



Kokius įsitikinimus laikai apie pinigus ir gerovę?

Rita Grinevičienė

2021m.

Labas,

Šiandien noriu su tavimi pasidalinti ribojančių įsitikinimų sąrašu, kuris, tikiu, tau padės atpažinti kokius įsitikinimus turi apie pinigus ir gerovę.

Kiekvienas turime savo pinigų istoriją.

Tai mūsų nesąmoningi įsitikinimai apie pinigus ir kaip jie virsta mūsų santykiais su pinigais, pasikartojantys modeliai ir kasdieninė patirtis.

Pakeitus įsitikinimus ir istoriją matysi ir kitus rezultatus!

Peržiūrėjęs/ -usi sąrašą rasi pratimus, kurie padės dirbti ir keisti ribojančius įsitikinimus.



I dalis

Ribojančių įsitikinimų sąrašas

Perskaityk kiekvieną įsitikinimą ir kuris yra tau tiesa, kurį dažnai kartoji sau ar kitiems - pažymėk!

Būk atviras/-a sau!

Juk nori geresnės ateities sau ir savo artimiesiems, taip? Kitaip neturėtum dabar šio sąrašo savo rankose!

Tad pirmyn!



Aš tikiu, kad taptum turtingu reikia atsidurti reikiamu laiku ir reikiamoje vietoje	
Man nesiseka su pinigais	
Aš niekad neturiu pinigų	
Aš turiu vaikų ir turiu galvoti apie juos prieš imdamas/ -asi rizikos	
Aš turiu padaryti savo vaikams ..., tad negaliu kažko naujo pradėti dabar.	
Mano vaikams reiki manęs, tad negaliu kažko naujo pradėti dabar.	
Jeį leisiu pingus ant savęs, reiškias mažiau pinigų bus mano vaikams.	
Neatsakinga rizikuoti, kad būtum sėkmingas.	
Imtis rizikos yra savanaudiška, aš turiu pagalvoti apie kitų žmonių ateitį.	
Yra savanaudiška norėti daugiau pinigų.	
Labai baisu pradėti kažką naujo, saugiau ką turiu, kas esu.	
Kiekvieną kartą kai darau didelius pokyčius kažkas blogo nutinka.	
Mano gyvenimas šiuo metu griūva, tad negaliu nieko naujo bandyti.	
Aš turiu sutvarkyti savo gyvenimą prieš darant....	
Aš turiu sveikatos problemų, tad aš negaliu...	
Aš neturiu laiko daryti kažką kitą.	
Aš pradėsiu daryti ... rytoj.	
Niekada nebūna užtektinai laiko pabaigti dalykus, kuriuos turiu pabaigt.	
Aš per daug užsiėmęs/-usi pradėti.	
Aš nežinočiau ką daryti su tokia pinigų suma.	
Jeį aš gausiu ko noriu, aš galiu tai prarasti.	
Jeį aš turėsiu daugiau pinigų, vadinasi kiti turės mažiau.	
Aš jaučiu kaltę norėdama daugiau pinigų, aš turėčiau būti dėkinga. Aš jau turiu pakankamai gerą gyvenimą, kodėl man reikia daugiau?	
Aš jau pakankamai sukaupiau, pasirūpinau ateitimi, tad dabar aš turėčiau duoti kitiems galimybę.	
Jeį aš uždirbsiu ... (suma eurai, svarais, doleriais) aš būsiu tuo patenkinta.	
Aš negaliu (arba niekad dar nebuvo tiek uždirbęs/-us) uždirbti daugiau nei ..., tad kaip aš dabar tai galiu padaryti?	
Aš niekad neturiu pakankamai pinigų, tad aš niekad jų ir neturėsiu.	
Aš esu tam tikros (kultūra / rasė / seksas / bendruomenė / klasė), todėl galiu augti/ siekti tik tiek.	
Kai aš uždirbu daugiau, aš išleidžiu daugiau. Toks gyvenimas.	
Niekada negaliu sau leisti to, ko noriu.	
Man reikia tik tiek, kad užtektų sumokėti sąskaitas.	
Aš niekad negalėčiau uždirbti daugiau nei ...	
Aš netikiu, kad galėčiau būti sėkminga.	
Aš nesu pakankamai gera/protinga būti turtinga.	
Aš neturiu aukštojo išsilavinimo, taigi galiu tik tiek siekti.	



