

18+

ЕВГЕНИЯ БЕЛОВА

Курс «Про деньги». Денежное мышление

для психологов, коучей

Евгения Белова

**Курс «Про деньги».
Денежное мышление.
Для психологов, коучей**

«Издательские решения»

Белова Е.

Курс «Про деньги». Денежное мышление. Для психологов, коучей
/ Е. Белова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-646925-9

В книге представлены лекции из курса «Профессия психолог, коуч», блок про деньги и денежное мышление. Книга подойдёт тем, кто желает получить секреты профессиональных психологов для себя и своих близких.

ISBN 978-5-00-646925-9

© Белова Е.
© Издательские решения

Содержание

Белова Е.	6
Введение	7
Фундамент- это Взрослая Позиция	8
Навык за всё благодарить (дневник благодарности)	13
Интуиция. Свой поток. Навык быть в Настоящем	15
Элементы для роста в Деньгах (Энергия / Время / Интуиция / Действия)	18
Дневник состояний. Навык изучать самого главного человека-себя	25
Иерархия в системе Рода (или ключ к успеху-занять своё место)	27
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Курс «Про деньги». Денежное мышление Для психологов, коучей

Евгения Белова

© Евгения Белова, 2024

ISBN 978-5-0064-6925-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Белова Е.

Курс ПРО ДЕНЬГИ (денежное мышление) ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ, КОУЧЕЙ. Европейская Школа Коучинга / Е. Белова. – 2024

В книге представлены лекции из курса: «Профессия Психолог, Коуч» (учебный блок про деньги / денежное мышление). Эти лекции будут понятны всем. Также эти лекции подойдут тем, кто желает получить секреты профессиональных психологов для себя и своих близких. Европейская Школа Коучинга- это мой частный образовательный проект. Школе 5 лет. Это не государственное образование, здесь Вы не увидите лишней информации, в лекциях только суть, только «выжимка» про деньги (денежное мышление).

Введение

*«Заниматься наукой только для личного блага постыдно...
Необходимо вернуть людям, употребить им во благо свои знания,
полученные из общечеловеческой сокровищницы».*

В. Вернадский.

В книге представлены лекции из курса: «Профессия Психолог, Коуч» (учебный блок про деньги / денежное мышление). Можете распечатать эти лекции, подчёркивать фломастерами, изучать. Важен принцип активного обучения! Кто желает пройти полный курс с практикой, рада Вас видеть в школе. Обучение идёт онлайн, курс длится 10 недель. Подробная программа есть на сайте школы. Желаю применять полученные знания на практике, в своей жизни. Лично я не видела таких книг, поэтому решила внести тоже свой небольшой вклад в «общечеловеческую сокровищницу», как говорил Вернадский. Приятного погружения в профессию Психолог, Коуч! И готовьтесь, ваша жизнь будет меняться!

с уважением, психолог Евгения Белова.

Фундамент- это Взрослая Позиция

ВЗРОСЛЫЙ. РЕБЁНОК. РОДИТЕЛЬ. *В какой я Сейчас Роли проявляюсь?*

Добро пожаловать на курс по денежному мышлению. Сегодня урок самый главный. В нём я расскажу как успешно пройти курс и как сделать результат. Я сегодня вам буду рассказывать **про Взрослую Позицию.**

Согласно Эрику Бёрну, у нас есть 3 состояния личности:

- Вы можете проживать жизнь как Внутренний Ребёнок;
- как Внутренний Взрослый;
- или как Внутренний Родитель.

Внутренний Ребёнок– это когда вы много всего хотите, вы активные, яркие; и вся жизнь проходит из *хочу, хочу, не знаю как; мама, подумай за меня; я просто живу и ни о чём не думаю.*

Внутренний Родитель– это такая наша внутренняя «мама», которая говорит: *сюда не ходи; пальцы в розетку не суй, будь, пожалуйста, осторожней; ты рискуешь, когда едешь туда одна (один), это опасно, это не безопасно, это как-то не стабильно, а в жизни главное— это безопасность, стабильность, пожалуйста, будь аккуратнее, предусмотрй все варианты.* Это гипер-контроль.

– **ВЗРОСЛАЯ ПОЗИЦИЯ**- это человек, который адекватно оценивает ситуацию, находясь в настоящем моменте, понимая, что Я есть Взрослый Человек. *Я это хочу, я просто это делаю.* У **Взрослого Человека мало эмоциональных реакций (детских), мало манипуляций, обид.** Взрослый Человек несёт ответственность за себя, в настоящем моменте, он понимает, что он ответственен за себя, за свои поступки, за свой выбор. Взрослый Человек понимает, что он всегда есть **конечная инстанция принятий решений.** То есть, взрослый Человек никогда не перекладывает никакие решения на других людей. Соответственно, он никогда ни на кого не обижается и никогда ни от кого ничего не ожидает.

Например, вы инвестировали в недвижимость, так как 50 инвесторов вам сказали, что так нужно сделать. И вдруг вы провалились в этой инвестиции, денег не заработали. **Ребёнок** говорит: *ты мне сказал, да я от тебя ожидал, а ты... как ты мог, возвращай мне деньги, я из-за тебя проиграл.*

– **ВЗРОСЛЫЙ** понимает: да, ему 50 человек дали советы, а он есть единственная инстанция, которая принимает решения. Если ему кто-то что-то посоветовал, сказал, он мог к этим советам прислушаться, а мог не прислушаться. И если он что-то делает, ответственность всегда при нём.

Почему же нам не прожить жизнь как Ребёнку (это же «весело»)? Он говорит: *я от тебя такого не ожидал; можешь за меня это решить, я не знаю как сделать домашнее задание, заработать деньги; я не знаю, в чём моё предназначение, я не знаю, как мне быть, у меня 5 детей и муж, я не знаю как мне выполнить домашнее задание; я не знаю, как мне проявляться, я не знаю, не понимаю, как мне путешествовать; мама, пожалуйста, реши за меня, сделай за меня, я не знаю, как делать, мне не понятно.* **ВСЁ ЭТО РЕБЁНОК.** Он говорит: *пожалуйста, сделай за меня; реши за меня; дай мне денег; я ничего не хочу решать; я не знаю как; сделай всё за меня.* Ребёнок хочет, чтобы мама ему помогла, мама за него всё решила.

– В чём проблема Детской Позиции? – У **РЕБЁНКА НЕТ ДЕНЕГ И СЕКСА.** И если вы хотите, чтобы вы были с деньгами и в наслаждении, то вам **нужно вставать на Взрослую Позицию.**

Вы спросите: КАК? Я сначала расскажу **про вторую сторону детской позиции- это позиция РОДИТЕЛЬ**. То есть, Вы уже осознали: *да, окей, я иногда встаю в такую позицию, ухожу из своей позиции Взрослого Осознанного Человека и ухожу в детскую позицию.*

КАКИЕ ВОПРОСЫ ДЕТСКОЙ ПОЗИЦИИ. Ребёнок ищет:

– *А как правильно?*

– *Это не моё, это не мне, это не для меня;*

– *У меня не получится, я не знаю как сделать;*

– *Мне это не нравится, я так не хочу;*

– *Я итак всё знаю;*

– *Я знаю всё, не учи меня;*

– *А как мне это сделать?*

– *А почему так?*

– *Это несправедливо. Ребёнок ищет справедливости (а он мне сказал так сделать, поэтому я так сделал).*

– *Ой, мне так тяжело, помогите, мне с этим не справиться, я бедный, пожалейте меня.*

Ребёнок часто манипулирует усталостью, что ему плохо, он хочет на ручки.

– *Я не успеваю, у меня нет времени;*

– *Пожалуйста, пожалей меня, дай мне в долг, дай мне денег.* Все манипуляции жалостью, что я такой бедный, несчастный. **ЭТО ВСЁ ДЕЛАЕТ РЕБЁНОК**, который ищет себе МАТЬ, которая о нём позаботится.

ПЕРЕКОС ВО ВНУТРЕННЕГО РОДИТЕЛЯ

– Есть перекося в другую сторону- во Внутреннего РОДИТЕЛЯ. **Когда вы становитесь Родителем для других людей, причём, которые вашими детьми не являются.** Для ваших мужей, друзей, матерей, подруг- вы становитесь Родителем. +здесь на курсе вам не надо становиться в Позицию Родителя. Вам не нужно никого учить в чате, никого поучать, указывать. Например, что *ты сейчас находишься в детской позиции, ты сейчас плохо проявляешься*. Не надо никому это говорить, не надо вставать на Позицию Родителя.

В ЧЁМ ПРОБЛЕМА ПОЗИЦИИ РОДИТЕЛЯ (когда вы начинаете своих друзей коучить, консультировать)?

– Например, вы встретились с подружкой, она говорит: *блин, мой парень- мудака, я переживаю.* Вы: *погоди, сейчас мы разложим, давай с точки зрения психологии посмотрим, позаботься о себе, сделай вот это.* А она вас не просила её учить. Она просто поделилась эмоциями. А вы не умеете воспринимать эмоции людей, и сразу начинаете впадать в Позицию Родителя. Вместо того, чтобы сказать: *я тебя слышу, спасибо, что поделилась, я тебя понимаю, я тебя слышу.* И **просто показать заинтересованность**. Вы начинаете решать проблемы человека, кто вашим ребёнком не является. И что вы начинаете делать? -вы начинаете учить её и говорить- *делай так, делай так.* Когда вы начинаете учить свою маму и говорить: *мама, тебе нужно делать так, учиться, открывать бизнес.... Папа, давай заботься о маме.* Когда вы начинаете вставать на Позицию Родителя, то тут бушует ваш Внутренний Родитель.

