

The book cover features a collage of denim and leather boots. At the top, a pair of blue denim jeans is shown. Below it, a white torn-paper effect separates the top section from the middle. The middle section contains the title in large, bold, black capital letters. At the bottom, there is a collage of two types of boots: a brown leather boot with straps on the left and a black leather boot on the right. A white diagonal banner with black text is overlaid on the bottom right of the collage.

Юлия Ахуньянова

**МЫШЛЕНИЕ
БОГАТОГО
ЧЕЛОВЕКА**

Трансформационный курс

Юлия Ахуньянова
Мышление богатого человека.
Трансформационный курс

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51847072
ISBN 9785449852854*

Аннотация

Данная книга – это курс по денежному мышлению. Пройдя его, вы уберете негативные убеждения, изменится ваше мышление, избавитесь от долгов, начнете увеличивать свои доходы, в жизни появятся новые ситуации и люди. Вы станете новым человеком с новой жизнью в изобилии и процветании.

Содержание

О чём эта книга?	5
1. НЕГАТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ. ЧТО ЭТО?	6
Самые распространённые негативные денежные установки	12
Ограничения, присущие отдельно женщинам	22
Ограничения, присущие отдельно мужчинам	23
2. НАШЕ ВНУТРЕННЕЕ СОСТОЯНИЕ	24
Показательный случай из жизни	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

**Мышление
богатого человека
Трансформационный курс**

Юлия Ахуньянова

© Юлия Ахуньянова, 2020

ISBN 978-5-4498-5285-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

О чём эта книга?

Это не просто книга – это трансформационный курс. Читая её, ваше мышление полностью меняется из мышления бедного человека в мышление богатого. Вы узнаете о денежных законах и соблюдая их сможете стать миллионером. Уберете все ограничения и блоки, которые мешают принимать деньги. Активируете ДНК позитивных перемен и начнете принимать ситуации и людей, которые выведут вас из финансовых проблем. Избавитесь от долгов и кредитов, используя пошаговый алгоритм. Ваша жизнь изменится, потому что вы станете совершенно другим человеком.

1. НЕГАТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ. ЧТО ЭТО?

Что же блокирует нас принимать деньги? Это наши негативные убеждения. *Убеждения* – это твердые осознанные верования, которые выполняют некий ориентир в жизни. И мы твердо верим в то, в чем убеждены. И жизнь мы видим так, как убедили себя ее видеть. Ну, например, такие *негативные убеждения*, как: «Если хорошо учиться в школе и закончить институт, то можно устроиться на высокооплачиваемую работу и хорошо зарабатывать». Но ведь это совсем не так. Сколько мы знаем отличников, которые работают сейчас кассирами в супермаркете, а сколько троечников сейчас имеют свой бизнес. Дело ведь совсем не в школьных оценках.

Или убеждение, что «большинство ошибаться не могут». Но ведь и это совсем не так. Так убеждения можно поделить на **ограничивающие** и **поддерживающие**. *Ограничивающие убеждения блокируют человека и его мышление не правильное*. К таким убеждениям относятся такие как: «Я никогда не смогу это сделать», «Я никогда не буду богатым, потому что родился в бедной семье», «Я не буду богатый потому что живу в этом городе или в этой стране».

Или *поддерживающие убеждения* такие, например, как:

«Если смогли другие, то я тоже смогу», «Я могу изменить себя», «Всегда найдутся другие пути и возможности», «Я имею право на успех в своей жизни» ну и т. п. Это убеждения, которые нам помогают.

Т.е. убеждения создают нам картину реальности, в которой мы живем. И уже по этой реальности мы принимаем решения и делаем какие – то действия. Какие наши убеждения – такая и наша жизнь. Поэтому, если вы не можете добиться какой – то своей цели, которой другие в принципе добились, то значит нужно искать в себе эти убеждения, которые вам не дают и блокируют добиться этой цели.

