себя:

- Что произошло на самом деле, без моих эмоций и выводов?
- Что здесь точно известно, а что я додумал?
- Как бы это описал человек со стороны?
- Какие есть конкретные цифры, сроки, действия, результаты?
- Какие ожидания и оценки я уже добавил к этой ситуации?
- Чего от меня сейчас хотят другие люди?



Как услышать себя?

Спросите себя:

- Что я сейчас думаю об этой ситуации?
- Какие чувства у меня поднимаются?
- Почему меня это задевает?
- Чего я пытаюсь добиться своей реакцией?
- Что это значит лично для меня?
- Что мне здесь подходит, а что нет?
- Чего я на самом деле хочу?

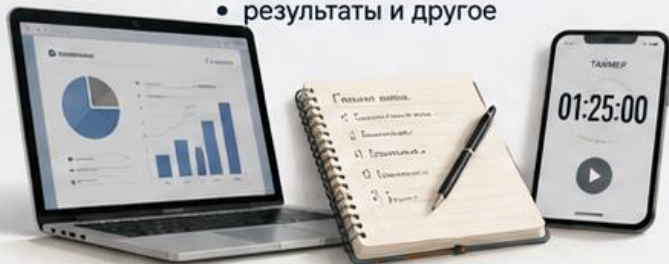
Как поддерживать связь с реальностью и контакт с собой



Учет показателей

Измеряйте и фиксируйте важные для вас показатели:

- финансы
- время
- результаты и другое

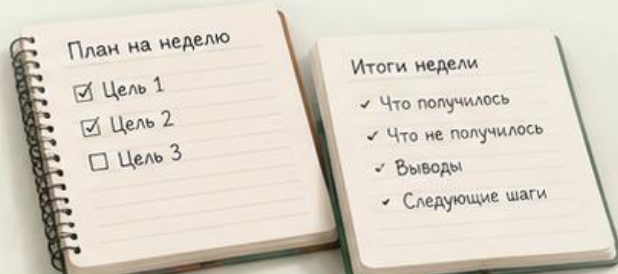


Цифры и факты помогают видеть реальную картину, а не догадки.



Планирование и итоги

Планируйте недели и месяцы. Подводите итоги: что сделано, что получилось, что можно улучшить.



План + итоги = движение вперед и ясные решения.

Главное — регулярно замечать факты, понимать себя и планировать шаги.



Вижу, что происходит



Понимаю, что чувствую и хочу



Регулярные привычки внимания к фактам и к себе помогают принимать верные решения и жить своей жизнью.



Дневник саморефлексии

Регулярно записывайте важное: события, мысли, чувства, инсайты, наблюдения и выводы.



Записи помогают лучше понимать себя и замечать важные закономерности.



Стратегические точки

Раз в полгода или год выходите из рутины. Анализируйте результаты, делайте выводы и планируйте следующий этап.

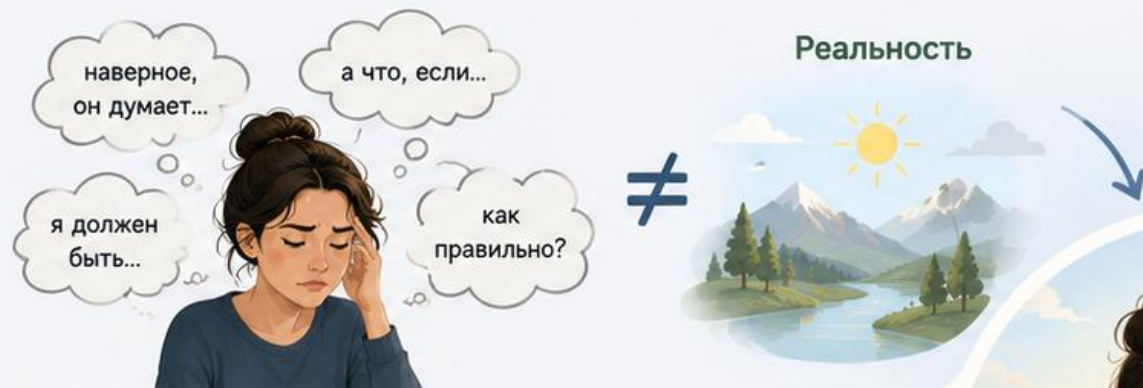


Пауза для анализа дает ясность и новые направления.

1

Вы узнали, что такое связь с реальностью и контакт с собой.

Разрыв связи происходит, когда человек примешивает к реальности свои домыслы, пытается соответствовать чужим ожиданиям.