В ЧЁМ ПРОБЛЕМА ВНУТРЕННЕГО РОДИТЕЛЯ? — **вы бесите всех людей**, вас все люди ненавидят. У вас начинается проблема- конфликт отцов и детей. И дальше, всё ваше общение с друзьями, сёстрами, братьями, мужьями, идёт в «жопу». Вы становитесь мамой. А никто не любит контролирующих мам (*надень шапку, а ты уже покушал, а ты чё не покушал*). Всех бесят такие матери. И это нормально. И когда друг ждёт, что вы РАВНЫЕ, начинает тебя учить (*тебе так нельзя, ты неправильно поступаешь*), ты хочешь «нахер» послать этого друга. И у вас возникают проблемы. +вы учите и ожидаете отдачу. Вы покоучили подружку, и думаете, что она благодарна вам будет. Или покоучили маму, и считаете, что ваша жизнь изменится, и мама будет вам поклоняться, как будто вы самый лучший учитель её. Но люди так

делать не будут. Мама, которая детей дрючит: *надень шапку*, вызывает у них другую реакцию *отстань от меня*. Вы будите бесить других людей. Вам будут говорить: *отстань от меня, я не хочу с тобой общаться*. И это проблема. Быть ребёнком- нет денег, быть мамкой- тоже нет денег. Вы тратите свою энергию, чтобы коучить других людей. За эту энергию вам бы могли платить деньги. А в итоге вы остаётесь абсолютно неудовлетворенными собой и своей деятельностью. То есть, вы начинаете коучить других людей, а они вас за это ненавидят. И это вообще самая большая проблема. Поэтому ваша задача- пройти курс в позиции Взрослого Человека.

– не говорить: *я не знаю как, а помогите, я же пришла на курс, сделайте за меня, научите*. +при этом **никого не учить**. Не надо никого учить здесь. Мы все здесь абсолютно РАВНЫЕ и тут никому не надо ничего подсвечивать. Здесь БЕЗОПАСНАЯ СРЕДА. Вы не в позиции Ребёнка и не в позиции Родителя. **Вы в позиции Взрослого Человека**.

КАК ВЫЙТИ В ПОЗИЦИЮ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА?

1) – **ОСОЗНАВАНИЕ**. Например, вы сейчас осознали, что такое бывает с вами и случается. Выпишите себе сейчас, пожалуйста, на бумагу, в каких ситуациях своей жизни вы проявляетесь как родитель, слишком контролирующий, влезаящий в чужие дела, а в какой ситуации в своей жизни вы проявляетесь как ребёнок, хотите, чтобы за вас порешали, пришла какая-то мама и порешала всё за вас. Например, те у кого нет денег, с мужьями, с «папиками», не реализуются, у тех **очень сильная детская позиция**, они ждут прям волшебника на голубом вертолёте. Ваша задача- выписать на бумагу, в какой ситуации вы так проявляетесь и в течении всего курса выписывать себе, можете завести себе отдельную заметку и выписывать в моменте *я сейчас коучу своего друга, повела себя как родитель, хотя я желаю быть рядом с ним Взрослой, а не Родителем. Я сейчас начала впадать в Детскую позицию, чтобы меня пожалел мой парень*. Многие, в отношениях мужчина-женщина, впадают в Ребёнка, так как так они могут больше заслужить внимания. Особенно девушки рядом с мужчиной впадают в ребёнка, потому что так больше заботы получают, и так больше внимания для них будет. Это тоже такая манипуляция, детская. Ваша задача- 1) – отследить, например, вы сейчас покоучили друга и вы теперь это знаете, вы теперь это осознаёте, взяли себе выписали. Или просто осознали и сказали себе как **НАБЛЮДАТЕЛЬ**: *я сейчас не во Взрослой позиции, я сейчас свалилась в Ребёнка, я это осознаю, я так больше не хочу, и в следующий раз, когда будет такая ситуация, я буду проявляться по-другому*. И в следующий раз, когда такая ситуация будет происходить, например, вы начинаете проваливаться в Ребёнка или начинаете коучить свою маму, **вы прям осознаёте в моменте и ИСПРАВЛЯЕТЕ ЭТУ СИТУАЦИЮ**. И это самое лучшее, что вы можете сделать в своей жизни. Когда вы сначала осознали: *да, есть такая проблема*.

– 2) – вы поняли, вот *я сейчас в моменте так себя веду*. Вы это осознали в моменте и **ПРЯМО В МОМЕНТЕ ЭТО ПРЕКРАТИЛИ**. *Слушай, давай о чём-нибудь другом поговорим. Мамуль, я так тебя люблю, ты у меня самая лучшая, я тебя очень люблю. Всё, пока, я побежала*.

И это самая большая гордость. Как, например, вы себе обещали заниматься каждое утро, на второй день понимаете, что хотите слиться, встаёте и идёте на тренировку, и вы гордитесь собой больше всего на свете.

– Ваша задача- курс пройти из позиции Взрослого Человека!

Осознайте КАК и КОГДА вы проявляетесь как Взрослый, как Ребёнок или как Родитель. Детская позиция и позиция Контролирующего Родителя не приведут вас ни к чему хорошему в этой жизни. Да, в нас всех есть немного Ребёнка, это нормально. Ребёнок даёт нам то, что мы много чего хотим, это классно. Не нужно убивать в себе Ребёнка. Вы осознали, что вы сейчас так проявляетесь, вы себя не вините за это и говорите: *да, я живой человек, у меня бывают разные проявления. Классно, что я сейчас это осознал, и это в следующий раз изменю; или классно, что я это изменил прямо сейчас*. Вы не вините себя ни за что. Это

тоже главный момент. И если кто-то вам пытается навязать чувство вины, вы можете вообще никак не реагировать, либо можете сказать: *благодарю*, и пойти дальше. То есть, если вам люди пытаются навязать чувство вины, вы на это не реагируете. Если вы пытаетесь себе навязать чувства вины, вы на это не реагируете. **Счастливые и богатые люди к себе очень нежно относятся.** И они себя ни за что не винят. *Ну да, выпил вина и что теперь, повеситься что ли из-за этого? – нет. Ок, в следующий раз вспомню, что мне было плохо, выпью меньше.* Давайте курс не будем категорично проходить, как дети, не будем искать как правильно и как не правильно. И не будем поучать других людей, как дети в песочнице (*вот ты сейчас не правильно делаешь*). Нету правильно и неправильно. *А судьи кто? А кто сказал, как правильно? А как неправильно?* — не понятно.

ОПОРА НА ИНТУИЦИЮ (на себя)

Мы с вами Взрослые Осознанные люди, которые несут ответственность за себя, медитируют каждое утро и вечер, которые осознают, когда они впадают в детскую позицию, а когда они впадают в родительскую позицию, и каждый раз они оттуда выходят и становятся адекватным, классным Взрослым Человеком.

– Никто вам не указ, отвечаете вы за свою жизнь. Никто не знает как правильно. Всё, что вам кто-то говорит, что он знает как правильно, это чаще его догадки. **ВАША ИНТУИЦИЯ** – это приоритет номер один. **Взрослый Человек всегда действует из внутреннего чувства,** или внутренней интуиции. Поэтому выходим из Детской позиции, выходим из позиции Контролирующего Родителя, никого бесплатно не коучим, не учим.

– **ЗАРАБАТЫВАЕМ ДЕНЬГИ ДЛЯ СЕБЯ, ФОКУСИРУЕМСЯ НА СЕБЕ.** И мы знаем как правильно всегда внутри.

Пройдите, пожалуйста, курс как Взрослый Человек.