Заметьте, любое дело начинается с мысли. И люди часто говорят: «Я не знаю, что меня заставило это сделать». Они просто сделали и всё. Сначала к ним пришла мысль и уже мысль побудила их, что-то сделать. Наш мозг, как компьютер. В нем есть определенные программы, какие программы там есть, то мы и воспроизводим. И если в программах много вирусов, то они поедают и компьютер начинает тормозить и работать неправильно. Так же и у нас, если в нашем мозге есть негативные установки, то они тормозят наше развитие и не дают добиваться того, чего мы хотим.

Давайте для примера посмотрим, какие ограничивающие убеждения по поводу денег могут быть у человека? Например, человек хочет увеличить свой доход, но сколько бы он

не старался, больше работал, но доход, как был, так и остался прежним, хотя работы прибавилось. Или человек строит планы, мечтает о чем-то, но это так и не происходит, и не исполняется. Это означает, что есть внутренние преграды, негативные убеждения.

Сейчас разберем с вами несколько самых распространенных денежных убеждений, которые есть у многих людей. Прочтите эти убеждения и если они у вас откликнулись, если вы так же думаете и считаете, или внутри прямо ёкнуло, что дааа, так оно и есть. То вы сразу записывайте себе их в блокнот.

1. Деньги – это зло, а я хороший человек и мне денег много не нужно, ну если только немножко, чтоб с голоду не умереть и заплатить за квартиру.

2. Деньги не для духовных людей. Потому что духовные люди не берут денег. Они делают всё бесплатно. Деньги и духовность – это вещи не совместимы.

3. Я привыкну к большим деньгам и если я их потеряю, то мне будет тяжело.

4. У меня есть привычка во всем экономить. Нужно постоянно экономить, потому что деньги могут закончиться.

5. У меня мало энергии для того, чтобы что – то делать.

6. Мама маленького ребенка не может много зарабатывать, т.к. у нее просто нет на это времени.

7. Деньги достаются тяжелым трудом. Чтобы зарабатывать большие деньги, нужно пахать как лошадь.

8. Я родился в семье бедных людей, поэтому мне тоже суждено жить так же. Если бы я родился в богатой семье, то тоже много бы зарабатывал.

9. У меня нет коммерческой жилки, чтобы заниматься фрилансом (работать на себя)

10. Я не могу разбогатеть, потому что у меня нет нужного образования. А без него я не смогу достичь успеха.

11. Деньги портят человека. Богатый человек злой, гордый, высокомерный и т.д., а я таким быть не хочу.

12. Если я буду иметь много денег, то меня захотят обворовать, и я этого боюсь.

13. Большие деньги можно заработать только обманом и различными махинациями, а я порядочный человек и не хочу никого обманывать.

Вот я привела несколько негативных убеждений, которые часто встречаются у людей. Их может быть большое количество. У некоторых людей мозг прямо забит этими блокировками. И эти убеждения рисуют нам ту картину реальности, которую мы сейчас видим.

Как появляются эти блоки? Они формируются из того опыта, который вы получаете. Часто блокирующие установки идут из детства. То, что вы видели в детстве, что касает-

ся денег, то отложилось у вас в подсознании вот этими негативными убеждениями. Родители, допустим, вам постоянно говорили, что не могут вам, что-то купить, потому что нет денег. Вы сейчас неосознанно копируете, кого-то из родителей и ведете себя с деньгами так, как вели себя родители. И пока эта финансовая программа работает у вас в голове, то больше денег вы не привлечете в свою жизнь и будете получать столько сколько привыкли. Наше мышление формирует нашу реальность. Бедное мышление формирует бедную жизнь. Богатое мышление – богатую жизнь.

Денежное мышление формируется нашим социумом, нашей семьей. *И неправильное денежное мышление, неправильное отношение к деньгам блокирует денежный поток.*

Многие люди деньги ставят целью, делают из них главную важность и энергия денег блокируется в этом случае. *Деньги – это не цель. Деньги – это следствие.* Об этом мы еще поговорим с вами чуть позже. Мы меняем свою жизнь, когда меняем свое мышление.

И так, что вам нужно сделать? Возьмите тетрадь или блокнот и прочитав те убеждения, которые я сейчас привела, запишите, которые вам откликнулись, с которыми вы согласны и думаете именно так. Также в помощь я даю вам список из 240 распространенных убеждений. Вы их почитайте и так же выпишите се-

бе в блокнот те убеждения, которые отозвались внутри вас. Так же можете записать еще другие убеждения, которые считаете, что у вас есть. Пока займитесь этим, а дальше мы с вами начнем убирать эти блокировки.

