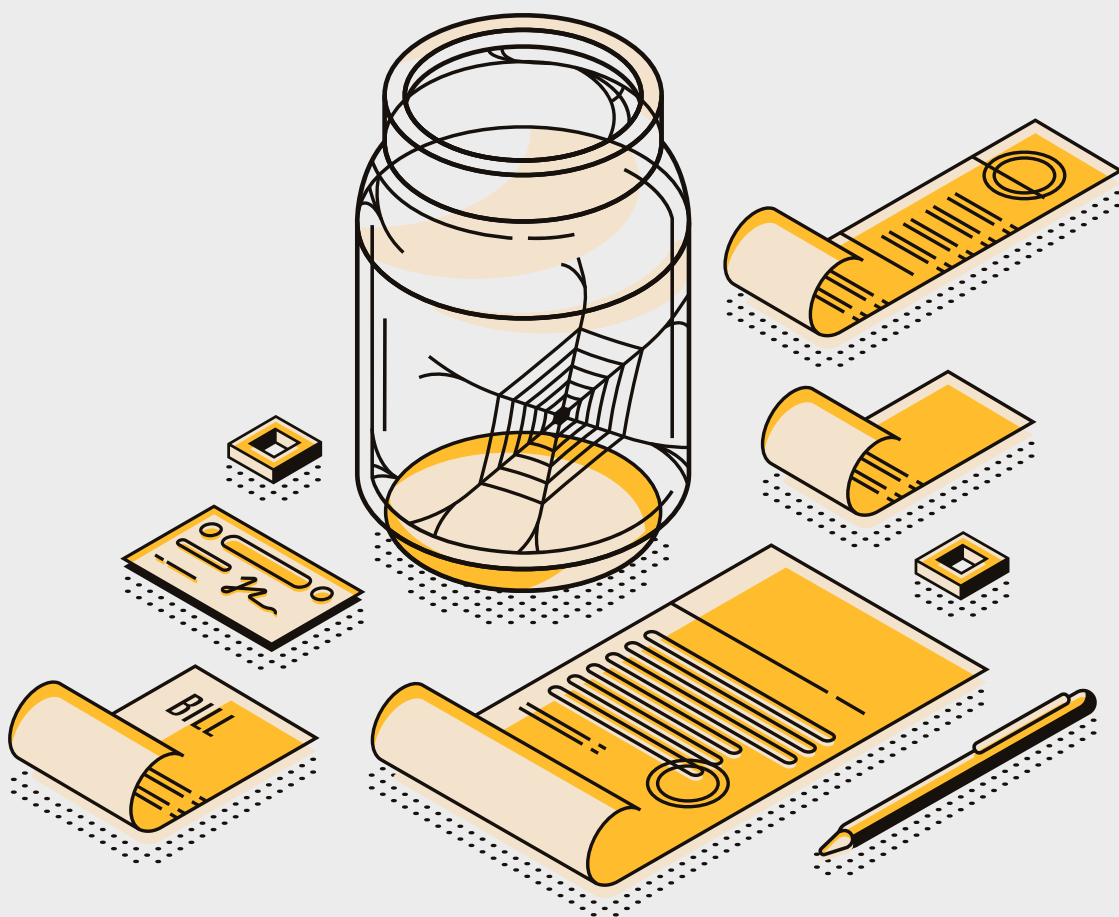




ШКОЛА
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ

ТЕХНИКА РАБОТЫ СО СТРАХОМ БЕДНОСТИ



Работа с телом

Работа с потерями

Вопросы

- ❖ Где в теле вы чувствуете этот страх?
 - ❖ О чем он вам хочет «рассказать»?
 - ❖ Вы успешный и богатый. Как вы себя ощущаете и чувствуете?
 - ❖ Что вам нужно добавить еще к вашему новому образу богатого и успешного человека?
 - ❖ Вам комфортно?
-
- ❖ Жили ли вы в условиях ограниченных средств?
 - ❖ Случались ли в вашей жизни потери финансов или значительных материальных ценностей (кражи, потери, угоны автомобиля).
 - ❖ Как вы справлялись с трудной ситуацией?
 - ❖ Кто вы сейчас, когда находитесь в данном затруднении?
 - ❖ Представьте, что вы зарабатываете столько, сколько хотите.
 - ❖ Вы уверены и спокойны в своем завтрашнем и послезавтрашнем дне.
 - ❖ Как приобрести состояние уверенности, чтобы начать действовать?
 - ❖ Как ежедневно мотивировать себя на достойную жизнь?

Задания

Нарисуйте рисунок «Я и мое благосостояние».

Применяйте в практике **привычки успешных** и богатых людей ежедневно:

- красивая ровная осанка
- физическая нагрузка
- правильное питание

Представьте, что вы зарабатываете столько, сколько хотите.

Опишите себя.

Напишите, как можно сохранять моральный дух и ресурсное состояние в бедности.

Напишите способы мотивации на достойную жизнь.

Идеальное Я

- ❖ Какие ваши новые финансовые ценности?
- ❖ Достойная зарплата, достойная жизнь. Какие ваши новые финансовые возможности в работе?
- ❖ Что вам стало доступно при новых финансовых возможностях?
- ❖ Какие ваши новые способности?
- ❖ Как изменилось ваше поведение в работе?
- ❖ Какой ваш новый уровень дохода?
- ❖ Какое ваше новое окружение?
- ❖ Способны ли вы ощутить себя богатым и успешным человеком?
- ❖ Какие у вас размышления о реализации финансовой цели?

Напишите, какие у вас **новые финансовые цели?**

- ⊕ Какая у вас теперь достойная зарплата, достойная жизнь?
- ⊕ Опишите историю изобильного будущего.
- ⊕ Визуализируйте эти образы.
- ⊕ Имейте большое желание и стремление реализовывать задуманное.

Действуйте!

Работа с убеждениями

- ❖ Нормально ли для вас жить в состоянии стабильной «скромности»/бедности?
- ❖ Какие убеждения вас ограничивают?
- ❖ Какие ценности стоят у вас за реализацией вашего высокого дохода (качество жизни семьи, детей)? В чем для вас ценность богатства и благосостояния?

Механизм работы с убеждениями:

1. У меня есть иллюзия, что быть бедным хорошо, потому что...
2. Мне нравится идея, что я могу себе позволить то, что хочу, потому что...

Работа с окружением

- ❖ Кто или что поддерживает бедность в вашей жизни (люди, квартира, обязательства)?
- ❖ Как окружение влияет на ваше благосостояние?
- ❖ Где можно найти окружение, которое будет вас поддерживать для достижения богатства?

Приведите пример состоятельных людей, которые сделали свое состояние сами.

Опишите их биографию и достижения.

Работа с поведением

- ❖ Любите ли вы скидки? Часто покупаете что-либо «впрок»? что вы делаете и что вы не делаете для улучшения собственного благосостояния?
- ❖ Что вы умеете делать?
- ❖ Что вам нравится делать?
- ❖ Что вы можете сделать, чтобы зарабатывать больше?

Напишите план внедрения действий, которые необходимы для достижения желаемого результата.

Выделите из них основные, которые можно и нужно выполнить в ближайшие 72 часа.

Внедряйте.

Мы в соц. сетях:

 @deputatova_school

 @school_perm