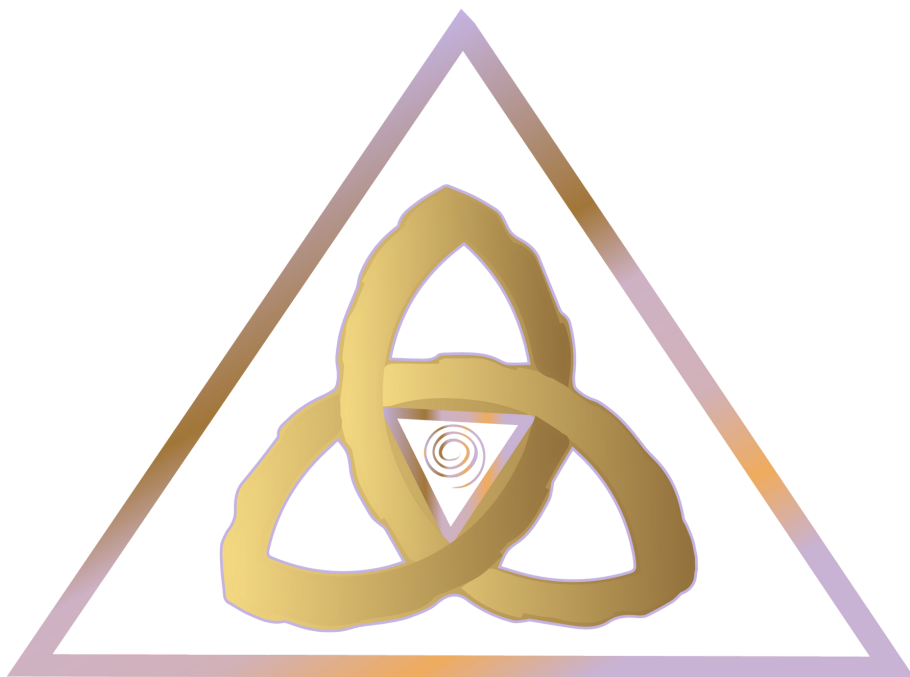


**REVENDICAREA**



**SUCESULUI FINANCIAR**

*MODULUL 2*

## Exercițiul 1 - Umbrele Banilor

Definește, în viziunea ta noțiunea de succes financiar.

Finalizează aceste propoziții, nu te opri mult asupra lor, ci doar scrie ce îți vine prima oară în minte. Aceasta poate stârni alte gânduri în timp ce tu conduci, ori faci un duș, și dacă da atunci ia-ți notițe:

- Dacă ar fi să îl întreb pe tata despre mine ca având Succes Financiar, el ar spune.....
- Dacă ar fi să o întreb pe mama despre mine ca având Succes Financiar, ea ar spune.....
- Dacă ar fi să îl întreb pe partenerul meu despre mine ca având Succes Financiar, el ar spune.....
- Dacă am Succes Financiar, m-aș gândi la .....
- Pentru mine a avea succes financiar înseamnă.....
- Prin a avea Succes Financiar înseamnă.....
- Eu vreau să am Succes Financiar, dar.....
- Ca să am Succes Financiar, trebuie să.....
- Dacă eu aș avea prea mult succes, atunci eu aș.....
- În copilărie, am fost pedepsit pentru....
- Chiar și acum știu că nu ar trebui să.....
- Cea mai mare frică a mea legată de succes este.....

Ce ai observat după ce ai făcut acest exercițiu? Ce împotrivire/frică trebuie depășită?

Să analizăm exercițiul un pic mai amănunțit. Să ne întoarcem la cea mai recentă sau mai memorabilă amintire legată de bani. Vizualizează scena dată. Observă emoțiile din această amintire legată de bani.

Acum imaginează-ți că ești un adult de succes financiar ce pășește în această amintire. Imaginează-ți că discuți cu oamenii din această amintire după ce ți-ai realizat toate obiectivele cu puțin efort.