2

Сознание всегда стремится сократить разрыв с реальностью.

Если не убрать разрыв, то раз за разом будут возникать похожие проблемы, которые показывают этот разрыв.



3

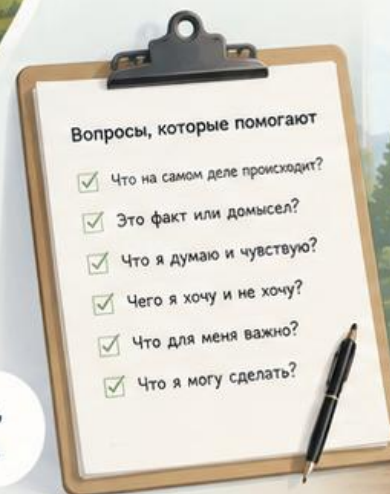
Вы проанализировали свои проблемные ситуации.

Потренировались увидеть, где у вас разрыв связи с реальностью и контакта с собой.



4

Вы узнали, какие вопросы помогают восстановить связь с реальностью и контакт с собой.



Вопросы, которые помогают

- ☒ Что на самом деле происходит?
- ☒ Это факт или домысел?
- ☒ Что я думаю и чувствую?
- ☒ Чего я хочу и не хочу?
- ☒ Что для меня важно?
- ☒ Что я могу сделать?

- ясность
- спокойствие
- верные решения
- движение к целям

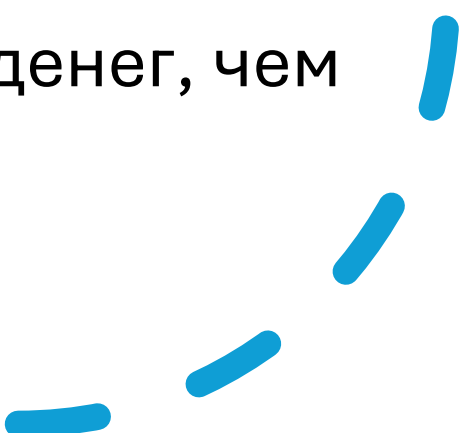


Чем меньше разрыв — тем легче жить, понимать себя и достигать желаемого.



Зачем вам нужны
деньги и сколько
именно?

На уровень ваших доходов влияют
четыре группы причин:

- Зачем мне сохранять тот уровень дохода, который у меня есть сейчас?
 - Зачем мне зарабатывать больше денег?
 - Зачем мне не иметь деньги или испытывать их нехватку?
 - Зачем мне получать меньше денег, чем у меня есть сейчас?
- 

Зачем мне столько денег, сколько есть сейчас?

Это причины, из-за которых ваша жизнь уже как-то устроена на текущем уровне дохода. Посмотрите на свой обычный день, привычки, расходы, быт, обязательства — и выпишите, что поддерживает именно такой уровень.

Зачем мне больше денег?

