УМНОЖАЕМ ДОХОД X2

ТЕТРАДЬ-ТРЕНИНГ



ПЕРЕЙДИ НА НОВЫЙ МАТЕРИАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

ВИТАЛИЯ ВЛАСЕНКОВА

ИНСТРУКЦИЯ

1 Ответы на задания в этом тренинге будут достаточно объемные, поэтому я советую взять чистую тетрадь или обычные листочки, на которых вы сможете много писать. Старайтесь выполнять задания именно письменно.

2 Суть самостоятельной работы, в том, что вы берете ответственность за выполнение, не прикинуть, как сделали бы упражнение, когда все звёзды сойдутся, не накидать пару пунктов в уме, остальное потом никогда-нибудь, а найти полчасика на подумать и сделать. Все начинается с мысли ;) Если вам нужен помощник и направляющий, то жду на своих консультациях.

3 Будьте честны с собой, отвечайте на вопросы опираясь на свои чувства и мысли, а не на то, как ответить «правильно». Копайтесь в себе, чем откровеннее вы будете с собой, тем лучше будет результат.

4 Пишите абсолютно все, что приходит в голову. Не думайте, что это глупости и их можно не записывать. Чем более подробными будут ваши ответы, тем быстрее и легче найдете свои ментальные ограничения.

Цель этой тренинг-тетради: расширение финансовой ёмкости и увеличение дохода.

Доходы не растут, когда мы не умеем пользоваться своими ресурсами:

- не умеем распоряжаться временем,
- не понимаем своих потребностей,
- игнорируем возможности,
- не хотим отказываться от быстрых удовольствий ради вложения в свои знания, навыки,
- забиваем на тело и здоровье, лишая себя энергии,
- пичкаем себя тонной инфы, не давая мозгу перейти в режим генерации идей,
- не развиваем навыки коммуникации, общения,
- не понимаем как состояние влияет на работу мозга и принимаемые решения.

Ресурсы - это не только деньги. Наши ресурсы - это время, информация, связи, знакомства, знания, навыки, здоровье, внешность и т.д.

Поэтому здесь будет показана не только схема увеличения дохода, но так же вы будете выполнять задания, которые помогут вам повернуть ваше внимание в сторону рационального использования ресурсов. Это нужно, чтобы вы не сдулись через неделю и не просели во всех остальных сферах, пока будете повышать свои доходы.

Деньги - это первичные потребности, фундамент. И когда он есть, то все остальные сферы начинают выстраиваться совершенно из другой позиции, где вы не соглашаетесь на все подряд из состояния нехватки.

- Строите здоровые отношения, не из страха, что сами всё не вывозите и должен прийти человек, который все оплатит.

- Не слушаете попрекания партнёра, что сидите у него на шее.

- Не позволяете начальству унижать себя и слушать угрозы, типо где вы такую зарплату ещё найдете и у нас из таких очередь на работу.

- Не сидите сверхурочно до ночи на работе на благо организации в ущерб своей семье, здоровью и интересам.

Но чтобы подарить себе эту свободу, преобразить свою жизнь, вам нужно быть честным с собой и ответить на ряд вопросов, которые подсветят устройство разных сфер вашей жизни:

1. Как выглядит ваша рутина? Как вы распоряжаетесь временем? На что оно уходит?
2. Какую информацию вы потребляете? Какие конкурентные преимущества вы с помощью неё получаете?
3. Как много вы знаете о работе системы тело-мозг? Как используете эти знания для повышения уровня энергии, сил, мотивации?
4. Как вы общаетесь? Как развиваете навыки коммуникации и взаимодействия с другими людьми? Как учитесь доносить свои мысли?
5. Какое впечатление вы производите на людей? Знаете ли СВОЙ типаж внешности и как он может помочь вам достигать своих целей?
6. Какие навыки вы оттачиваете изо дня в день? Какой опыт копите?
7. Какие ваши индивидуальные психические и физические параметры? Какой тип работы, режим, график подходят именно вам? Какие у вас доминирующие ценности?

Благополучная, изобильная жизнь строится на умении создать систему, в которой каждый элемент влияет на все остальные части этой системы и помогает её улучшить.

Здесь можно провести аналогию между деньгами и автомобилем.

Автомобиль может перевозить людей быстро и далеко, потому что он представляет собой систему, состоящую из множества разных элементов. Колеса без двигателя – это обычная телега, двигатель без колес – просто

шумный загрязнитель воздуха. Но их соединение – это автомобиль. Быстрый, мощный, удобный.

То же самое и с денежным достатком. **Высокий доход - это сочетание компонентов создающих систему, а не один секретный секрет.**

Наша рутина влияет на состояние тела и психики, на внешность, на качество отношений, на эффективность в работе. Рабочая сфера, в свою очередь, тоже отставать не будет, перетягивая на себя внимание, направление мыслей и время.

И только в наших силах менять правила, по которым мы живём, правильно распределяя ресурсы в соответствии со своими целями.

ЗАДАНИЕ 1

Больше смыслов – сильнее воля

Для того, чтобы доехать из пункта А в пункт В на автомобиле - его нужно заправить топливом или зарядить. Для того, чтобы человек добрался к своим целям, из точки А в точку В, ему тоже нужно заправиться, только дофамином – гормоном мотивации.

Тема мотивации довольно заезжена, но это не отменяет того факта, что уровень мотивации влияет на наше мышление и принимаемые решения.