Самые распространенные негативные денежные установки

1. Если я буду зарабатывать больше мужа – это разрушит нашу семью 2. Деньги меня испортят, я зазнаюсь 3. Если я буду зарабатывать больше денег, я потеряю свой круг общения 4. Если я буду зарабатывать больше, я буду всем должен (должна) 5. Чтоб зарабатывать деньги, нужен особый талант 6. Деньги достаются ценой сна и времени 7. У меня нет идей заработка, кроме моей основной работы 8. Деньги достаются очень тяжело 9. Большая конкуренция в моей нише не даёт мне больше зарабатывать 10. Мне не хватает целеустремленности, чтобы зарабатывать больше 11. У меня нет энергии, чтобы зарабатывать больше денег 12. Если я буду зарабатывать больше, это отдалит меня от семьи 13. Даже если я заработаю больше денег, все равно их лишусь. Смысл зарабатывать? 14. Я не верю в свои силы, в себя 15. Я не верю, что достоин (достойна) лучшего 16. Деньги это риск, а я не умею рисковать 17. Я не умею доводить дела до конца, до результата. Это мешает мне зарабатывать 18. Нужно много пахать, чтобы много зарабатывать 19. Я не высыпаюсь должным образом, мозговая деятельность снижена. Не хочется думать 20. Все беды от денег 21. Деньги утекают сквозь пальцы 22. Деньги поработают человека 23. Не в деньгах счастье 24. Большие деньги честно не заработаешь 25. День-

ги – зло 26. Деньги делают человека алчным, а это разрушающее качество 27. Рожденный ползать летать не может 28. Рождённые бедными не могут стать богатыми 29. Чем больше денег, тем страшнее их потерять 30. Деньги достаются с трудом 31. Деньги сводят с ума 32. Денег всегда не хватает 33. Мошенники повсюду 34. За большие деньги большая цена. Придется жертвовать чем – то ценным 35. Богатые люди – всегда плохие, злые и жадные 36. Время, потраченное на заработок, обходится слишком дорого 37. У того, кто постоянно твердит о деньгах – помыслы не чисты 38. Деньги помогают человеку жить, а много денег помогают ему не давать жить другим. 39. Богатые тоже плачут 40. Деньги к деньгам. Значит, если у меня сейчас нет денег, то уже и не будет 41. Деньги выявляют в человеке все его пороки 42. Через золото слезы льются 43. Без денег сон крепче 44. Большие деньги – большие хлопоты 45. Справлюсь ли я эмоционально с такой кучей денег 46. Я боюсь, что отношение людей ко мне изменится. 47. Я боюсь, что мое отношение к людям изменится 48. Мне кажется, что зарабатывая больше, я буду нести больше ответственности. Я боюсь сделать что-то неправильно 49. Я боюсь, что стану жестким, высокомерным и холодным человеком. А вследствие и одиноким 50. Я боюсь, что мои родные люди будут страдать вследствие моих изменений (зависть и т.д) 51. Я боюсь, что не найду мужчину, так как буду способна за все заплатить сама. И, возможно, у мужчин не будет столько денег 52. Я боюсь, что с день-