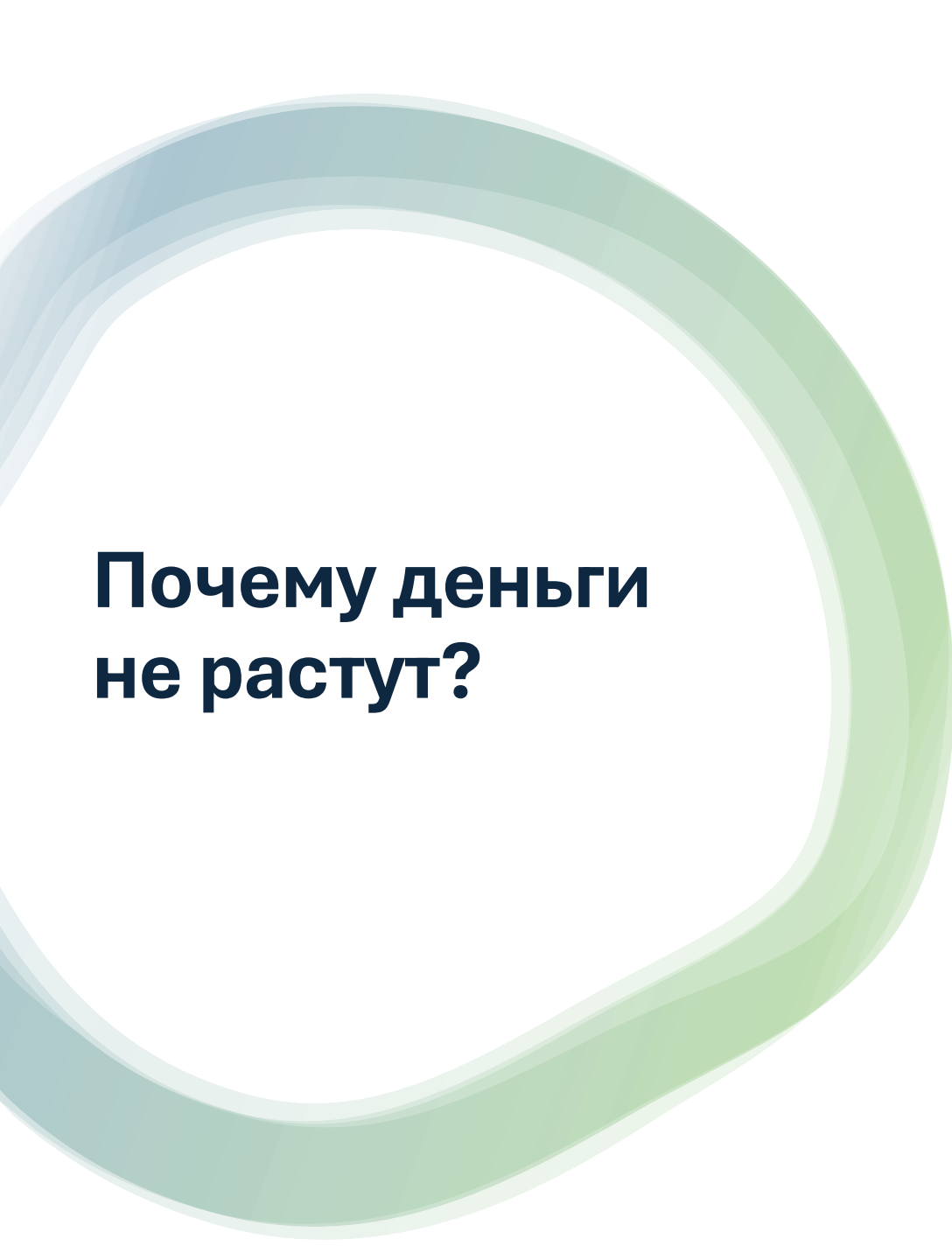
Это причины для перехода на следующий уровень. Что вы хотите улучшить в жизни? Больше отдыха, больше комфорта, ремонт, просторнее жилье, качественнее еда, лучше машина, регулярный спорт, массаж, путешествия чаще одного раза в год.

Зачем мне не иметь денег?

Здесь всплывают страхи и внутренние запреты: «деньги портят людей», «с деньгами одни проблемы», «богатых не любят», «быть богатым — плохо». Такие убеждения могут незаметно удерживать человека от роста.

Зачем мне иметь меньше денег, чем сейчас?

Иногда деньги приносят не только радость, но и напряжение: просят в долг, ждут помощи, завидуют, упрекают, вы боитесь выделяться. Тогда внутри может появляться желание уменьшить доход, чтобы избежать этого дискомфорта.



Почему деньги не растут?

В жизни чаще всего реализуется не то, что человек говорит, а то, что внутри для него действительно важно.

Если внутри есть разные желания, которые спорят друг с другом, движение останавливается. Например: «хочу больше денег», но одновременно «не хочу больше работать и уставать». Значит, внутри есть связка: «больше доход = меньше свободы».

Такие связки нужно находить и пересматривать. Иначе человек сам будет тормозить свой рост.

Деньги начинают расти, когда:

- есть понятные причины зарабатывать больше;
- нет внутреннего конфликта между деньгами, отдыхом, семьей, свободой и отношениями;
- слабее становятся страхи, запреты и выгоды оставаться на прежнем уровне.



