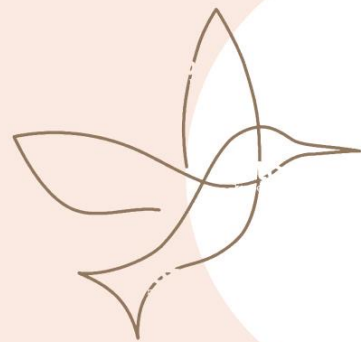


nutumn & gimranova_regina



Изобильное мышление

Время прочтения: 14 минут



Привет!

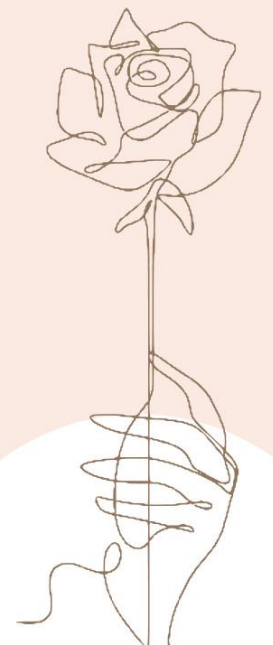
Если ты открыл эту книгу, значит только что ты сделал первый шаг на пути к положительным изменениям в жизни, осознанности и денежному изобилию!

Уже совсем скоро ты познакомишься с нашими историями, поймешь, почему твои мечты не исполняются, проанализируешь собственные негативные установки о зарботке и преобразуешь их в позитивные аффирмации.

Также в конце книги ты сможешь найти **чек-лист осознанности**, который можно распечатать и повесить перед рабочим столом в качестве ежедневного напоминания.

Сейчас ты откроешь для себя новый мир, в котором возможны исполнения желаний, принятие и любовь к себе и окружающему миру, а изобилие наполняет тебя и дарит огромное количество возможностей каждый день.

Мы желаем удачи тебе на этом пути!



Содержание

- 1.** Кто мы? Наша история
- 2.** Почему твои желания не исполняются? ТОП-6 ограничивающих убеждений о деньгах
- 3.** Как преобразовать негативные установки в позитивные
- 4.** Практическое задание на проработку собственных установок
- 5.** Пошаговый план: как стать осознаннее. Регулярные практики для формирования осознанного образа жизни





 @nutumn

Настя

- Блогер с аудиторией 179 000 подписчиков
- Фрилансер
- Обучила заработку на фрилансе тысячи учеников
- К 19 годам вышла на доход от 300 000 руб в месяц
- В 17 лет заработала свой первый миллион

Моя история:

В 15 лет я могла только мечтать об идеальной жизни, новом айфоне, ежедневных завтраках в кофейнях и регулярных путешествиях за границу.

Мне не нравилось просить деньги у родителей на прогулки с друзьями и покупку одежды. Я стеснялась сидеть в кофейнях, так как не было достаточно денег.

Но я всегда что-то делала для того, чтобы изменить ситуацию и начать зарабатывать. Устроилась работать промоутером. Открыла свой магазин в Инстаграм, где продавала нашивки, значки на одежду и чехлы, а с выручки пополняла ассортимент. А потом я узнала о фрилансе и попробовала себя в Инстаграм.

Так я начала учиться и разбираться в этой сфере, не побоялась и написала первому клиенту! Получила опыт и пришла к результату. В 17 лет заработала свой первый миллион, а сейчас уже обучила тысячи учеников заработку на фрилансе.

Я живу в шикарной квартире отдельно от родителей, путешествую по Европе, могу пойти в кофейню на завтрак и ни у кого не просить на это денег.

Я не из богатой семьи и мне не досталось большое наследство. Все, что я имею сейчас, стало возможным только благодаря Насте из прошлого, которая не побоялась попробовать фриланс. Да, у меня были страхи и недоверие к людям и деньгам. Я часто была не уверена в своих силах и многого боялась. Но несмотря на это я каждый раз преодолевала себя и становилась сильнее, а вместе с этим добивалась новых результатов.

Регина – мой ментор по осознанности, медитациям, йоге и качеству жизни. Но и она пришла к этому не сразу...