гами, никто не будет заботиться обо мне. Помогать и жалеть. 53. Как я могу хорошо жить, когда вокруг столько несчастных 54. Обо мне будут говорить и тыкать пальцем, кидать вслед камнями, типа – как ты можешь? Всем так плохо, а ты? 55. Родственники могут подумать, что я зарабатываю нечестным трудом, ворую или делаю что-то непристойное. 56. Всем может показаться, что я живу роскошно и мне перестанут помогать. Давать скидки и т. д. Я просто не знаю такой жизни. 57. Мне кажется, что моя жизнь изменится в одно мгновение и я, не справившись, умру 58. Мне кажется, окружающие будут завидовать моей цветущей внешности и хорошей жизни 59. Налоговая инспекция может положить лапу на мой доход и имущество 60. Я не знаю, как управлять такими деньгами 61. Инвестиции могут сгореть 62. Дом загородный (которого еще нет) может рухнуть. 63. Авто может попасть в аварию 64. В поездках может случиться непредвиденное и опасное 65. Я привыкну к деньгам, а если их не станет, будет тяжело 66. А вдруг я забуду о духовности 67. Нет понимания и плана как заработать 68. Деньги для уверенных в себе людей, а это не про меня 69. Боюсь конкретных действий 70. У меня внутренняя психическая замкнутость 71. Вокруг бедное окружение 72. У меня отсутствие связей 73. Не умею себя продавать дорого 74. Не умею вести коммуникацию с нужными людьми 75. Не упакован как эксперт 76. Люди мне не доверяют 77. Не умею хорошо рекламировать себя 78. Детские установки «Нет денег», «Мало денег» 79. Я

не умею зарабатывать своей головой 80. У меня слабая мотивация 81. У меня слабая дисциплина и характер 82. Боюсь потерпеть неудачу и все потерять 83. На моей работе нет возможности вырасти в доходе в 4 раза 84. У меня привычка откладывать все на потом 85. У меня нет бизнес навыков 86. Не знание законов денег 87. Страх выйти из своей зоны комфорта 88. Убеждение, что мне все время не хватает денег 89. Убеждение от родителей и окружения, что только физическим трудом можно заработать деньги. 90. Боюсь конкуренции 91. Не умею продавать дорого свое время 92. Привычка во всем экономить 93. Нет такой должности у меня в данный момент 94. Не привык к большим деньгам 95. Возможно, мне не надо столько денег 96. Нехватка энергии 97. Нехватка удачи 98. Раньше не стремился к большим деньгам 99. У меня мышление бедного человека 100. Неправильно распоряжаюсь деньгами 101. Неправильное мировоззрение 102. Возможно, мне не особо нужны эти материальные ценности 103. Нехватка квалификации 104. Боюсь неудачи и, как следствие, осуждения и насмешек 105. Не умею правильно распоряжаться временем 106. Не умею правильно распоряжаться жизнью 107. За такое короткое время сложно начать сразу зарабатывать такие деньги 108. Заработная плата – оклад 109. Не могу сменить работу 110. Мешают кредиты и обязательства 111. Страх остаться без средств, если брошу работу и займусь только фрилансом 112. Нет начального капитала 113. Нет поддержки со стороны 114. Нет

сбережений (подушки безопасности) 115. Нет четкой цели. 116. Нехватка времени из-за работы по найму, чтобы больше заниматься фрилансом 117. Недостаточно клиентов 118. Страх, что клиентский поток нестабилен 119. Боюсь поднять цены на мои услуги 120. Отсутствие системы в организации процессов 121. Недооцениваю свои навыки и свою работу 122. Страх заявить о себе 123. В сутках так мало часов 124. Нужно быть как все, не выделяться 125. Надо быть скромнее 126. Привычка жить от зарплаты до зарплаты 127. Не вижу других возможностей для привлечения денег, кроме своей работы 128. Отсутствие свободного времени для поиска новых возможностей 129. Отсутствие опыта работы в другой деятельности 130. Привычка уступать в ущерб себе 131. Отсутствие делового подхода к жизни 132. Могу остановиться на каком-то этапе при достижении цели, если возникают препятствия 133. Я не наглый человек 134. Главное, у меня дети хорошие, а богатые или бедные – не важно (говорила мама) 135. Иди поработай, потом учи нас (от родителей) 136. Главное, чтобы на жизнь хватало. А излишки нам не нужны 137. В нашей родне нет бизнесменов 138. Копейка рубль бережет 139. Копейка к копейке (об экономности и знании, куда тратишь деньги). 140. Не хотят деньги платить (про работодателей) 141. Работы нет 142. Честный человек миллионы не заработает 143. Зачем что-то покупать? Мне достаточно того, что есть (слова родителей) 144. Правительство не даст много зарабатывать 145. Надо отклады-