Ищите свои и настоящие причины

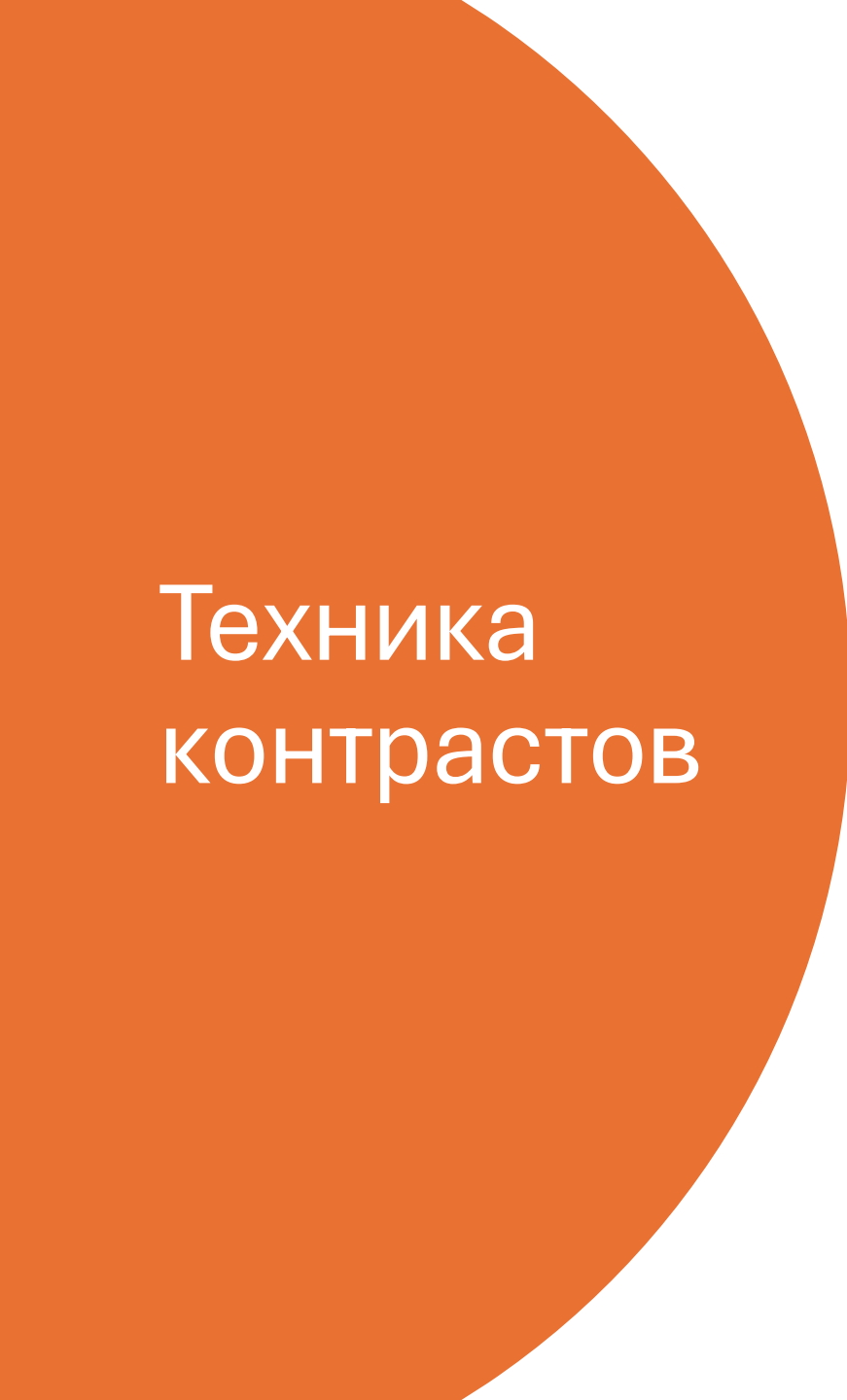
Иногда человеку достаточно одной сильной причины, чтобы начать двигаться к деньгам. Но заранее не всегда понятно, какая именно причина сработает.

Поэтому на марафоне вы будете выписывать много вариантов. Среди них постепенно проявится то, что действительно цепляет именно вас.

Главное — проверять каждую причину на честность.

Нам постоянно объясняют, чего «нормально» хотеть: квартиру, машину, статус, путешествия, успех. Но если это не ваше настоящее желание, оно не даст энергии.

Работают не красивые и правильные ответы. Работают ваши живые причины — то, ради чего лично вам действительно нужны деньги.