Ești îmbrăcat cu cele mai frumoase haine, conduci cea mai bună mașină, tocmai ai revenit dintr-o călătorie în care ai avut puține cheltuieli, și mai târziu pleci să iei cina la restaurantul tău preferat. Le împărtășești părinților cât de mulți bani faci (mult mai mult decât au făcut ei vreodată) și cât de multe ore de lucru îți trebuie ca să îi obții (nu prea multe). Le împărtășești cât de mulți bani ai economisit și cât de uimitoare, și fără griji este viața ta acum.

Observă cum te simți și acționezi în acel moment și ce ți-ar spune părinții.  
Ce urmează?

## **Exercițiul 2 - Scurgeri de Energie**

Care ți se potrivește? Încercuiește-le pe cele care le aplici în realitate:

- Sunt excesiv de generos
- Adesea dau sau cheltui din sentimentul de vinovăție sau obligație
- Renunț la chestii când nu îmi pot permite lucrurile cu adevărat
- Pentru a mă simți mai bine mănânc, beau, fac shopping și chiar mă droghez
- Sunt absolut inconștient de situația mea financiară, și de aceea te legi de persoane ca soțul ori contabilul
- Când am bani, îi dau sau îi împrumut aceluia care are o dramă financiară
- Mai bine mă văd falit decât să văd pe alții suferind financiar
- M-aș simți vinovat, dacă aș avea mai mulți bani decât părinții, familia sau prietenii. Ei lucrează mai mult decât mine.
- Păstrez lucrurile mult timp chiar dacă nu-mi mai servesc (gen haine, clienți, relații)
- Lucrez mai mult să fac bani mai mulți

- Totul trebuie să fie perfect sau Eu trebuie să fiu perfect/ă
- Sunt distrus mult timp când lucrurile nu merg așa cum vreau eu
- Des zic oamenilor sau lucrurilor DA, când de fapt vreau să zic NU
- Când cineva este supărat pe mine (justificat sau nu), eu voi fi cel care voi merge spre împăcare
- Nu ma pricep să stabilesc granițe/limite
- Mai bine tac decât să spun adevărul meu

Închide ochii, respiră adânc și întreabă-te: Când mă uit la afirmațiile pe care le-am încercuit, cum mă simt? Ce cuvinte ai folosi pentru a-ți descrie emoțiile.

Cum apar aceste emoții în viața ta sau în afacerea ta? Cât te costă (fizic, emoțional, spiritual, financiar)? Descrie fiecare moment pe hârtie.

Închide ochii, să privim în viitor – peste 6 luni, 12 luni, 18 luni. Ce se va întâmpla dacă nu vei schimba momentul ăsta/emoțiile astea? Vreau ca tu într-adevăr să vizualizezi asta. Acceptă asta și simte cu adevărat emoțiile și valoarea pentru tine ori afacerea ta. Schimbă-ți viziunea și claritatea imediat.

Când te gândești la viitor fără aceste scurgeri de energie, cum ai vrea să te simți și cam cum ar arăta asta? Scrie cât mai multe detalii posibile.

Vreau să închizi ochii și să meditezi. Ce ar trebui să faci (gândește-te la acțiune) ca să reglezi aceste scurgeri de energie și să pui în aplicare viitorul așa cum l-ai descris mai sus?

După ce faci exercițiul de mai sus, completează propoziția (șterge cuvântul să/și dacă nu este relevant).

Eu imi promit mai întâi să/și .....

Scrive această promisiune pe o foaie și pune-o acolo unde să o poți vedea ÎN FIECARE ZI!!!!!!!

### **Exercițiul 3 - Iartă, uită repede**

Vreau să scrii pe o foaie toate momentele când ai fost supărat/ă, umilit/ă, simțit inferior/inferioară sau orice altă emoție negativă puternică când venea vorba de bani sau de asocierea cu aceștia!