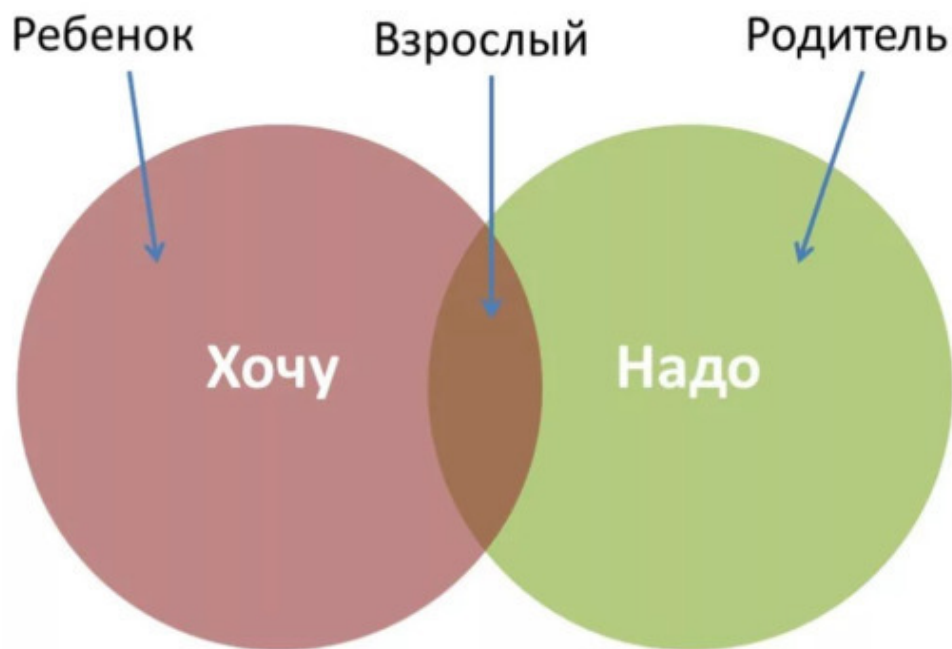
ФРАЗЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ДЕТСКОЙ ПОЗИЦИИ:

- *Я не понимаю;*
- *Она так сказала, поэтому я это сделала;*
- *Мне так тяжело;*
- *Я не могу;*
- *Я так хочу;*
- *Я всё итак знаю;*
- *Мне это не нравится;*
- *Не хочу;*
- *Помоги мне с этим справиться;*
- *Скажи мне;*
- *Не буду;*
- *У меня не получается, я не знаю как сделать;*
- *А почему не получается?*
- *А почему у него так?*
- *У меня не получается;*
- *Я не успеваю;*
- *А можешь мне сделать?*
- *А как мне это сделать?*
- *А как правильно?*
- *Это не моё;*
- *Почему?*
- *Я всё знаю;*
- *Я это не умею;*
- *Я этому никогда не научусь;*

- Это несправедливо;
- А почему у него (неё) лучше?

ВНУТРЕННИЙ ВЗРОСЛЫЙ:

- адекватно оценивает Ситуацию;
- *хочу-делаю*;
- мало обид, манипуляций;
- берёт ОТВЕТСТВЕННОСТЬ;
- сам принимает решения;
- не строит ожидания.



КАК ЖИТЬ В ПОЗИЦИИ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА?

– осознавать и отслеживать. *Выпишите сейчас, когда вы ведёте себя как Ребёнок или как Родитель;*

- не винить себя;
- не искать правильного и неправильного;
- взять ОТВЕТСТВЕННОСТЬ на себя и слушать ИНТУИЦИЮ.

Желаю вам прекрасного утра, прекрасного вечера, прекрасного настроения, прекрасного обеда и прекрасного настоящего момента!

Навык за всё благодарить (дневник благодарности)

Задача-благодарить (при получении и трате денег).

Сегодня у нас самая главная практика, внедряем новую привычку.

Поговорим **про отношения с деньгами** (*эмоции могут быть положительные и не положительные*).

Каждый раз с деньгами, подумайте, какие эмоции вы испытываете?

Часто, когда мы тратим, мы грустим, перепеживаем.

– ПОЛУЧАЕМ деньги- положительные эмоции.

– ТРАТИМ деньги- негативные эмоции.

Необходимо испытывать **положительные эмоции** и там, и там. Тогда вы навсегда становитесь человеком на «богатом» (счастливым, **деньги любят вас**).

– ЗАДАЧА- при трате ПОМЕНИТЬ ОТНОШЕНИЕ. Задача- благодарить (при получении и трате денег).

Сообщение о поступлении денег на ваш счёт- это единственное оповещение на вашем телефоне.

– От всей души благодарите деньги. *Спасибо, что вы приходите ко мне деньги.* Относитесь как к своему любимому бойфренду. Отношения с ними надо выстраивать. Пример: мужчина дарит цветы, приходит, вы радостны. Он захочет быть с вами всегда, так как вы излучаете ЭНЕРГИЮ позволения, благодарности, любви.

+когда тратите, благодарите. *Благодарю, что я покупаю кофе. Благодарю, что у меня есть деньги платить по счетам, что плачу за квартиру и т.д.* Осознанно **отслеживайте эмоции, мысли по поводу денег.** Например, пришла мысль: «Ой, парковка 40 долларов, как дорого, блин я не хотел (а) платить 40 долларов». Поменяйте эту мысль в моменте. Заплатили- БЛАГОДАРИЮ. Перестаньте экономить в своей голове. +можем часто обижаться (*это не честно*). Вы заплатили столько, сколько потратили энергии. ДЕНЬГИ- ЭТО ЭНЕРГИЯ.

– Например, в медитациях, кто-то платит «0», кто-то 10 долларов и т.д. (зависит от дохода в месяц). Это про отдавание, про честность. Что бы не происходило- благодарите.

БЛАГОДАРИТЕ ЗА ВСЁ (утром, вечером, в обед).

Каждый час напоминание поставьте- поблагодарить деньги за свои траты.

– ТРАТА- ЭТО НЕ НАКАЗАНИЕ

Фраза: «*Стрясают*» деньги. Если люди за свою работу хотят столько денег- заплатите. Вы заработаете больше (это энергетика). **Благодарите деньги каждую секунду, постоянно.** **+отслеживайте негативные эмоции по поводу денег.** Осознали и активно это поменяли.

– БЛАГОДАРНОСТЬ- это ваше главное оружие (+ Вы измените свою жизнь).

Каждое утро, день или вечер пишите (или мысленно проговорите) – **ЗА ЧТО ВЫ БЛАГОДАРНЫ ЭТОМУ ДНЮ.**

Вибрация благодарности- самая сильная вибрация. Все люди будут вас любить, ценить и нести вам все ресурсы.

Часто есть ошибка в мышлении: *если я заплатил, я не обязан благодарить специалиста.* Поблагодарите. *Ты такой крутой.* Если бесплатно- благодарим, а платно- не благодарим. Деньги- это не благодарность (это обмен).

– Благодарность поменяет ваш мир. **Благодарите за Жизнь, что есть руки, глаза, за солнце.**

Благодарность=Счастье. Вы будете нести любовь в мир и люди вам в ответ деньги и любовь. **Благодарите за всё, что Вы имеете.** +при получении денег и при тратах (тоже благодарите).

– Находим маленькие радости каждый день.

«Ужасный» день- это «глюки» в мышлении. На каждую ситуацию можно посмотреть с разных сторон. Всё не линейно. Наши ожидания ничего не значат.

– **Вселенная заботится о нас, даёт самое лучшее.** Но часто мы это не принимаем, потому что мы боремся с нашим миром.

Благодарите за всё (утром, вечером, в обед).

– *Благодарю, Благодарю, Благодарю.*

Благодарные люди получают все блага этого мира.

Интуиция. Свой поток. Навык быть в Настоящем

Практика медитации. *Как правильно медитировать, чтобы был результат? Зачем нужны медитации? Утром и вечером медитируйте.* Пожалуйста, проверьте эффективность на своём опыте.

– КЛЮЧ к счастливой и спокойной Жизни- это медитации.

Зачем нужны медитации?

1) -Чтобы увеличить расстояние между мыслями; 2) -Развить интуицию; 3) -Опустить состояние мозга.

– Чтобы увеличить расстояние между мыслями.

Депрессия, страхи- это мысли. Когда боитесь, вы больше в будущем. Вина- вы находитесь в прошлом. Сейчас осознайте, что любой ваш страх, переживание, любая зависимость, болезнь- это вызвано огромным количеством мыслей на одну единицу времени. Когда вы торопитесь, ничего не успеваете, вам не хватает времени- тоже самое, вы тоже **слишком много думаете.**

– Невозможно ни о чём не думать. Мысли всё-равно будут появляться. Но наша задача- не стать лучшими в медитациях, **наша задача- стать лучшими в Жизни.** То есть, счастливыми, богатыми и расслабленными.

Наша основная цель- не убрать мысли совсем, наша задача- сделать **мысли точечными**, то есть, направленными на наши цели. Сделать мысли редкими, чтобы они нас не отвлекали, и мы могли находиться в спокойном состоянии и сделать мысли созидательными. Например, это когда мы думаем, что мы ещё можем получить, как ещё лучше, круче. А не о том, что с нами что-то не так, или почему мы не получили то, что хотели. **Любая депрессия- это большое количество мыслей.** Медитация уменьшает количество мыслей. Медитация помогает нам соединиться с собой, увеличить расстояние между мыслями, и соединиться со своим потоком. Важно открывать интуицию и внутренний канал. Тогда нам не нужны никакие советчики, вы больше не ищите как правильно, вы больше не тревожитесь, если вы не следуете уставам общества, или от того, что у вас что-то не получается. Вы чётко знаете, что вам нужно делать, куда вам нужно идти, и куда вы двигаетесь. К вам самим приходят картинки того, какое должно быть ваше будущее, куда вам нужно идти, чем вам надо заниматься именно сейчас, в этот момент. И когда другие люди пытаются вам что-то говорить, вы вообще не воспринимаете это. Так как ваша интуиция сильнее мнений всех людей вместе взятых. И именно интуицию развивает также медитация.

Также медитация опускает наше состояние мозга. Есть 4 состояния мозга:

– альфа / тета / дельта / бета. **Бета**– это активность. Альфа- вы в спокойном состоянии, практически спите. **Тета**– это уже состояние глубокой медитации или уже сон со сновидениями. **Дельта**– самое глубокое состояние, сон без сновидений, и вы уже вообще не испытываете мыслей. То есть, по-сути, сон- это тоже мысли (они тоже там есть).