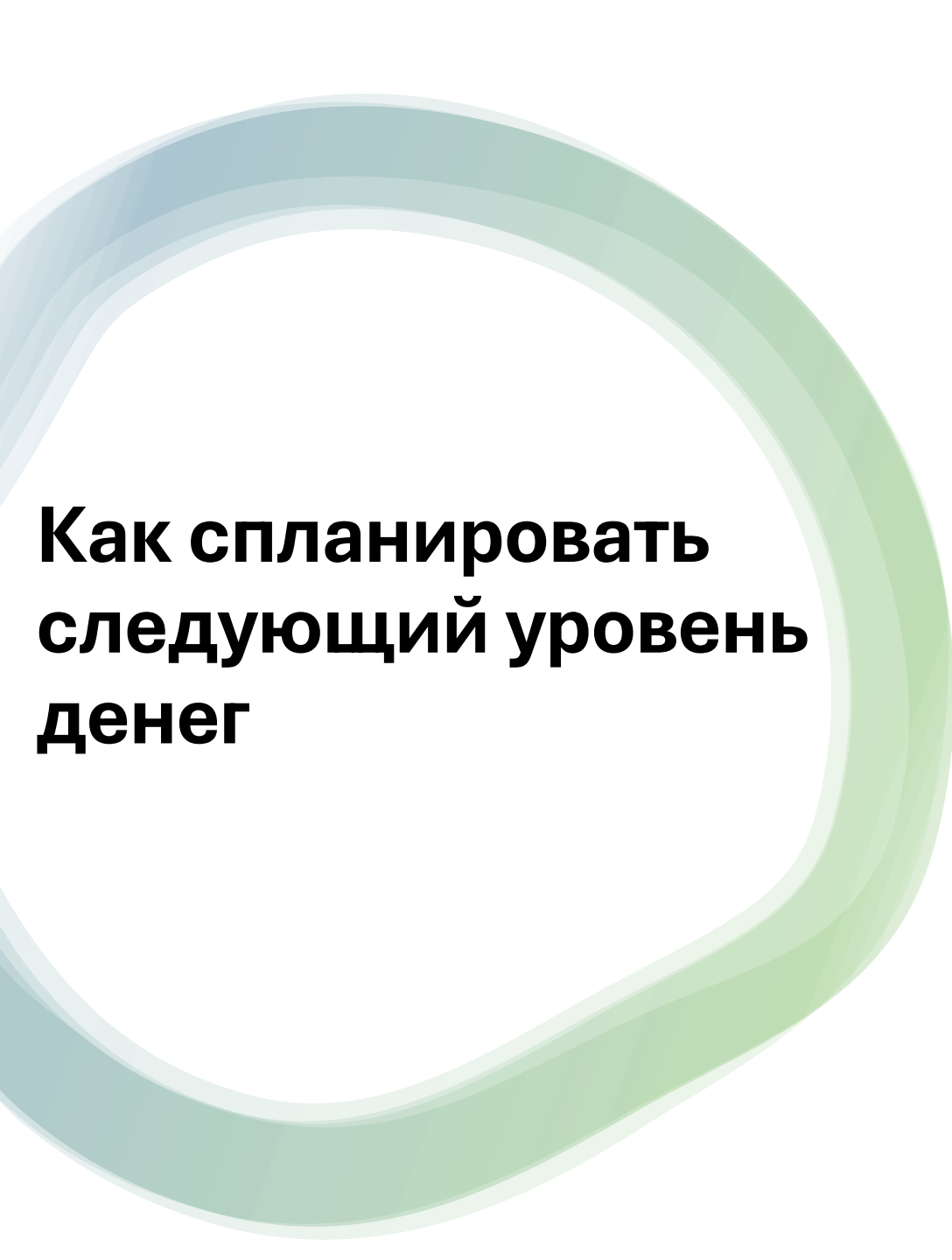
Техника контрастов

Большинство людей плохо понимают что они на самом деле хотят.

Зато отлично знают и понимают чего НЕ хотят.

Именно благодаря этим контрастам – вы можете написать сотни желаний, которые хотели бы получить





Как спланировать следующий уровень денег

Теперь вы постепенно переводите желания в конкретные цифры: сколько денег вам нужно, на что именно и насколько это близко к вашей реальной жизни.

До этого вы уже нашли основные причины, зачем вам деньги. Теперь задача — посчитать следующий уровень так, чтобы он был не фантазией, а понятным шагом вперед.

Проблемы начинаются, когда человек планирует вслепую: ставит слишком большую цель и не доходит до нее, резко увеличивает доход ценой здоровья и семьи или, наоборот, выбирает слишком маленькую планку.

В этом уроке вы посчитаете свой текущий уровень жизни, спроектируете следующий и поймете, как расти по деньгам без перекоса в других сферах.

Что сделать вам до завтра?

Опишите 2-3 денежные ситуации, в которых у вас была разорвана связь с реальностью и/или контакт с собой.

Проанализируйте эти ситуации по 6 вопросам на связь с реальностью и по 6 вопросам на контакт с собой. Запишите ответы.

Подсчитайте: сколько денег вам нужно, чтобы жить безбедно.

Составьте список желаний (из техники «Зачем») – обязательно проверьте на истинность ваших желаний.



Ваши вопросы?