вать 146. Сначала пройду тренинги, курсы. Научусь, узнаю как надо. И только потом буду действовать. 147. Работаешь, работаешь, а денег нет (не прибавляется) 148. У меня деньги не задерживаются 149. Нам богатых не понять 150. В нашей стране хорошо живут единицы. Основная часть народа – нищие 151. Власть нахапала себе богатств, и продолжает хапать, а народ бедствует 152. Это где надо работать, чтобы покупать апартаменты, машины дорогие, и т.д? 153. Богатые люди думают только о деньгах 154. Деньги как пришли, так и ушли 155. У богатых нет друзей 156. В выполненной работе выявляются ошибки, на их исправление уходит какое то время, что в свою очередь снижает общий объем выполненной работы 157. Чтобы работать меньше, а заработать больше, не та должность 158. Нет предпринимательской жилки 159. Ведение бизнеса связано с опасностью остаться ни с чем. 160. Если что то приходит в голову, то сомневаюсь: а вдруг не смогу, не получится? 161. Неудобно брать деньги 162. Сложно озвучивать цену на услуги 163. Отец говорит, что в городе/столице жить – это много трат и конкуренции много. Попробуй! (хочу переехать). Потыркаешься и обратно приедешь. Не верит в меня. Я в себя верю, но когда слышу его слова, возникает мысль, что вдруг так и будет. 164. Деньги с неба не падают. 165. Всем богатым просто повезло. 166. Убеждаю себя, что лучше меня никто работу не сделает. Не могу делегировать 167. Придется панибратствовать с клиентами 168. Боюсь сказать нет в определенных ситуациях

169. Боюсь что не смогу соблюдать условия договоров 170. Боюсь потерять еще больше 171. Откладываю на последний момент то, что надо сделать уже сейчас 172. Приступы гнева из-за нехватки денег 173. Мягкость как руководителя 174. Желание угодить всем и вся 175. Нарушение правил рабочего режима 176. Нехватка средств = упущенная возможность 177. Желание добиться идеала 176. Я слишком неусидчивый 177. Полагаюсь на случай 178. Я слишком тороплюсь 177. Принимаю решения без анализа 178. Занимаюсь самобичеванием. 179. Попытки доказать, что ты можешь, приводят к худшим последствиям 180. На «дядю» работать не хочу, а на себя не умею 181. На дому работать очень сложно из-за детей (не дадут) 182. Я никогда не смогу хорошо зарабатывать 183. У меня плохо получается подчиняться 184. Я не умею быть начальником 185. Большие деньги обязывают человека выглядеть хорошо и солидно. А меня устраивает то, как я сейчас выгляжу 186. Я хочу быть со всеми либо в теплых отношениях, либо в никаких. А на работе так не получается 187. Рядом с успешными и богатыми людьми я чувствую свою ущербность 188. У богатых основное мерило всего в жизни: деньги (наличие или отсутствие) 189. Я еще молодой. У меня много времени, чтобы открыть что-то и развиться 190. Я уже слишком старый, мне уже поздно что-то начинать или обучаться новому 191. Боюсь, что залезу в долги и я буду только и думать, как эти долги закрыть 192. Зарабатывание денег – это не мое 192. Деньги

есть только у людей, которым больше в жизни ничего не надо 193. Поддаюсь влиянию других 194. Я не верю, что могу быть постоянно богатым человеком, а не разово 195. На работе я ощущаю, что не на своем месте. Что я не там нахожусь и не тем занимаюсь. 196. Свое дело подразумевает постоянную вовлеченность в него. А я хочу иметь свободное время на свои интересы 197. Зачем богатые люди покупают вещи втридорога? Я всегда ищу подешевле 198. Я не готов стать сейчас богатым человеком. Лучше чуть позже 199. Мы к деньгам, деньги от нас 200. Богаче становятся только богатые, а остальные беднеют 201. Сначала тратим здоровье, чтобы деньги заработать, затем тратим деньги, чтобы здоровье восстановить 202. Бедность – не порок 203. Если я начну достигать своих целей, то их нужно содержать. Это еще дороже 204. Специфика работы не позволит мне зарабатывать больше 205. Если уволюсь и начну работать на себя, то отец/мать не одобрит 206. Приходится общаться с теми, у кого совсем не денежное мышление, больше негатива, чем позитива 207. Практически уверен, что все ниши (плоскости) для заработка давно заняты и освоены 208. Заочное недоверие к тем, с кем мог бы начать бизнес (по опыту) 209. Негде взять денег для каких-то начинаний 210. Ответственность за семью, поэтому не рискую 211. Могу неоправданно рискнуть, не подумав. Ничего хорошего из этого не выходило 212. Думаю, что от слишком больших денег могу «опьянеть», потерять самообладание, растеряться. Получается конфликт, па-