De exemplu, șeful meu mi-a refuzat o creștere a salariului pe motiv că nu sunt bani în buget..... cu toate că ajutorul meu a contribuit la creșterea debitului în department cu 20% în acel an! Eu m-am simțit jefuit/ă și subapreciat/ă!

Ori poate fi situația când tu ai distrus rochia scumpă a prietenei tale și n-ai mai reparat-o, și te simți acum vinovat/ă. Ori s-ar putea ca tatăl tău să-ți fi dat bani de buzunar cu întârziere, ceea ce te-a făcut să te simți de parcă nu i-ai fi meritat! Ori s-ar putea ca tu să-ți fi pierdut casa, atunci când tatăl tău și-a pierdut jobul.

Ori s-ar putea să te fi simțit vinovat/ă și de parcă te-ar fi jefuit atunci când clientul tău a profitat de reducerea prețurilor!

Ceea ce vreau să facem este să scriem o listă cu lucruri sau oameni pe care îi iertăm! Este greu să avansezi în relația ta cu banii atâta timp cât tu ai atât de multe asociații negative sau momente negative legate de bani.

Include TOTUL, toată încărcătura emoțională, inclusiv și pe cea de săptămâna trecută legată de drama banilor în familie!

Orice ar fi scrie pe hârtie!



## VINDECARE

După ce ai inclus toate momentele pe listă, vreau să te uiți la fiecare amintire sau incident - închide ochii și spune: te iert, îmi pare rău, te iubesc, dar acum aleg și îmi dau permisiunea să te uit!

Sensul la cuvintele "te iubesc" și "te iert" este clar. În cazul la "îmi pare rău" se subînțelege conștientizarea că ai luat parte în acea amintire și îți asumi anumite responsabilități. Posibil să nu fi fost vina ta, dar prin a-ți cere scuze tu devii mai puternic și stabilești anumite reguli după care ceilalți să te trateze și după care să meargă relația mai departe. Știu, știu că ar putea fi vreo rezistență/împotrivire dar crede-mă că este vorba despre TINE nu despre ei!

Vreau să continui să revizui fiecare amintire ori incident până când nu vei mai avea nici o emoție negativă lăsată de oricare dintre ele!

Odată ce vei distruge încărcătura asta emoțională, tu vei putea prelua controlul!

Ține minte - tu conduci!

Cum rămâne cu oamenii cu care îți petreci timpul, te-au făcut să simți vreodată emoțiile de mai sus? Există vreun prieten care așteaptă permanent ca tu să plătești, prefăcându-se că pretinde să achitați în jumătate (da, am cunoscut câțiva la vremea mea) sau vreun prieten care scoate într-un mod stânjenitor calculatorul de fiecare dată când luați cina și aveți de plătit cam aceleași sume de bani, în loc să împărțiți suma în jumătate.

Ori iubitul insistă permanent în public să-ți plătești de una singură în loc să te trateze frumos?

Orice ar fi, scrie pe hârtie! Nu-ți fă griji la cât de mult timp îți va lua, doar scrie-ți supărările!

## VINDECARE

Acum vreau să repeți același exercițiu.

După ce ți-ai reamintit toate momentele sau incidentele legate de bani, vreau să închizi ochii și să spui: te iert, îmi pare rău, te iubesc, dar acum aleg să te uit!

Continuă să faci acest lucru până când nu va mai exista nici o emoție negativă legată de aceste amintiri.

Dacă totuși opui rezistență la a ierta și te elibera de amintirile acestea, îți recomand să scrii cuvintele cheie sau numele care te împiedică. Scrie până când încărcătura ta emoțională negativă va fi aproximativ la 0-1.

Notă: Dacă în orice moment, în timp ce faci aceste exerciții, ai niște frământări sau te simți disprețuit/ă în oricare fel, repetă exercițiul și folosește mantra (crezul) de mai jos:

„Cu cât mai mult iert și aleg să uit, cu atât mai mulți bani primesc și încep să curgă!”