 @gimranova_regina

Регина

- Учитель йоги и медитации. Прошла 200 часов обучения на Бали по направлению Vinyasa Flow
- 4 года личной йога практики, 3 года опыта в преподавании оффлайн
- Автор курсов «Йога Моей Мечты», «Ракета желаний», «Йогическая Сила», которые прошли более 1500 человек
- Блогер с аудиторией 165 000 подписчиков

Моя история:

Сейчас я живу в изобилии и умею исполнять свои желания, но так было не всегда.

Я училась в обычной школе, затем поступила в университет на экономическую специальность, потому что так делали все. Сразу после пошла работать в офис и жила от выходных до выходных.

В тот момент я встречалась с парнем, который брал займы у друзей, чтобы сводить меня в кафе и кино. Мы жили в старой квартире, где вся мебель пропахла бабушкой. Тогда именно он вдохновил меня начать вести инстаграм и рассказывать о том, как я тренируюсь и питаюсь.

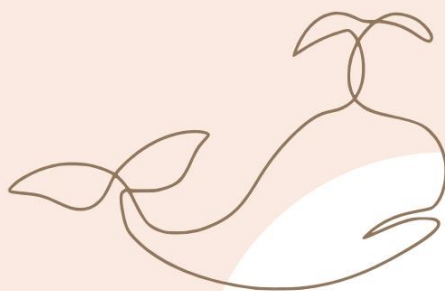
Так я начала набирать свои первые группы и обучать фитнесу. Со временем я переросла эту тему и мне захотелось чего-то более глубокого, чем просто качание ягодич и пресса.

Мое знакомство с йогой началось на Бали. Там я сходила на первый урок и мне безумно понравилось! По приезде домой я каждый день практиковала йогу по 1,5-2 часа. Ушла вглубь: начала изучать медитации и принципы йоги. Меня это захватило и я стала преподавать йогу.

После этого я прошла полноценное обучение на Бали и стала обучать йоге и медитациям онлайн! И уже через пару месяцев это начало приносить свои плоды.

Я наконец ушла с нелюбимой работы и смогла посвятить все свое время любимому делу. Получила предложение руки и сердца, сыграла свадьбу мечты на Бали, куда смогла привести родителей и подарить им незабываемое путешествие. Создала гармоничные отношения с телом и крепкие отношения с семьей.

Я нашла свое призвание и собрала вокруг более сотни тысяч единомышленников, которые разделяют мои взгляды и ценности!



Как ты можешь заметить, мы с Региной пришли к любимому делу, хорошему заработку и гармонии с собой **не сразу**.

Основная причина того, что твои мечты не исполняются – это негативные установки, сидящие глубоко внутри тебя. Часто мы можем даже не замечать их и думать о том, что просто «не судьба» или «не мое».

Но Регина на своем примере доказала, что все это лишь влияние наших внутренних негативных утверждений, которые мы можем изменить.



Мальдивы и медитация

Впервые Мальдивы появились в моем блокноте желаний в 2017 году. Но из-за свадебного ажиотажа в 2018 году осуществить поездку так и не получилось. В конце года я смотрела на коллаж и понимала, что желание не исполнено. Так я перенесла его на 2019 год.

В конце 2019 года я вновь смотрю в блокнот и понимаю, что это желание все еще не исполнено. Напротив других стоят галочки, а вот здесь все никак не получается.

Мои первые мысли были: «Наверное, мне это не надо», «Это не истинное желание, поэтому и не сбывается», «Не сильно хочешь».

Потом я посмотрела глубже и поняла, что у меня есть целый ряд негативных убеждений в голове: «Деньги – это что-то грязное», «Деньги связаны с негативом», «На Мальдивы ездят только вертялые девицы с богатыми папикам». А я такой никогда не была и не хотела казаться такой в глазах других людей.

Эти убеждения противоречили моей мечте. Из-за этого сформировался ступор, который и не давал осуществиться моему желанию.

Я начала прорабатывать эти убеждения с помощью медитаций. Работать над самооценностью, что я достойна поехать туда. Визуализировала картинки того, где мы будем жить, как будем гулять с мужем и т.д. И делала практики манифестации желаний.

Буквально через два дня после того, как я начала работать над этим, мне на почту пришло два письма с возможностью поехать на Мальдивы совершенно бесплатно. В качестве блогера и учителя йоги, чтобы провести ретрит. Я выбрала первый вариант и таким образом исполнила свою мечту!