Наша с вами задача: из **Бета**-состояния активного мозга, где у вас много переживаний, много страха, суеты, сомнений, опуститься в **АЛЬФА** и **ТЕТА**-состояние. И вы многие знаете про целительное свойство тета-состояния (теталинг, регрессивный гипноз, гипноз- это про одно). По-сути, человек просто опускается в ТЕТА-состояние, и у него просто меньше мыслей, и он **ловит свой поток.** Если Вы научились управлять своей интуицией, вас никто никогда в жизни не сможет загипнотизировать, не нанесёт никакие порчи, вы становитесь как будто бы в крепости. И ВАША КРЕПОСТЬ- ЭТО ИНТУИЦИЯ. И как всё это развивать? -медитировать (каждое утро и каждый вечер). Поставьте себе основное намерение- это слышать свою интуицию, **внутренний голос**, иметь меньшее количество мыслей (меньше думать на единицу времени), тогда вы больше будете успевать, тогда у вас не будет сомнений, страха по поводу того,

делать что-то или нет, тогда вы будите более эмпатичны к другим людям, так как вы не будете думать о себе в этот момент. Например: встречаетесь с людьми, думаете: *хорошо ли я выгляжу?* Лучше чёткие мысли: *я хочу создать этот проект, что мне для этого нужно?* Это чёткие мысли, в них нет: *а получится, а не получится; а что прошлое, а что будущее.* +медитация возвращает нас **в настоящий момент**, и вы не думаете о будущем, или о прошлом.

– Рассмотрите любую свою проблему. Всё, о чём вы думаете, о будущем или о прошлом. **В настоящем нет проблем.** Практикуйте медитацию утром и вечером, чтобы быть тотально в настоящем моменте. Только в настоящем моменте есть Наслаждение Жизнью и Счастье (в будущем и прошлом нет счастья). В настоящем моменте вы не помните, у вас не возникает каких-то ваших травм и блоков из прошлого и это действительно магия. Когда вы находитесь **в расслабленном состоянии**, и в настоящем моменте, вы больше не управляемы вашими животными реакциями.

Например, что вас что-то триггернуло, кто-то там себя повел как ваша мама в детстве, у вас там агрессия, триггеры, старые воспоминания сразу вылезают. В осознанности, в медитативном состоянии вы понимаете: *о, у меня сейчас вылезла агрессия, это нормально, я себе не запрещаю испытывать агрессию, это о-кей, я проживаю каждую эмоцию. Но у меня сейчас вылезла агрессия не на конкретного моего молодого человека, потому что он повёл себя так, как вела себя мама, в детстве, и это на самом деле всё не про него, а про то, что моя память уходит в момент своей мамы, и я вспоминаю ту ситуацию.* Вы это осознаёте, и когда вы это осознали, это больше не имеет над вами силы. Поэтому медитация- это ключ. Она действительно меняет всю жизнь. Вы становитесь богатыми, счастливыми и наслаждаетесь каждым моментом этой жизни.

Как же правильно медитировать?

– 1) -**Выбрать место, где вы будете каждый день делать практику** в одном и том же месте. Вы можете сделать это вашим священным местом, можете туда поставить свечи, кристаллы, можете постелить коврик, подушки, как вам удобно. Сделайте это таким своим местом, потому что у нас есть реакции, мы все простые организмы, у нас есть нейронные связи.

НЕЙРОННАЯ СВЯЗЬ. Например, каждый раз, когда я счастлива, я слушаю определённую песню, и когда я в следующий раз услышу эту песню, мой организм автоматом испытывает счастье. Вообще, будем создавать очень много нейронных связей, чтобы когда я вас отпустила, вы могли сесть в своём месте, понюхать какой-то запах, услышать какую-то песню, и понять: *вау, как я счастлива (а)! И когда я сейчас заново возвращаюсь к этому запаху, к этой медитации, к этому месту, к этому своему месту в доме, у меня сразу возникает нейронная связь того, что я счастлива!* Так в Жизни и создаётся счастье. Маленькими нейронными связями, такими воспоминаниями, это как реакция. Если вы будите перемещаться в течении курса, подготовьте себе какой-нибудь приятный плед, или подушку, или маленький коврик или какую-то свечку, которую вы будете зажигать, каждый раз во время медитации. Подготовьте что-то приятное. Например, вы можете закутаться во время медитации одеялом. Создайте себе, пожалуйста, пространство, где бы вы не были, позаботьтесь о себе, чтобы каждый день у вас была либо свечка, либо одеяло, может быть аромат, что подходит для вас.

Медитация- это не работа, это отдых.

– следующее: **Медитацию делайте сразу после пробуждения и перед сном** (2 недели). За 2 недели- жизнь изменится. Вы совершенно по-другому себя почувствуете. Пообещайте себе это. Сделайте эксперимент. Просто сидим и слушаем, не открываем глаза, просто фокусируйтесь на том, что говорится в медитации.

+это помогает создать нейронную связь. Вы просто будите фокусироваться на этом и у вас автоматически **мозг будет расслабляться.** Отнеситесь к медитациям с лёгкостью. Надо сесть (к стене, на стуле, но не лёжа). СИДЯ. Это должно стать вашей привычкой. Нет никаких оправданий. Медитация- это не работа, это отдых. Может быть, это самый большой отдых за всю

вашу ночь. Часто это более глубокое погружение, чем сон (во сне много мыслей). Утром сразу не смотрим в телефон, могут быть тревожные мысли.

– Задача- присутствовать. Сон- это не медитация. Медитация более осознанна, чем сон. Задача проснуться и сразу сделать практики и ваше состояние тотально изменится. Делаем всё легко и с наслаждением. Это соединение с собой и со своей интуицией, потоком. **Тогда вы получите знания** вашего предназначения, дела вашей мечты, где деньги, кто ваш человек-партнёр, любовь, знания: *ваш это друг или не ваш, нужно туда идти или не нужно*. Вы будите как будто **получать все ответы изнутри**.

Сидя, прямая осанка, выполнять утром и вечером практику. Ничего не ожидать (инсайтов, ответов). Первые 2 недели может вообще ничего не происходить, может быть, в первый год. Но обязательно произойдёт. У всех всё происходит, как показывает практика. Ваша жизнь тотально изменится. Если пропустили, делайте дальше, продолжайте, будьте честны с собой. Пообещайте себе 14 дней делать медитации. Никаких ожиданий, сидя, не анализируйте мысли, просто будьте в настоящем моменте. И это будет самый лучший опыт в вашей жизни.

Добро пожаловать в медитации!

Элементы для роста в Деньгах (Энергия / Время / Интуиция / Действия)

Как быть на энергии? Сегодня у нас урок про ЭНЕРГИЮ. Это один из самых важных уроков. И этот урок помогает управлять временем, быть энеджерджером, наслаждаться Жизнью и получать всё, что мы хотим очень быстро. Этот урок поможет квантово расти. Будем говорить про энергию и энергетику.

– Все наши проблемы в Жизни- из-за того, что у нас недостаточно энергии.

Представьте, вам 70 лет. Почему все копят деньги, работают сейчас? -пока есть энергия, пока мы не стали старые. А что такое стать старыми? -быть без энергии. Люди больше всего на свете боятся быть без энергии, быть в выгорании, быть в депрессии. **А что такое выгорание, депрессия? -это когда нет энергии.** Что такое- *я ничего не хочу, не хочу, нет энергии, энергия не выделяется?* Энергия выделяется на самом деле у нас на наши цели, на наши мечты. Тут палка о двух концах. Я не могу ни о чём мечтать, у меня нет энергии; я болею, потому что у меня нет энергии. **ВСЁ ЕСТЬ ЭНЕРГИЯ. Энергия выделяется на наши цели и мечты.** И если мы с вами разложим СИСТЕМУ ДЕНЕЖНОГО МЫШЛЕНИЯ и финансового роста, то как происходит квантовый скачок в деньгах? Как вырасти в деньгах быстро?

1) – Ресурс ЭНЕРГИИ. Первое, мы задаём себе вопрос, если у нас что-то не получается, если у нас что-то плохо в Жизни, если мы хотим что-то изменить. Первый вопрос, который мы себе задаём: *А достаточно ли у меня сейчас энергии?* Это первое, что мы спрашиваем у себя. *Есть ли у меня сейчас энергия?* Ответьте себе сейчас на этот вопрос.

2) – А достаточно ли у меня сейчас ВРЕМЕНИ на то, что я хочу?

3) – А работает ли сейчас моя ИНТУИЦИЯ? Соединён ли я сейчас со своим потоком? Верю ли я сейчас своей интуиции? Приходят ли мне какие-то осознания?

4) – Если мне приходят какие-то осознания, какая-то интуиция, приходят какие-то идеи, делаю ли я ДЕЙСТВИЯ? Нам часто приходят идеи. Например: *ну да, надо сделать концерт. Ну да, надо сделать шоу. Надо бы запустить проект.* Идей приходит очень много. Это и есть поток. ИДЕЯ- ЭТО И ЕСТЬ ПОТОК. Одна и та же идея приходит примерно 10 людям на этой Планете одновременно. Потому что так устроен наш мир, так устроен поток, так устроено Всевысшее Поле. И если 10 людям одновременно придёт идея, дай Бог, один её реализует. Потому что все остальные сольют эту идею и не доведут её до действия.