радокс: хочу много денег и в то же время боюсь их, не зная что с ними делать дальше. 213. Тяжело расставаться с деньгами независимо от суммы 214. «Деньги любят тишину», но уверен, что скрывать их наличие у себя не смогу. Так, при резком поступлении большой суммы денег обязательно поделюсь с теми же родственниками 215. Этот и так нормальный, даже большой заработок для нашего города 216. Доход нестабильный, месяц на месяц не приходится 217. Я не смогу много заработать, потому что я не знаю англ. язык 218. Я не смогу столько заработать, потому что я не супер-специалист в своем деле 219. У меня нет блата, чтобы меня взяли работать в хорошее место 220. Я не умею очаровывать людей словами 221. Я не хочу работать 222. За большие деньги коллеги сгрызут от зависти 223. Тогда я буду более заметным (ой) в городе 224. Сразу будут названивать друзья, которые отвернулись когда-то 225. Людям задерживают зарплату 226. Работаю в недостаточно развитом городе 227. Боюсь общения с незнакомыми людьми 228. Не представляю, как можно изменить мою жизнь, чтобы зарабатывать большее количество денег (работу люблю и менять не хочу, мне комфортно, я получаю удовольствие от работы) 229. Я вечно ною 230. Никому не нужно то, что я делаю 231. Привычка на работе брать многое на себя, не подчеркивая это => не ценят мое время, всем приходится помогать 232. Не останется времени на саморазвитие. 233. Мне нужен учитель / наставник 234. Бандиты захотят отобрать мои деньги 235. Я

не буду знать, куда потратить деньги, когда исполнятся все желания 236. Возникнет новое окружение. Не понятно, как с ними общаться. Кому доверять 237. Боюсь, что моя работа с подсознанием ничего не даст 238. Тренинги не помогут, это обман 239. Придётся всем доказывать и рассказывать свой путь 240. Я недостоин больших денег.

Ограничения, присущие отдельно женщинам

1. Зарабатывать – это мужское, а не женское дело 2. Мама маленького ребенка не может/не должна зарабатывать много денег 3. Много зарабатывающей женщине тяжело в нашем обществе, ее осуждают 4. Если я стану зарабатывать больше, то я стану основным добытчиком в семье. А это не женское дело 5. Если я буду больше зарабатывать, то превращусь в мужика в юбке 6. А вдруг, пройдя тренинги, женские, бизнес и т.д., я стану супер красивой, сексапильной, организованной, еще более здоровой, как же меня выдержат родственники 7. Я нахожусь в декрете 8. Я уже 5 лет не работаю и забыла, как это – работать 9. «Мамаша» с двумя детьми не нужна никому из работодателей. 10. Я еще «маленькая», чтобы начинать свой бизнес. (в детстве часто говорили, что я еще маленькая. До сих пор очень часто так себя ощущаю). 11. Я не карьеристка 12. Будут ходить ложные слухи о том, как я всё заработала 13. Мне никто не поверит, что я сама смогла всего добиться 14. Муж своим негативом мешает нашему богатству

Ограничения, присущие отдельно мужчинам

1. Заработок жены, превышающий мой, давит комом в груди, и с таким состоянием сложно вырваться на большие деньги 2. Супруга хочет большего к себе внимания. Если бы не проводил с ней много времени, то сдвинулся бы с мертвой точки 3. Моя женщина меня не мотивирует и не вдохновляет 4. Если буду больше зарабатывать, буду нравиться другим женщинам. 5. Могу потерять свою из-за ревности 6. Нет рядом кого-то, ради кого зарабатывать.