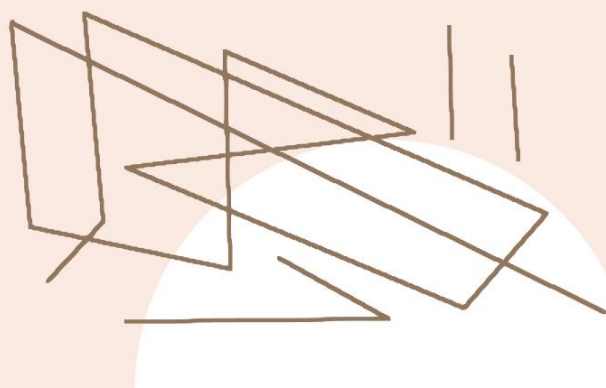
Мы поехали в незабываемое путешествие в январе этого года. Вся поездка могла нам обойтись примерно в 500 000 рублей при самостоятельном путешествии. Но вместо этого мы заплатили только 6 долларов за колу, которую заказал муж :)

Это все говорит о том, что многие убеждения в нашей голове блокируют наши желания. Поэтому очень важно их прорабатывать.

Почему твои желания не исполняются?

ТОП-6 ограничивающих убеждений о деньгах

1. Деньги – корень зла, они приносят несчастье.
2. Деньги трудно достаются. Чтобы заработать, надо очень много работать, с утра и до ночи
3. Если деньги легко приходят – они легко уходят.
4. Деньги портят человека. Там, где много денег – много обмана, воровства, зависти, разврата.
5. Богатым может стать лишь тот, у кого хороший старт – наследство, связи, помощь богатых.
6. Чтобы накопить деньги, надо во всем себя ограничить и обходиться малым.



Как преобразовать негативные установки в позитивные

1. Деньги – корень зла, они приносят несчастье.

– Почему мы так думаем?

Еще с детства мы слышим истории о том, как деньги портят человека. Их нам рассказывают родители, их мы слышим по телевизору. И даже в сказках богатство часто ассоциируется со злобой, обманом и воровством.

– Каковы последствия?

Представьте, что вы относитесь к какому-нибудь человеку так же, как к деньгам. Считаете, что он портит людей и приносит одни беды. Будет ли этот человек общаться с вами после этого? Так и с энергией денег, она будто говорит: «Ну не хотите как хотите. Пойду туда, где меня ждут».

– Чем можно заменить?

«Деньги приносят радость и огромное количество возможностей», «Уважая деньги, я уважаю себя», «Деньги – это вселенское благо».



2. Деньги трудно достаются. Чтобы заработать, надо очень много работать с утра и до ночи.

– Почему мы так думаем?

Здесь, опять же, все идет из детства. Мы смотрим на своих родителей, дедушек и бабушек, которые работают с утра до вечера, приходят уставшие с работы и так до самой пенсии. Денег никогда не бывает слишком много, а работа не ассоциируется с чем-то хорошим и любимым. Это всегда та часть жизни, с которой нужно смириться и “вытерпеть”.

– Каковы последствия?

Из-за такой установки мы заранее готовим себя к нелюбимой работе, постоянной усталости и раздражительности. А значит, встречаем только такую работу на своем пути: малооплачиваемую, выматывающую и глубоко нелюбимую. Мы даже не знаем, что можно как-то по-другому, ведь нам никто не показывал обратную сторону этого утверждения.

– Чем можно заменить?

На самом же деле, деньги достаются тяжелым физическим трудом только на уровне выживания. Чем больше мы умственно, физически и духовно развиваемся, тем легче получаем деньги. Наверху пирамиды деньги приходят сами.

«Вокруг меня сплошное изобилие», «Чем больше я развиваюсь, тем больше денег ко мне приходит».

3. Если деньги легко приходят – они легко уходят.

– Почему мы так думаем?

Есть такое распространенное мнение, что если ты легко зарабатываешь деньги, то они быстро уходят. А чтобы сохранить их надолго, необходимо много и упорно трудиться.

– Каковы последствия?

Эта установка мешает легкому зарабатыванию денег и блокирует подобные способы заработка, оставляя лишь трудные, требующие больших усилий, способы.

– Чем можно заменить?

«Деньги приходят ко мне легко и с удовольствием».



4. Деньги портят человека. Там, где много денег – много обмана, воровства, зависти, разврата.

– Почему мы так думаем?