СИСТЕМА ДЕНЕЖНОГО МЫШЛЕНИЯ

- энергия;
- время;
- интуиция;
- действия.

Поэтому система денежного мышления устроена так, что мы делаем 1- ЭНЕРГИЮ. То есть, у нас есть энергия. *Я хочу, у меня есть энергия, идеи есть, у меня есть силы.* 2- ВРЕМЯ. *У меня есть время, чтобы реализовывать свои идеи. Я умею управлять временем.* 3- У меня есть ИНТУИЦИЯ, у меня есть ПОТОК, я умею слышать свою интуицию. 4- Я ДЕЛАЮ то, что мне приходит.

– В течение курса заведите отдельную тетрадь, заметку. И просто выписывайте все идеи, что приходят. Станьте голодными до своих идей. Присматривайтесь к своим мыслям. Прямо: *о, идея* и просто запишите. Просто записывайте. И в течении курса вы поймёте, **на что больше всего энергии выделяется сейчас.** И это нормально- отслеживать, на что выделяется энергия сейчас. Например, человек говорит: *я хочу петь, хочу пройти курсы по актёрскому мастерству и т д.* Говорим: *представь, что ты сейчас поёшь и т д. На что выделяется*

энергия сейчас? И так можно жонглировать между своими проектами. Например: сейчас энергия на то, чтобы писать книгу, не выделяется. И это нормально. Не вините себя. А энергия, например, выделяется, чтобы записывать онлайн-курс. *Супер, садись и записывай курс.*

Итак, урок. Как быть на энергии?

У всех одинаковое количество энергии. Нужно научиться её не сливать. Всем нам выделяется определённый **контейнер энергии**. То есть, у нас у всех одинаковое количество энергии, на самом деле. Просто единственная проблема в том, что многие люди эту энергию сливают не туда, либо блокируют вообще получение этой энергии.

Сегодня поговорим о вещах, на которые мы тратим свою энергию, вместо того, чтобы тратить её на что-то созидательное, классное, на создание мечты и исполнение мечты. Потому что на самом деле, смысл этой Жизни в том, чтобы создавать мечты и исполнять мечты. Так вот:

– что убивает нашу энергию, на что мы тратим и сливаем очень много энергии- это **ФИЗИКА: сон, питание, усталость**. То есть, банальная физика. И если вы сейчас чувствуете, что вы устали, что вам плохо, что у вас нет энергии, я вам разрешаю пойти поспать (отдохнуть). И это ещё один огромный денежный блок: что, *если ты будешь много отдыхать, у тебя будет мало денег*. Это всё не так. Если ты будешь много отдыхать, у тебя будет много денег. Деньги есть счастливые и есть несчастные деньги. И когда вы получаете несчастные деньги, которые вы получили на выгорании, на каком-то сумасшедшем деле, которое вам не нравится, которое вы не любите. То есть, всё вот это- деньги несчастные. Они не приведут вас ни к чему, и вы ими даже не хотите пользоваться. Например: деньги полученные нечестным путём, или от каких-то махинаций. Вы не чувствуете счастья от этих денег. Или деньги, которые вы скрываете.

Самое главное- это физика. **СПОРТ, ДВИЖЕНИЯ**. Пожалуйста, каждое утро на курсе, сделайте себя главным человеком, найдите себе спорт, который вы любите, и это даст вам энергию. **Утром или вечером занимайтесь спортом**. ФИЗИКА- это самое главное. Так как куча наших энергетических блоков держатся у нас на физике. То есть, какую-то эмоцию получили, на кого-то обиделись, это всё не прожили, и оно у вас всё на теле остаётся. Поэтому мы все такие зажатые ходим, у нас всё тело болит. Физика, **массажи**, проминание. Нам каждое утро даётся энергия для реализации своих желаний. Каждое утро. И вот каждое утро мы начинаем с новой энергией.

– **ТЕЛОМ** нужно заниматься!

То есть, у нас есть потенциал стать мировой звездой, у нас есть потенциал заработать много денег. Но часто мы эти потенциалы сливаем. То есть, мы их не реализуем. Это отжившая, нереализованная энергия. По-сути, что такое человек? – энергия приходит, энергия отдаю. Чистый поток. Человек прозрачен. К нему приходит энергия, он отдаёт. Приходит энергия, отдаёт энергию. Но есть блоки, страхи. Всё, что блокирует энергию в нас. Энергия-то приходит каждое утро. Каждое утро приходит энергия, к нам приходит новая энергия. Но из-за того, что мы её блокируем недосыпом, едой. То есть, много есть чего, что блокирует энергию. Она у нас не отживается и остаётся в теле.

Вся нереализованная энергия остаётся в теле.

– **Спорт, массажи, горячий душ, ванна, сауна**– это то, что от неё освобождает.

Телом нужно заниматься! Подходят медитации, массажи, гонг-медитации (вибрации тоже всё вышибают). **Попробуйте всё, что есть**. Попробуйте по триггерным точкам массаж. Пробуйте всё, что есть. Вашим телом нужно заниматься. Спорт, ванна, горячий душ- это всё убирает отжившую энергию. И самое лёгкое- это заняться спортом и принять ванну, душ. Это сразу с вас убирает отжившую энергию. Советую каждый вечер принимать ванну, или горячий душ. Потому что это будет опять убирать отжившую энергию с вас. Вы можете даже представлять, визуализировать: *я сейчас отпускаю от себя отжившую энергию дня*. Так как каждый день к вам приходят тонны энергии, на то, чтобы вы стали мировой звездой, на то, чтобы вы становились, например, мамой, бизнес-вумен, предпринимателем, чтобы вы проявлялись.

А вы эту энергию не используете. Поэтому отжившая энергия должна куда-то сливаться: либо в спорт, либо сауны, массажи. То есть, надо убирать. На нашем теле миллион этих блоков, они копятся годами. Потому что в нас входит куча потенциала, а мы не реализуем, мы сидим, боимся, **пытаемся быть удобными**. Мы сидим такие с этим нереализованным потенциалом, и всё закрываемся, закрываемся, стареем, стареем. И вот эти точки на нашем теле, они как «червяки» сосут энергию. Их надо убирать. Поэтому первое- это ФИЗИКА. ТЕЛО. Это самое важное. Если вы здесь, вы точно готовы к тому, чтобы реализовываться. **Ваша задача- 1)** – начать каждое утро заниматься каким-то спортом, что вам нравится, что вы любите. Проснулись, занялись спортом. Можно сделать это где-то, если с мотивацией сложно. Даже выйти утром прогуляться- уже супер.

ВЫ- ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК!

2) – следующая вещь, которая у нас забирает энергию- это ПЕРЕМЕНА ПОЗИЦИЙ (смена позиций). **Если вы в Позиции Ребёнка или Родителя, вы сливаете энергию**. Например: когда вы уходите в Ребёнка: *это честно, это нечестно; а как правильно, расскажи; скажи, пожалуйста, как правильно*. То есть, когда вы уходите прям в Позицию Ребёнка. Либо когда вы уходите в Позицию Родителя. То есть, начинаете коучить маму, коучить папу. То есть, **так вы сливаете кучу энергии, которая могла бы на самом деле идти на вашу личную реализацию**. Поэтому, каждый раз, когда вы начинаете быть СПАСАТЕЛЕМ, спасать жертв, и вообще, быть вот этим УЧИТЕЛЕМ, или наоборот, ждёте, когда вас кто-то спасёт, помните, вы сливаете свою драгоценную энергию. Это очень важно. Осознавайте, что каждый раз, когда вы кого-то учите, пытаетесь кого-то спасти, кого-то коучить, кому-то психологические сессии давать, каким-то опытом делиться- Это Училка, либо Родительская позиция в чате, например. Тогда вы сливаете вашу энергию дня, которая была у вас, и это не реализация, это прям слив энергии, у вас прям нет энергии после этого. И то же самое в Ребёнка, когда вы уходите в Ребёнка (*я не знаю как, помоги*). Вы прям скатываетесь в Ребёнка, осознайте этот момент. Потому что **Ребёнок забирает энергию**. **ВЫ- ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК!** Прям повторяйте себе каждый день: *Я- Взрослый, Осознанный человек!* Например: *Я-Взрослая Женщина!* или *Я-Взрослый мужчина!* **Как бы поступила Взрослая женщина или Взрослый мужчина?**

3) -**неразрешённые конфликты** (тоже забирают энергию). Задание: напишите минимум 3-м людям, с которыми у вас были незавершённые конфликты. И либо: попросите прощение, либо можно сказать, что *я очень сильно хочу наладить с тобой отношения, для меня это очень важно, что мы как дети, давай не будем дуться, давай просто по-человечески поговорим*. Вообще, надо написать 3-м людям: либо перед которыми вы провинились, либо которые провинились перед вами, и вы их **прощаете**, и перестаёте держать обиды. Например: *так, я обижаюсь на Свету, я обижаюсь на Катю. Этот мне должен, этот меня обидел*. То есть, все неразрешённые конфликты давайте мы сегодня убираем. Надо решиться, чтобы у вас не было ни одного неразрешённого конфликта, или недоговорённостей

Предательство себя- забирает энергию!