Например, вам предложили работу с з/п 50 тыс. руб в месяц и вы думаете отказаться: неудобно добираться, не будете успевать забрать ребёнка, выгулять собаку и т.д. Но если через день вам перезвонят и предложат за ту же самую работу 450 тыс.руб., то вы быстро найдете решения и выгула собаки, договорившись с каким-нибудь парнишкой соседом, и найдете кто будет забирать ребёнка, и накачаете себе кучу книг, чтобы было чем себя занять в пути на работу. Работа одна – мотивация разная, во втором случае вы сразу найдете решение всех проблем, которые раньше отнимали у вас кучу мыслетоплива.

Доказано, что масштабная цель, сулящая крупный выигрыш, побуждает человека не только мыслить и работать эффективнее, но и усиливает волевую составляющую. Воля – это как раз тот ингредиент, который помогает преодолевать трудности, которые непременно будут возникать на пути, потому что нам многому ещё предстоит учиться в ходе движения к своим целям. Поэтому в первом задании мы будем повышать волевую составляющую.

Воля – это смыслы.

<u>У кого больше смыслов – тот сильнее в волевой составляющей.</u>

1. Возьмите сумму своего ежемесячного дохода, если он у вас не фиксированный, то берите среднее значение за последний год. Получившееся число умножаем на 2 – это будет ваша цель.

Среднемесячный доход на «__»____г. составляет _____

Среднемесячный доход * 2 = цель.

Пропишите вашу цель_____

2. Как эта цель повлияет на улучшение других сфер жизни? Напишите список из 100 пунктов, что хорошего появится в вашей жизни, когда вы придете к своей финансовой цели.

Если вас совсем не вдохновляет цель, которую вы написали выше, то умножьте свой средний ежемесячный доход на 3, на 5, на 7, на 10. Какие эмоции вызывает в вас каждое получившееся произведение? Возьмите для этого задания число дохода, которое вызывает у вас самые приятные, яркие и волнующие эмоции.

Чтобы проще было выполнять это задание, вы можете воспользоваться следующими вопросами:

- Чем вы сможете обладать? Владельцем чего можете стать? Какие материальные вещи приобрести?
- Куда сможете съездить?
- Как это поможет вашей карьере, работе?
- Как улучшится ваша внешность, здоровье, спорт, питание?
- Какие ваши личные качества прокачаются?
- Какие навыки сможете получить? Чему научиться?
- Как повлияет на личную жизнь? Отношения?

- Как отразится на яркости жизни, впечатлениях, отдыхе?

- Как поможет в отношениях с семьей, окружением, друзьями?

Есть всего 2 правила:

1. Список нужно написать за один заход.

2. Вас ничто не должно отвлекать.

После 70 пункта откроется ваша личная шкатулка с сокровищами. Дерзайте!

100 хороших и приятных вещей, которые появятся в моей жизни, когда мой ежемесячный доход будет _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

ЗАДАНИЕ 2

Польза миру

Суть этого задания в том, чтобы направить фокус внимания на то, как через наши цели реализуются цели, желания, потребности других людей.

Посмотрите на свою финансовую цель и «Список 100» из первого задания и подумайте, как достижение ваших целей будет звучать в контексте отдавания миру? Как достижение вашей финансовой цели и исполнение желаний позитивно отразится на жизни других людей? Как улучшится их жизнь? Какую пользу вы принесете этому миру? Запрещается писать о благотворительности в том контексте, в котором ее принято понимать – переводите деньги в детские дома, приюты для животных. Вы можете все это делать, но цель этого задания иная. Цель этого задания в том, чтобы осознать, что воплощение наших желаний имеет смысл не только для нас. Позитивно улучшая свою жизнь – мы позитивно улучшаем жизни других людей.

Например, я хочу записаться в художественную школу.

1. Я поддержу преподавателей - художников, они получат и деньги и радость от того, что их опыт нужен и они могут реализоваться ещё и как учителя.
2. Я поддержу сферу развития искусства, творчества.
3. Рассказывая о своём увлечении, я мотивирую других людей на занятие интересным им хобби и творчеством, возможно, кому-то это поможет морально или кто-то даже найдет дело души.
4. Работники художественной студии смогут кормить свои семьи, покупать одежду детям, водить их в школу, участвовать в социальной жизни.

Напишите не меньше 15 пунктов.

P.S. Так что же такое исполнение желаний – эгоизм или альтруизм?

ЗАДАНИЕ 3

Освобождаем внимание

Пришло время провести ревизию «хвостов» и незавершенных дел. Найти в себе силы либо завершить начатое, либо отказаться от того, что уже не актуально. Зачем это нужно? Освободить пространство мыслей, которые крутятся вокруг уже ненужного хлама, вместо того, чтобы направить ресурс мыслетоплива на какую-то созидательную деятельность, которая поможет решить ваши жизненные задачи.

Какие это могут быть «хвосты»:

1.Эмоциональные это невысказанные, неотреагированные ситуации, подавленные чувства, слова.

Что делать? Набраться смелости и рассказать кому-то о своих чувствах, любви, боли, попросить прощения. Необязательно проговаривать это все живому человеку, можно представить его образ или рассказать о чувствах его фотографии. Написать терапевтические письма, сделать практику перепроживания ситуации, или поработать с психологом.

2. Незавершенные дела: недочитанные книги, непройденные курсы и тренинги, начатые однажды дела, оставленные на потом практики, техники и цели. Что делать? Взять паузу и не переключаться на новые выбинары, обучения, книги, завершить начатые. Отказаться от того, что уже не актуально, поставив точку внутри себя, честно признаться себе, что это делать вы не будете.

3. Физические «хвосты»: одежда, которая ждет, когда вы похудеете, деньги, которые вам кто-то должен, чужие вещи в вашем доме.

Что делать? Отдать на благотворительность или вернуть вещи хозяевам, не затягивать с погашением финансовых долгов. Забрать свое или простить долг, осознанно проговорив это вслух самому человеку.