Часто нам преподносят различные истории о людях, которые, разбогатев, забывают о своих родных и близких, подменяют былые идеалы и ценности суммой на банковском счете. На первый план для них выходят материальные блага, а духовная составляющая их больше не интересует.

– Каковы последствия?

Этой фразой мы сообщаем вселенной, что боимся денег. Мы боимся стать испорченными. Так мы программируем себя на то, что деньги всегда будут нести лишь зло. Когда мы говорим эту фразу, то отключаем себя от духовного финансового потока. Мы словно говорим: сколько бы я ни работал, денег все равно не будет.

– Чем можно заменить?

«Деньги идут мне на пользу», «Большие деньги – это большая духовность, большие деньги – это большая осознанность».
Визуализируйте поток денег, который радостно стремится к вам!



5. Богатым может стать лишь тот, у кого хороший старт – наследство, связи, помощь богатых.

– Почему мы так думаем?

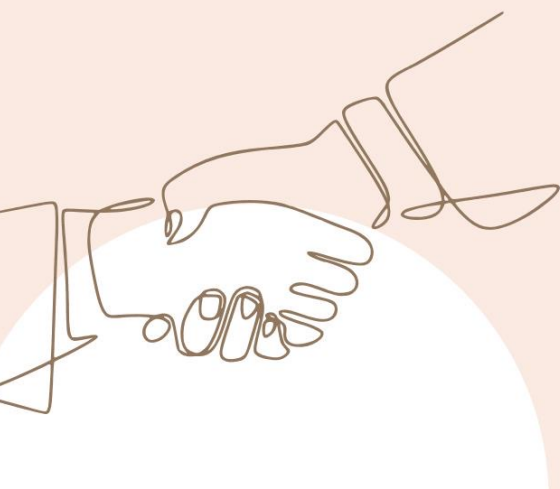
Это кажется логично и объяснимо: раз у тебя уже есть хороший старт, то ты можешь легко начать свой бизнес, обучиться в хорошем университете и не беспокоиться о наличии денег на еду и проживание.

– Каковы последствия?

Думая таким образом, мы считаем, что если человек не имеет подобных привилегий в виде наследства и связей, то у него ничего не получится, поэтому нет смысла и пытаться. Так мы ограничиваем для себя все возможности и упираемся в потолок, который сами же себе и построили.

– Чем можно заменить?

«Я смогу всего добиться сам», «Вокруг меня много возможностей»



6. Чтобы накопить деньги, надо во всем себя ограничить и обходиться малым.

– Почему мы так думаем?

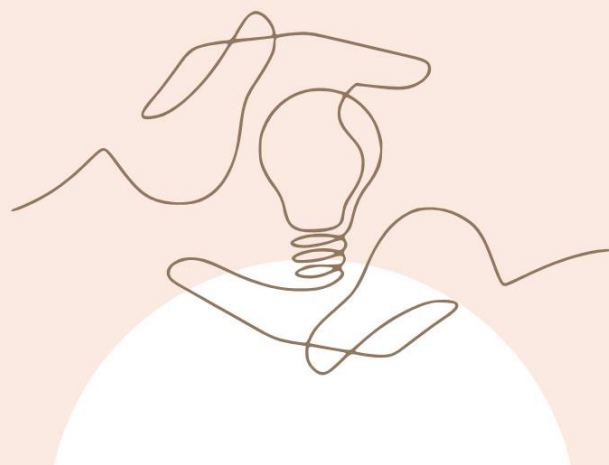
Мы привыкли думать, что чем меньше мы тратим, тем больше останется. Но эта установка не приводит нас к увеличению заработка, а лишь ограничивает нас во всем.

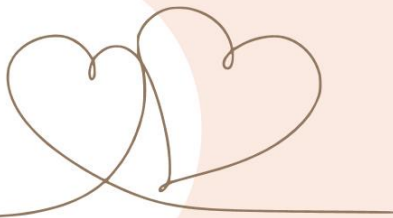
– Каковы последствия?

Думая таким образом, мы себя во всем ограничиваем, обходимся только самым необходимым, не обращаем внимания на свой комфорт и удовольствие. И это работает как замкнутый круг. Зарплата не увеличивается, нам приходится экономить все больше, и так будет до тех пор, пока мы не изменим свой стиль мышления.

– Чем можно заменить?