2. НАШЕ ВНУТРЕННЕЕ СОСТОЯНИЕ

Теперь давайте поговорим с вами о вашем внутреннем состоянии, о ваших мыслях и эмоциях. Это тоже очень важный момент. Те, кто проходил у меня обучение на курсе «Маг Высшей Категории», знают, я им уже говорила, что нужно включать у себя внутри некий «будильник», который вас контролирует. Что это значит? Вам нужно наблюдать за собой, что вы чувствуете, что вы думаете, какое ваше сейчас эмоциональное состояние.

Счастливый, гармоничный человек не должен чувствовать гнев, обиду, злость, не должен испытывать чувство вины. Вообще есть такие люди, которые постоянно считают себя виноватыми. Чувство вины – это плохое чувство. Хотя с одной стороны это кажется нормальным. Про чувство вины я дам вам еще более подробную информацию. Так же следите за своими мыслями. О чем вы думаете? Как часто у вас возникают негативные мысли, появляются какие – то негативные картинки в вашем воображении? Убирайте их, стирайте! *Нашими мыслями мы создаем фантомные образы.* И чем чаще и больше мы думаем об одной и той же негативной ситуации, тем самым мы напитываем этот фан-

том энергией. В итоге, когда этот фантом ситуации наполнен нужным количеством энергии, данная ситуация воплощается уже в физическом мире. Поэтому следите за тем, что вы думаете.

Приведу такой пример: мама сильно переживает за своего ребенка, что – то долго он не возвращается со школы. Вот она начинает накручивать себя и представлять различные негативные ситуации, которые могут произойти с ее ребенком. Сбила машина, встретился маньяк или еще что – то. Это ни в коем случае делать нельзя! Своими мыслями вы притягиваете плохие ситуации. Чего боялся, то и получил. Слышали о таком? Или еще говорят: «Мысли – материальны». Если, о чем – то мечтаешь, постоянно это визуализируешь и думаешь, то это может исполниться. Так же это работает и в негативном ключе.

Поэтому, когда в вашу голову лезут негативные мысли, то старайтесь их сразу стереть. Есть различные техники, как это можно делать. Например, можете представить, как вы хватаете эту дурную мысль, мнете ее в комок, как газетную бумагу и выбрасываете или сжигаете. Либо представляете, как ваша дурная мысль нарисована или написана на доске, и вы просто тряпкой ее стираете. Можете придумать что – то своё, не важно, как вы это будете делать, главное само намерение и понимание. Наши неприятные негативные мысли

могут плавно перейти в нестабильное эмоциональное состояние. Та же мама, которая ждет своего ребенка со школы. Она гоняет в своей голове негативные мысли, от этого начинает сама себя заводить. Чем больше она об этом думает, тем больше ходит трясется и нервничает. Человек сильно боясь чего – то, постоянно переваривая в своей голове какой – то негатив, может довести себя до нервного истощения. Так бывает, например, когда у человека какая – то финансовая проблема. И от этого нервяка он тратит свои силы и энергию не на то, чтобы придумать, как выйти из этой денежной ситуации, а наоборот всё глубже уходит в депрессию.

Показательный случай из жизни

Приведу пример из своей жизни. Я такой же человек, как и вы и иногда «косячу»)) Но главное вовремя услышать внутри себя тот звонок будильника про, который я вам говорила и прийти в себя. Так у меня и получилось. Мы с семьей продали дом и переехали жить в Крым. Сняли обалденно красивый домик недалеко от моря, пока идет строительством своего. Когда мы готовились к переезду, нам постоянно попадались люди, которые накручивали нас тем, что в Крыму совершенно другие люди, зачем вам туда ехать. Там один обман, каждый хочет обмануть, внимательно проверяйте документы, когда будете покупать землю, делайте все через юриста и нотариуса, там каждого второго кидают на деньги и т. д. И представляете в каком напряжении мы себя чувствовали, когда искали земельный участок? В голове постоянно крутилось «Будьте внимательны, хорошо все проверьте, обратитесь к юристу». Да, мы были у юристов, адвокатов и те тоже рассказывали про различные махинации и адвокатские дела.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.