

12+

ЕЛЕНА ПЕРВУХИНА

Тренинг «Я люблю деньги, деньги любят меня!»

РАБОЧИЙ БЛОКНОТ



Елена Первухина

**Тренинг «Я люблю деньги, деньги
любят меня!». Рабочий блокнот**

«Издательские решения»

Первухина Е.

Тренинг «Я люблю деньги, деньги любят меня!». Рабочий блокнот
/ Е. Первухина — «Издательские решения»,

Денежное мышление формируется с детства. Зачастую родители формируют у ребенка негативные денежные программы. Меняя мышление — вы можете улучшить свою жизнь. Уделяя работе с упражнениями 15—20 минут в день, вы существенно измените свое финансовое благополучие.

Содержание

1 часть. Психология бедности. Психология богатства	6
Упражнение №1 «Мешок денежных проблем»	6
Упражнение №2 «Старые чемоданы»	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Тренинг «Я люблю деньги, деньги любят меня!» Рабочий блокнот

Елена Первухина

Деньги приходят к тому, кто их хочет, кому они нужны.

У вас сейчас столько денег, сколько вам надо.

Не нравится такая мысль?

Хочется большего?

Меняйте себя, меняйте свою жизнь.

Все в ваших руках.

Дорога возникает под ногами идущего.

Сделайте первый шаг на пути к вашему богатству!

© Елена Первухина, 2026

ISBN 978-5-4485-6546-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

1 часть. Психология бедности. Психология богатства

Упражнение №1 «Мешок денежных проблем»

Выпишите все проблемы, которые волновали вас в последнее время.

Например:

У меня испортились отношения с мужем.

Я мало уделяю времени детям.

Я злоупотребляю алкоголем.

Деньги утекают сквозь пальцы.

Подумайте: Как я могу решить эту проблему сегодня?

Что сегодня я уже могу сделать для того, чтобы завтра этой проблемы не стало?

В какую сторону мне надо двигаться?

Фантазируйте.

Пишите все, что приходит в голову.

Даже, если сейчас кажется, что это невозможно.

Например:

Я мало уделяю времени детям. — Хорошо бы воспользоваться услугами помощницы по дому, тогда у меня будет больше сил и времени на общение с детьми.

Как мне это сделать?

Свободных денег никогда нет. Я не могу себе это позволить.

Что я могу сделать с этой проблемой? — Общение с детьми для меня в приоритете, поэтому **я ставлю цель** — найти деньги, возможности их заработать (даже если сейчас это кажется невозможным...) — просто выписывайте все варианты, которые приходят вам в голову.

Как начать больше зарабатывать? — поднять цены на свои услуги, перестать бесплатно помогать коллегам по работе и т. д.

-
-
-
-
-
-
-
-

Упражнение №2 «Старые чемоданы»

Выпишите все ограничивающие вас убеждения, связанные с деньгами.

Например:

1. Все богатые — жулики, мошенники и воры.
2. На крутых машинах ездят только бандиты.
3. Всем, у кого есть деньги, просто очень повезло в жизни.
4. Все, кто у власти — нечистые на руку.
5. Деньги приносят несчастье.
6. Денег всегда не хватает, всегда мало.
7. В нашем роду не было богатых, и мне таким не стать.
8. Богаче становятся только богатые, а остальные беднеют.
9. Деньги трудно достаются.
10. Чтобы заработать, надо очень много работать, с утра и до ночи.
11. Чтобы накопить деньги, надо во всем себя ограничить и обходиться малым.
12. Время — деньги.
13. Если деньги легко приходят — они легко уходят.
14. Там, где много денег — много обмана, воровства, зависти, разврата.
15. Честной работой больших денег не заработаешь.
16. Чем больше денег — тем больше ответственности.
17. Деньги портят человека.
18. Мне много не нужно, я обхожусь минимумом.

Важно!

К этому упражнению можно возвращаться сколько угодно времени.

Ограничивающие убеждения формировались годами, «с молоком матери» каждый унаследовал негативные денежные программы.

Выписывая их на бумагу — вы делаете первый шаг на пути их преодоления.

Заведите себе привычку — отслеживать все ваши мысли, эмоции, все, что связано с деньгами.

Отследили — подумайте, эти мысли помогают мне достичь цели, или мешают?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

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.