«Я увеличиваю свои доходы, а не стремлюсь уменьшить расходы»





Практическое задание на проработку собственных установок

Выпиши 5 своих негативных убеждений и перепиши их в позитивные аффирмации

1 Негативное утверждение:
Позитивная аффирмация:

2 Негативное утверждение:
Позитивная аффирмация:

3 Негативное утверждение:
Позитивная аффирмация:

4 Негативное утверждение:
Позитивная аффирмация:

5 Негативное утверждение:
Позитивная аффирмация:

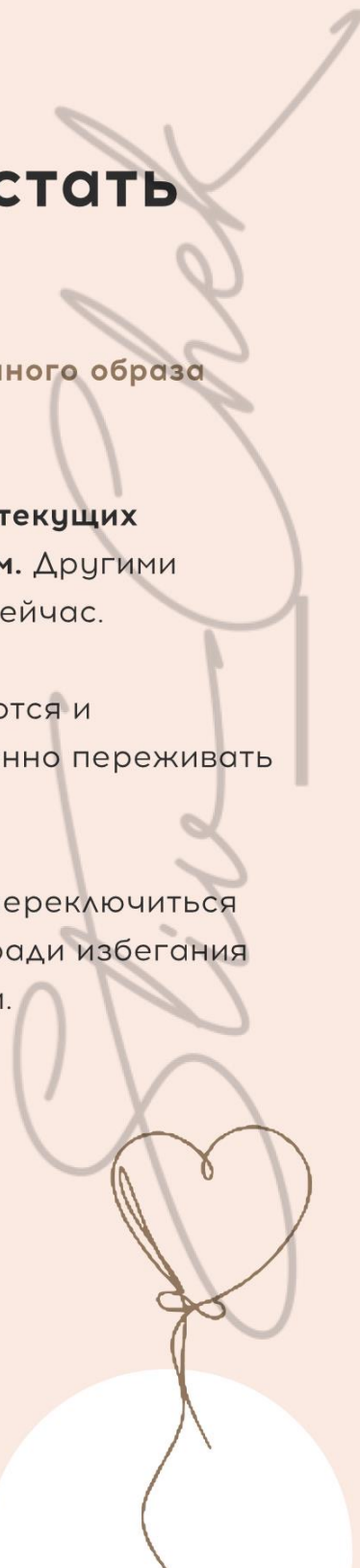
Пошаговый план: как стать осознаннее

Регулярные практики для формирования осознанного образа жизни

Осознанность – это непрерывное отслеживание текущих переживаний без мыслей о прошлом или будущем. Другими словами, быть осознанным, значит быть здесь и сейчас.

Тревоги, страхи, неуверенность в себе закрепляются и усиливаются в нас, если мы не будем их качественно переживать и прорабатывать.

Ведь очень легко в любой неприятной ситуации переключиться на телевизор или компьютерную игру. И все это ради избегания проживания эмоций и бегства от ответственности.



Как достигнуть состояния осознанности?

- **Посвятите первые 5-10 минут после пробуждения самому себе.** Не берите в руки телефон и не проверяйте соцсети. Улыбнитесь себе в зеркало, ощутите себя здесь и сейчас и внутренне настройтесь на новый день.
- **Начните медитировать.** Отложите все посторонние дела и 5 минут наблюдайте за своим дыханием и ощущениями в теле.
- **Регулярно записывайте 3 благодарности за день.** Прочувствуйте и искренне поблагодарите жизнь за каждый подарок, который она преподнесла вам сегодня.
- **Проведите один день без жалоб и негатива.** В течение дня не жалуйтесь и не критикуйте. Говорите и замечайте лишь приятные вещи вокруг вас.
- **Проведите онлайн-уборку.** Почистите все аккаунты в соцсетях: отпишитесь от тех, кто больше не вдохновляет вас, выйдите из ненужных сообществ и групп. Сделайте пространство вокруг вас приятным и комфортным как в онлайн, так и в реальной жизни.
- **Выпишите в блокнот свои цели и ценности.** Попробуйте проанализировать, какие из них действительно важны для вас, а какие навязаны окружающими.
- **Упорядочите списки и информацию вокруг вас:** списки книг, фильмов, покупок. Разберите файлы в смартфоне и ноутбуке, удалите старые фотографии и ненужные программы.
- **Проведите один день оффлайн.** Полностью отключитесь от соцсетей, смартфонов и ноутбуков. Отправьтесь на природу с друзьями, возьмитесь за прочтение любимой книги или навестите родственников.