4) -**Манипулятивные игры** людей (тоже забирают энергию). Не предавайте себя, не подстраивайтесь под других, не жертвуйте собой. У нас будет отдельный урок про манипуляции. В целом, когда вы уходите в это вот- чувство вины, предать себя ради... *Как же, моя мама болеет, и я буду сидеть с ней и не буду жить свою Жизнь. Как же там моральные нормы... А мой друг попал в беду, я буду ради своего друга предавать себя*. Вот это- как только вы уходите в спасение жертв. Как только вы уходите в то, что **я-должен**. Как только появляется эта вещь- **Я ДОЛЖЕН** что-то сделать- это манипуляции общества. На самом деле, вы никому ничего не должны. И ваша основная задача в Жизни- это быть в контакте с собой, и в контакте со своей интуицией. Если вы понимаете, что вы сейчас предаёте себя, но вы такие- *это ради каких-то перспектив*. Перспектив в Жизни не существует. **Перспективы- это оправдание предательства себя**. То есть, если у вас происходит в Жизни такая вещь, что *ой, ну я сде-*

лаю это ради Светы, или я сделаю это ради Кати, зато она потом мне сделает что-то, зато она на меня не обидится. Это всё предательство себя. То есть, основная вещь, которая у вас забирает энергию- это предательство себя. Вот это **подстраивание под других людей**. Не подстраиваемся, не жертвуем собой, не питаем других жертв. Например, пришла подруга, начала рассказывать: *она такая плохая, всё так ужасно*. Вы говорите: *спасибо, дорогая, я тебя люблю; всё, я побежала, у меня дела; или не переживай, я с тобой, я тебя поддерживаю*. То есть, мы не питаем жертв. Не надо поддакивать: *да, она реально отстой*. Не питаем жертв, других людей.

5) -**страхи** (тоже забирают энергию). Страх- это желание контролировать будущее. Сейчас прям осознайте, если вы чего-то боитесь, это на самом деле вы просто встаете в **Позицию Бога** и хотите контролировать будущее. Страх- это желание контролировать будущее. Каждый раз, когда вы испытываете страх: *блин, а вот если я облажусь, а если я не сдам экзамен; блин, а если у меня деньги закончатся*. Это всё не про Настоящий момент. **Страха в настоящем нет**. В настоящем- всё хорошо. Что мы боимся? -будущего. Мы желаем контролировать будущее. Это не имеет никакого смысла. Потому что вы никогда не сможете предугадать, что там будет потом. То есть, **страх- это желание контролировать будущее**. И это про нахождение не в настоящем моменте. Что такое чувство вины? – и вот это чувство жертвы: *я виноват перед ним, я переживаю, а вдруг я что-то не то сказал*.- это вы находитесь в ПРОШЛОМ.

Деньги, Богатство, Счастье- в настоящем моменте!

То есть, Деньги, Богатство, Счастье- в настоящем (про то, чтобы находиться в настоящем). Бояться не имеет смысла. Каждый раз, когда вам страшно, говорите себе- *я всего лишь хочу контролировать будущее, это не имеет никакого смысла. Будущее непредсказуемо. Я не знаю, что будет, я не могу это предугадать. Поэтому бояться не имеет никакого смысла*. И это вас будет сильно вдохновлять.

Далее 6) -**ФОМО и ФОВО. Страх упущенных возможностей и страх лучших возможностей**. Вы всегда на своём месте. Лучшее приходит к вам само, если вы спокойны. Это огромная, большая тема, которая очень сильно сосёт вашу энергию. Например: я сейчас в Москве, а мои друзья в Питере. У моих друзей сейчас классная вечеринка. *Блин, ну капец, что я делаю в Москве, лучше надо было бы поехать к своим друзьям и быть с ними там на вечеринке; или блин, я зря не поехала на вечеринку, там весело; или блин, зря я не пошла на свидание, мне кажется, что я что-то упускаю; или стоит ли мне отказаться от этой работы, а вдруг там будет что-то...* Так вот, на самом деле- это очень убивающий фактор, можете углубиться в эту тему, если вы желаете, про страх упущенных возможностей. Но эта вещь, которая сумасшедше тянет вашу энергию. +можете почитать книгу, она есть в электронном виде у вас. Например: купил кофточку и подумал: *а могли бы её, наверное, купить подешевле*. Всё, энергия упала. Это всего лишь страх упущенных возможностей, ошибка сознания-это **ловушка мышления**. Это не имеет ничего общего с настоящим моментом, с настоящей Жизнью. Ну и что, что в другом магазине скидка в 10%, вы зарабатываете деньги, какая разница. Включаем **мышление миллионера**. Мы не пытаемся бежать за скидками, мы не пытаемся ухватить лучшее из возможностей. Потому что находясь в Настоящем Моменте, в спокойствии, вы всегда на том месте, на котором вы должны быть. **Вы всегда на своём месте**. Важно понимать, что вы всегда находитесь на своём месте, там, где вы должны быть в настоящем моменте. Это самое важное.

Следующее. 7) – **Много мыслей**. Помогает медитация, массаж, дыхательные практики. То есть, если у вас много мыслей- это безумно сосёт вашу энергию. Например: *я хочу вот это, я хочу это и т д.; мне страшно поэтому, мне страшно потому...* Принцип: *Нежно к себе!*

У вас будет **чек-лист**. Когда вы осознаёте, что *так, у меня сейчас нет энергии*. Что вы делаете? – Вы открываете чек-лист: *что у меня забирает энергию*. И возможно, у вас то, что у вас слишком много мыслей. Это забирает вашу энергию. Поэтому, как только осознали, что

у меня слишком много мыслей, — сели в медитацию, пошли на массаж. Можете составить свой список, что вам помогает увеличить расстояние между мыслями в голове. То есть, если у вас много мыслей- это тоже сосёт вашу энергию.

8) – **нет проЯвленности**. Когда есть желание и возможности, но нет действий. Задайте себе вопрос: *Что вы давно хотите, но не делаете?* То есть, непроЯвленность- это когда, как раз, есть энергия, время, идеи, но нет действий. Задаём себе вопрос: *В чём я не проЯвляюсь? Что я на самом деле давно откладываю?* И ваша задача сегодня- взять такой один пункт и проЯвиться в этом. Например: вы желаете стать блогером, сделайте это, начните делать сторис. Это высвободит в вас огромное количество энергии.

9) – **не нежно к себе**. Вы- главный человек в своей Жизни. Как только вы будете любить себя, вас полюбят и другие. **Вам нужно относиться бережно к себе каждую секунду**. Можно почитать книгу: «Нежно к себе» (книга есть у вас). Но в целом, важно понимать, что вам нужно каждую секунду относиться к себе как к самой большой хрустальной вазе императорского величества. И только когда вы начнёте относиться к себе как к хрустальной вазе, самой-самой важной, самой ценной в этом мире, так будут относиться к вам другие люди, и так к вам будут приходить деньги. Поэтому- к себе нежно. Например: *хочу спать- иду спать; хочу есть- позволяю себе поесть; пришла идея писать стихи, сажусь и пишу стихи, потому что на это сейчас выделяется энергия*. Ваша задача в Жизни- ловить потоки энергии. То есть, как только у вас выделяется энергия, вы сразу её реализуете. У вас нет ограничивающих убеждений, что надо ко всему долго готовиться, что так невозможно. Если вам человек говорит, что *так нельзя*. Например: помощница, вы можете её уволить, и найти другую (кто сможет это сделать, осуществить). **Вы можете не прогибаться, не соглашаться на меньшее**. Например: как Форд создал свою легендарную машину. Ему говорили: *невозможно создать двигатель*. Он говорил: *можно, пробуйте ещё раз*. И он так отправлял людей, отправлял. И в итоге создали Форд. Поэтому, всё возможно. Не переставайте верить в свои идеи не на секунду.

Или другой пример: от вас кто-то что-то хочет. Вы можете сказать: *нет, я это не буду делать*. То есть, вас не прогнёшь. **Нельзя прогибаться под других и соглашаться на меньшее**. Например: вам подруга говорит, что *давай обсудим, какие мудаки наши друзья*. Вы говорите: *я не обсуждаю это*. Вы остались верны себе. Например: мама говорит, что *ухаживай за мной*, или *давай денег*, а вы не хотите давать денег или их у вас нет. Вы говорите: *я не дам тебе денег; ок, можешь осуждать меня, но я не дам тебе денег*. Вы можете думать: *блин, меня осудят. А осудит кто? Судьи кто?* Но вот осудят вас люди вокруг, будет хэйт. *Ок, хэйт, так хэйт. Я его не боюсь, я в своём решении уверена, я себя слушаю, я свою интуицию знаю, я всё чувствую*.