Niekas ką darau neveikia, kodėl šį kartą turėtų būti kitaip?	
Uždirbti daugiau pinigų reiškias dirbti ilgas valandas.	
Aš per daug užsiėmęs vien bandymu išgyventi ar išsilaikyti.	
Aš nenoriu dirbti taip sunkiai.	
Darbas = niekšybė	
Aš nekenčiu dirbti.	
Viskas yra gerai taip, kaip yra.	
Nenoriu būti gobšus. Yra žmonių, kuriems reikia labiau pinigų nei man.	
Aš geriau nesireklamuosiu, man nepatinka būti teisiškai.	
Pradėti viską yra per daug sunku/ per daug darbo.	
Aš per senas/-a bandyti kažką naujo ir/ ar būti sėkmingu.	
Jei aš nebuvau sėkminga iki dabar, tai aš niekad ir nebūsiu.	
Aš per senas dirbti sunkiai.	
Aš iš tikrųjų nesu tokia gera ...	
Reikia pinigų, kad gautum daugiau pinigų.	
Aš niekad neturiu pinigų.	
Aš užaugau vargšas, sėkmė nėra mano kortose.	
Pinigai kelia stresą man. Pinigai yra purvini.	
Pinigų man niekad neužtenka.	
Aš nenusipelniau daug pinigų.	
Turėti daug pinigų yra blogai.	
Turėti pinigų reiškia paaukoti savo dorumą.	
Aš tiesiog noriu uždirbti tiek, kad galėčiau išsiversti.	
Jei uždirbsiu daugiau pinigų, turėsiu prarasti dar daugiau.	
Aš nesu vertas/-a pinigų.	
Mano partneris turi pasirūpinti manimi ir vaikais.	
Aš negaliu uždirbti daugiau nei mano partneris.	
Turtingi žmonės yra niekšai, savanaudžiai.	
Pinigai nėra svarbūs.	
Visada gali rasti pigiau.	
Gyvenimas yra brangus.	
Turėti vaikų reikia daug pinigų. Vaikai - brangūs.	
Ne piniguose laimė	



Puiku!

Pirma dalis padaryta!

Kai jau žinome, ką reikia keisti ar koreguoti, tuomet galime ir padirbėti!

II dalis

Įterpk abejonę

Perrašydami ribojančius įsitikinimus, pirmiausia norėsi įterpti abejonių kada kalbama apie tuos įsitikinimus.

Peržiūrėk ribojančių įsitikinimų sąrašą ir apie kiekvieną, kurį pažymėjai parašyk:

Kodėl tai galėtų būti netiesa?

Parašyk kelis atsakymus!



III dalis

Afirmacija

Afirmacija yra teiginiai, priešingi tavo dabartiniam ribojantiems įsitikinimams apie pinigus. Keletas pavyzdžių pateikiami žemiau

Aš nemoku elgtis su pinigais: Aš moku elgtis su pinigais.
Aš išmintingai naudoju pinigus.
Man patinka valdyti pinigus.

Aš niekad neturiu pakankamai pinigų: Aš visada turiu pakankamai pinigų.
Pinigų visada užtenka tam kam man reikia ir ko noriu.
Aš visada turiu daugiau nei man reikia.

Aš turiu sunkiai dirbti, kad uždirbčiau pinigus: Aš galiu lengvai uždirbti pinigus.
Uždirbti pinigus yra smagu!
Aš uždirbu pinigus kol miegu.

Dabar tavo eilė sukurti tavo afirmacijas!
Ribojančius įsitikinimus pakeisk į teigiamus teiginius.



IV dalis

Įgalintys klausimai

Dabar eisime gylyn!

Sukursi savo unikalius įgalinčius klausimus, kurie yra nepaprastai veiksmingi dirbti su ribojančiais įsitikinimais apie pinigus.

Žemiau pateikiu pavyzdžius.

Aš nemoku elgtis su pinigais: Kodėl aš moku gerai elgtis su pinigais?
Kodėl/ kaip aš išmintingai naudoju pinigus?
Kodėl man patinka valdyti pinigus?

Aš niekad neturiu pakankamai pinigų: Kodėl aš visada turiu pakankamai pinigų?
Kodėl pinigų visada užtenka tam kam man reikia ir ko noriu?
Kodėl aš visada turiu daugiau nei man reikia?

Aš turiu sunkiai dirbti, kad uždirbčiau pinigus: Kodėl aš galiu lengvai uždirbti pinigus?
Kodėl uždirbti pinigus yra smagu?
Kodėl aš uždirbu pinigus kol miegu?/
Kaip aš galiu uždirbti pinigus kol miegu?



Dabar tavo eilė!

Afirmacijas pakeisk į įgalinčius klausimus.

Perskaityk savo afirmacijas ir įgalinčius klausimus, kaip jautiesi?

Apsupti save afirmacijomis ir įgalinčiais klausimais (juos kartoti) yra raktas formuoti naujus įsitikinimus. Pagalvok, kur galėtum namuose, darbe, ofise palikti sau priminimus?

V dalis

Nauja pinigų istorija

Rekomenduoju, skirti dabar laiko sau ir parašyti savo naują pinigų istoriją. Rašyk laišką taip, kaip pinigai būtų asmuo ir įtrauk viską ką tik nori įtraukti: mintis, jausmus, emocijas, veiksmus ir t.t.



VI dalis

Apžvalga

Kuom šie pratimai buvo man naudingi? ką pamačiau, supratau, suvokiau? Kokius veiksmus darysiu, kad judėčiau pirmyn.

**"Aš dabar priimu ir vertinu gyvenimą
gausoje, kurį Visata man siūlo"**