10) – **боязнь нового**. Отслеживайте тревожность, основанную на этом. Каждый раз, когда вы чувствуете себе без энергии- спросите себя: *А ты сейчас из-за чего переживаешь? Что у тебя скоро произойдёт? Из-за чего ты тревожишься, из-за какого события?* Например: может быть у вас вебинар впереди, какая-то встреча, свидание. То есть, что-то новое. **Все люди боятся нового**. Но важно к новому относиться осознанно. Понимать, например: *что я сейчас хочу лежать целый день, мне страшно, хочется есть, мне плохо*. Задаём вопрос себе: *А почему нет энергии?* Важно признаться себе, например: *я сейчас просто переживаю из-за вебинара; или впереди встреча и поэтому я переживаю*. Это нормально, мы все боимся всего нового. Важно это осознать и разрешить себе бояться всего нового. **Важно не идти заедать эмоции**, или **не идти лежать в кровати, без энергии**, или не иду винить себя за то, что переживаю. Говорим себе: *ок, да, я сейчас переживаю из-за того, что у меня концерт завтра*. Важно понимать, что бояться все, делают не все. Просто каждый день спрашиваем себя: *А чего нового я сейчас боюсь?* – и идёте в новое, и разрешаете себе бояться нового. И это нормально, **мы живые люди**, и мы боимся нового, и это окей. Можно проговорить это близким, что вы переживаете. Будьте уязвимыми. Потому что когда **вы настоящий, уязвимый**–

вы действительно завоёвываете сердца людей. И вы действительно становитесь лидером. Люди смотрят на уязвимость как на самое большое достижение. Только когда вы уязвимый, люди действительно вас любят. Поэтому разрешите себе быть уязвимым, разрешите себе испытывать эмоции. Да, вы- человек, вы испытываете эмоции, это нормально. И да, вы переживаете из-за всего нового. Это нормально. Важно себе признаться в том, что вы переживаете. Как только мы начинаем отрицать это переживание, на это уходит очень много энергии. Поэтому проговорите себе сейчас: *А чего нового я боюсь? А за что новое я переживаю?* И вы будите квантово расти, потому что **РОСТ- это НОВОЕ. КРЕАТИВ- это СМЕРТЬ СТАРОГО.** И вы будите идти в новое с высоко поднятой головой, осознавая свои страхи, говоря себе: *да, я действительно боюсь нового, ничего, идём туда, смело шагаем*

и 11) -это **поддерживающая установка.** Мы сливаем энергию на то, чтобы спрятать свои негативные установки, переубеждая других. Задача- выбираем одну установку и проговариваем её 5 минут. Например: вы поддерживаете образ, что вы не одинокая, ходите на свидания: *вот смотрите, мои свидания.* То есть, вы гиперкомпенсируете то, что у вас в целом есть представление о себе, какая-то мысль, установка. Например: *я- жирная, или я- одинокая.* И **мы пытаемся всячески сделать так, чтобы другие люди это не заметили.** И мы начинаем всю свою энергию сливать в то, чтобы другие люди не заметили того, что мы бедные или одинокие, или тупые, или жирные, и вообще, какие угодно. И сейчас самое важное упражнение, которое вы будите делать. Нужно выбрать одну установку, на которую вы тратите очень много энергии. Например: вы можете проработать то, что вы- жирная или одинокая. Например: мама говорила вам, что *вот останешься одинокой женщиной.* И вы пытались поддерживать **ОБРАЗ: нет-нет, я не одинокая женщина.** Наша задача сейчас- выбрать одну установку (в потоке). Так мы будем прорабатывать с вами денежные блоки. Любую установку берёте. Например: *я-одинокая.* Нам нужно убрать её силу. Она больше вами не владеет. Как мы это делаем? Например: берёте установку- *Я-одинокая.* Вы боитесь одиночества, вы боитесь того, что вы будите одинокая. Что мы делаем? Мы говорим минимум 5 минут: *Я- одинокая женщина. Я- одинокая женщина. Мы соглашаемся с этим.* И когда мы соглашаемся с нашей установкой, она перестаёт на нас действовать. И она **перестаёт иметь над нами силу.** Мы повторяем до тех пор, пока это не станет каким-то непонятым заклинанием, непонятым словом, и вы даже не понимаете, что это вообще значит. Пожалуйста, сделайте этот сейчас. Это высвобождает энергию.

– Возвращаемся к этому списку как к Библии!

Как бороться с хэйтом? — а у вас просто нет установки, которую вы закрываете, которую люди могли бы триггернуть. Например: люди пишут, что *вы такая тупая.* Если вас это триггерит, то вы пишете: *я- тупая, я- тупая.* Или говорят: *ты- эскортница.* Пишете: *я- эскортница.* Это самая лучшая практика по избавлению от негативных установок.

Это всё на сегодня. Это 11 пунктов, которые забирают вашу энергию, энергетику. У вас есть чек-лист (список). Каждый раз, как вы только чувствуете, что вы не в ресурсе, открывайте эти 11 пунктов, смотрите, что сейчас у вас есть. **Перечитывайте эти шпаргалки как Библию.** Так как это тотально поменяет вашу Жизнь. Осознавайте: *А что сейчас со мной происходит?* Прямо осознавайте, и убирайте, например, установки, которые в вас стоят, таким простым и классным способом.

– Уязвимый человек не боится признаться, что он- *одинокий*, что он- *жирный*. Он **не пытается кем-то казаться. Он такой, какой он есть.** Уязвимость- это честно и сильно.

ЧЕК-ЛИСТ. ЧТО ЗАБИРАЕТ ЭНЕРГИЮ?

- Плохой сон, некачественное питание, усталость;
- Детская позиция или позиция Родителя;
- Неразрешённые конфликты;
- Манипулятивные игры;

- Страхи;
- Страх упущенных возможностей и страх лучших возможностей;
- Много мыслей;
- Отсутствие проявленности;
- Нежное отношение к себе;
- Боязнь нового;
- Негативные установки.

Дневник состояний. Навык изучать самого главного человека-себя

Практика: ДНЕВНИК СОСТОЯНИЙ

Сегодня мы с вами говорим о ещё одной утренней практике, которую мы вводим с вами каждый день в нашей Жизни. Эта практика называется- дневник состояний. **Это самый лучший способ саморефлексии**. То есть, осознания себя, осознания мыслей; того, что влияет на вас; какие ваши действия, поступки, мысли, приводят к каким результатам НА МАТЕРИИ.

– дневник состояний- это фотография, дата, место и описание своего настроения и эмоций.

То есть, дневник состояний- это когда каждое утро надо делать фотографию себя и прописывать, что вы чувствуете в данный момент, что происходит в этот момент в вашей Жизни. Это фотография, это дата, место и что происходит в Жизни, что вы чувствуете, что в вашей Жизни сейчас происходит. Почему это важно?

Почему важно делать дневник состояний каждое утро? -Вы понимаете:

- как и какие ваши действия и слова влияют на вашу Жизнь.
- как вы выглядите.
- как вы себя чувствуете.
- какие у вас ощущения от дня.
- какие у вас цели.
- о чём вы думаете.

То есть, во-первых, вы понимаете, какие ваши поступки, какие ваши слова, какие ваши решения, что как влияет на вашу Жизнь, как вы выглядите, как вы себя чувствуете, какие у вас ощущения от дня, какие у вас цели, о чём вы думаете. То есть, это такой маленький дневник, который ещё также сопровождается фотографией вас.

– **Дневник состояний может изменить вашу Жизнь**. Потому что вы начнёте понимать, какие люди забирают вашу энергию, какая еда делает вас опухшей (им), некрасивой (ым); какие мысли приводят вас к тому, что у вас нет энергии, нет сил, и ужасно вы себя чувствуете, ужасно выглядите. То есть, по-сути, вообще, всё, чему я вас учу на курсе- это ИНТУИЦИЯ, ПОНИМАНИЕ СЕБЯ и ЗНАНИЕ СЕБЯ.

Изучение самого главного человека- СЕБЯ.

– дневник состояний помогает глубже понять себя и избавиться от лишнего.

То есть, как инопланетянин, который прилетел на эту Землю, и вы узнаете вот этого самого главного человека, вы узнаете его, вы узнаете его привычки, его поступки, что он любит, как он действует, **как ему хорошо, а как ему плохо**. И за это всё не нужно винить себя. То есть, например, вы выпили алкоголь, утром вам плохо, и вы себя вините. Мы totally убираем вообще всю вину, мы вообще никогда не испытываем вину. Вина- это на «бедном». Мы узнаём и запоминаем, и **берём УРОКИ**. Вы такие: *о, я выпил вчера вина, мне очень было плохо, я в следующий раз, когда я буду пить вино, я это поменяю; я либо выпью меньше, либо не буду вообще пить, либо следующий день сделаю себе днём отдыха, чтобы мне не пришлось в ужасном состоянии тащиться на работу или на какой-то проект.*

– И дневник состояний помогает вам каждое утро понимать, какой у вас уровень ЭНЕРГИИ.

То есть, как вы, в каком вы сейчас состоянии, как вы себя ощущаете, какой у вас уровень энергии, какой у вас уровень ресурса, о чём вы сейчас думаете, о чём вы сейчас мечтаете; какая-то, может быть, у вас травма всплыла, и она затмила как экраном вообще все чувства,

и у вас только эта травма, вы только об этой травме можете думать и не о чём другом не можете думать.

– Изучайте самого главного человека-СЕБЯ.

Здесь мы осознаём свои мысли, свою внешность, свой уровень энергии. Поэтому я очень сильно рекомендую вам каждое утро вести дневник состояний, чтобы понимать, чтобы изучать того главного самого человека-СЕБЯ.

– Навык переходить в ресурсные состояния быстрее.

То есть, сегодня мы вводим практику: Дневник Состояний- это простая заметка в телефоне, в которой вы каждый день делаете селфи и прописываете пару слов о:

– вашем состоянии на этом фото.

– место, где вы находитесь.

– быстрый анализ событий, который привёл вас в это состояние в этот момент.

И это не всегда могут быть позитивные эмоции.

Это может быть фото с надписью: *«спала 4 часа, мечтаю о кровати, чувствую себя обессилено.»*

Что даёт такой дневник?

– вы фиксируете, какие события и стратегии поведения вводят вас в позитив или, наоборот, выводят из себя.

– когда вам плохо, вы можете открыть 100500 ваших радостных селфи, вспомнить лучшие состояния и зарядиться.

– вы поймёте свой преобладающий эмоциональный фон.

– научитесь управлять своими эмоциями и переходить в нужные состояния намного быстрее.

Иерархия в системе Рода (или ключ к успеху-занять своё место)

СИСТЕМА РОДА

– Сегодня у нас специальный урок **про систему рода**. Я уже начала говорить об этом в первом уроке, я уже начала говорить о том, что у нас бывают ПЕРЕМЕНЫ В СИСТЕМЕ РОДА, что у нас бывает, когда мы меняемся местами с нашими родителями, встаём в позицию Мамы, встаём в позицию Ребёнка.

И сегодня в этом уроке я более подробно и чётко расскажу о том, как же встать на **своё место в Роду**, как перестать держать обиды на родителей, как перестать сливать энергию в Род и как взять весь ресурс своей семьи, и всего, что у вас есть годами, всего опыта, всего-всего вашего Рода, как это использовать для себя, и как понять, что весь ваш род, все свои Жизни проживали для того, чтобы вы сейчас сверкали, блистали, были звездой и проживали свою самую лучшую Жизнь.

– проработка Рода меняет Жизнь!

Первое, я дам вам мотивацию, когда я проработала свои отношения с родом, когда я проработала свои отношения с мамой, когда я полюбила, приняла, простила папу, то всё в моей Жизни изменилось.

– МАМА- это отношение и любовь к себе. ПАПА- это реализация и деньги.

Поэтому, если у вас затык на материи, в деньгах, либо в реализации, то у вас затык в вашем отношении к отцу. Если у вас затык во внешности, теле, непринятие своей красоты, то у вас затык в вашем отношении к маме. Я хочу сказать, что отношения, с родителями особенно, это всегда ваша призма.

– Отношения- это всегда ваша призма. Это всегда ваши «глюки». То есть, на самом деле, никаких событий из детства- нету в них никакой объективной оценки. Потому что вы запоминаете ЧУВСТВА. То есть, например, мама вас не похвалила за пятёрку, и вы обиделись на маму, потому что считаете, что она вас не хвалит, что она такая плохая. Но здесь вы испытали чувства.

Решающую роль играют ваши ЧУВСТВА. **Ваши обиды = Ваши глюки в Сознании и памяти**. Например, мама вас не похвалила, и вы испытали чувства брошенности, чувства непринятия, чувства, что вас не любят, чувства того, что вас не поддерживают.

– Родители- тоже люди с травмами, блоками и страхами.

С маминой стороны, она вообще даже не знала, что вы хотите, чтобы вас похвалили, для неё эта ситуация была обычным вторником. Поэтому сразу могу вам сказать, что все обиды на родителей- это ваши глюки в сознании и в памяти. Потому что **память не объективна**. То есть, на одно и то же событие, когда, например, парень расстается с девушкой, и девушка давно хотела с ним расстаться, и для неё это будет самый счастливый день в жизни, а для парня, который не хотел расставаться, -это будет самый тяжёлый, самый больной момент в жизни. И как одно и то же событие может быть объективно, если в разных памятях, оно запечатлено очень хорошим и очень плохим.

– все наши события коррелированы нашими ЭМОЦИЯМИ. Наша память- это наши мысли, наше мышление, наши чувства. Поэтому все события, вся память- это лишь только наши мысли, наше мышление и наши чувства.

Очень важный момент по поводу отношений с родителями. Первое, что я хочу, чтобы вы знали, чтобы вы понимали:

– Если у вас нет родителей, ваше ОТНОШЕНИЕ к ним тоже можно изменить.

То есть, например, у очень многих людей есть обиды на отца, за то, что он ушёл из семьи, то что он не проводил с вами время; за то, если отец, например, рано умер, то у вас может быть подсознательная обида, за то, что отец умер, и вы действительно будете на него обижаться за это. И вот здесь момент того, что мне помогло понять, что **родители тоже люди**.

– Родители- тоже люди с травмами, блоками и страхами.

Мы часто от них очень много ожидаем, но мы не понимаем, что они тоже люди, у которых тоже есть свои травмы, свои блоки, свои страхи. Причём часто родители так сильно хотят, чтобы мы были счастливы, они боятся, они нас начинают учить, они начинают лезть в нашу Жизнь, как им кажется, что они пытаются нас чему-то научить, но на самом деле, **родители просто единственное, что хотят- чтобы мы были счастливы**.

– то есть, единственное, что хотят родители- чтобы мы были счастливы.

Но у родителей есть тоже свои блоки, и своя вина по отношению к нам. Например, мама, которая пережила развод, она всю свою жизнь испытывает вину по отношению к своему ребёнку за то, что она ему не дала в детстве. И она будет как бы гиперкомпенсировать это своим отношением, а ребёнку будет казаться, что мама слишком сильно лезет в его Жизнь. Но на самом деле у наших родителей тоже свои травмы и свои блоки.

– и нам нужно **с уважением, и с пониманием** относиться к их чувствам и понимать, что всё не просто так и любую ситуацию можно объяснить.

Второе, что я хочу, чтобы вы понимали, что ваши родители, если они сейчас живы- они не вечные.

– **Родители не вечны. Стоит ли тратить время на обиды?**

И вы можете обижаться, дуться, думать, что *вот, ваша мама такая плохая, такая сякая*. А представьте сейчас момент, что раз- и мамы не будет завтра, и папы тоже. Вы останетесь один, без мамы, без папы. Не на кого будет дуться, не на кого будет обижаться, не с кем будет разговаривать, не на кого будет валить, не с кем будет ссориться. А просто их не будет. И, конечно же, когда мы понимаем, что все не вечные, вот это вот базовое понимание курса, что всё не вечно, когда мы понимаем, что родители не вечные, мы перестаём относиться к ним так, как будто они нам должны, и они будут всегда. **Мы начинаем ценить их чувства, беречь их, и относиться к ним реально с любовью, как к хрустальной вазе**.

Следующая очень важная вещь- это ПОЗИЦИЯ РЕБЁНКА. Важно оставаться в позиции Ребёнка в отношениях с родителями (по отношению к родителям). То есть, ваша задача, если вы хотите восстановить отношения с родителями, и не сливать туда энергию, вы теперь учитесь совершенно **по новому** относиться и общаться со своими родителями.

Как действует Ребёнок? Как ведёт себя Ребёнок?

– не спрашивает у родителей: *как дела*.

– не спасает родителей.

– не решает проблемы родителей.

– не даёт советы.

– не даёт деньги.

– не дарит дорогие подарки.

Ребёнок не лезет в отношения Взрослый Людей!

– Вы всегда останетесь ребёнком по отношению к своим родителям.

То есть, первое, ребёнок не спрашивает у родителей: *как дела?* Представьте, что вы **трёх-летний малыш**, с которым мама рядом сидит в песочнице, и просто наблюдает. То есть, мама наблюдает как вы играете в песочнице, и мама просто счастлива от того, что она просто наблюдает за вами, и ей не нужно с вами разговаривать, она просто сидит спокойно и со стороны наблюдает за тем, как вы живёте свою Жизнь. Главное, что хочет мама, смотря на своего 3-х летнего ребёнка в песочнице- чтобы он улыбался, чтобы ему было кайфово, чтобы у него были друзья в песочнице, чтобы он веселился, чтобы он проявлялся, чтобы он не с кем не ссо-

рился, и просто кайфовал. И на самом деле, единственная вещь, которую наши родители хотят от нас, и многие кто здесь родители, вы сейчас меня поймёте, **единственная вещь, которую хотят родители- чтобы ребёнок был счастлив. ПРОСТО СЧАСТЛИВ.** Это самая главная вещь, которую хотят наши родители от нас, поэтому мы ведём себя как 3-х летний ребёнок в песочнице, по отношению к своим родителям. Что это значит? Это значит, что 3-х летний ребёнок не подходит к маме и не спрашивает- *мам, ну как у тебя дела; как там с папой дела; у вас с папой в отношениях нормально всё.* Трёхлетний ребёнок так не спрашивает, он не лезет в отношения Взрослых Людей, **они сами разберутся, они Взрослые.** Трёхлетний ребёнок не спасает маму, и не подходит в песочнице и не говорит- *ну что мама, на тренинг тебя надо записать, давай иди на тренинг.* **Трёхлетний ребёнок- не мама для своей мамы, он ребёнок.** Он не учит свою маму, он не отправляет её на тренинги, он не учит, как ей нужно жить Жизнь, он не её гуру, он не её учитель. Даже если он, например, больше зарабатывает, или ещё что-то, это ещё не значит, что он становится хорошим сыном.

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.