



MENTÁLNÍ BOHATNUTÍ

Napsala: Lenka Černá, kouč a mentor



Možná vás v dětství učili, že peníze je těžké vydělat a musíte dřít, abyste nějaké měli. Anebo jste doma slyšeli kvůli penězům časté hádky, a tak jste si zapamatovali, že kolem peněz jsou nepříjemné emoce. Každý z nás v sobě nosí podvědomé finanční nastavení, které nás celý život ovlivňuje. Navíc kolem financí prožíváme nepříjemné emoce, které nám zajistí jen další trápení a jejich nedostatek. V dnešní e-knize bych vám ráda dala praktické tipy pro odhalení vašeho finančního naprogramování a naučila vás mít k penězům pozitivní vztah.

Lenka Černá

www.skola-pro-zeny.cz



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

O autorovi:

Lenka Černá se více než 12 let zabývá koučinkem a mentoringem, pomáhá lidem s hledáním jejich životní rovnováhy v oblasti vztahů, práce i zdraví. Můžete ji znát z TV Stream, kde uvádí pořad **Restart života**. Je zakladatelkou **Školy pro Ženy**, majitelkou privátních klinik PURE CLINIC Praha a Brno. Pravidelně přednáší, pořádá workshopy a poskytuje odborné vzdělávání koučům.



Škola pro Ženy .cz

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

Co je to finanční naprogramování?

Zní to možná hodně technicky, ale náš mozek je svým způsobem počítač. Který se programuje již od našeho prenatálního období. Získává nejen logické informace, ale zapisuje si také emoční prožitky, které získává především od rodičů. Jsou to určité programy, podle kterých se poté v životě řídí a formuje naše chování v běžných situacích.

Tak například, pokud jsme jako děti slyšeli, že "Peníze nejde vydělat jen tak" a ještě jsme u toho viděli věčně sedřené rodiče, tento výraz si náš mozek zapíše do emočního podvědomí a bude s ním během našeho života "pracovat".

A jací lidé budeme v dospělosti? Určitě nebudeme mít odvalu podnikat, anebo budeme podnikat tak, že se z nás stanou neskonalí dřiči. I přes naši velkou dřinu nám však nebude zbývat tolik peněz. Pocit dření nás neopustí celý život. Existují ale přece lidé, kteří nemusí tolik dřit, aby měli peněz dostatek, souhlasíte? Vybudují firmu, prodají ji a umí si peníze užít. Investují je tak, aby jich měli dostatek a po zbytek života si je jen užívají.

Naše finanční naprogramování má obrovskou moc. Vždy bude **formovat naše chování a také se nám v určitých životních okamžicích potvrzovat**. Takové naprogramování funguje nejen v našich financích, ale také ve vztazích nebo ve zdraví. A naštěstí jde změnit.



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

Pro začátek si zkuste odhalit vaše kořenové Emoční rovnice v oblasti financí.

ODPOVĚZTE SI NA NÁSLEDUJÍCÍ OTÁZKY:

Co jsem jako dítě slyšel/a o penězích?

Jaká nálada panovala doma, když se rodiče bavili o penězích?

Co jsem jako dítě slyšel/a o bohatých a úspěchu?

Jak se ke mně chovali rodiče, když jsem potřeboval/a finance?

Jaké situace se mi v oblasti financí opakují během života stále dokola?

Z vašich odpovědí můžete získat první nastavení, která vás blokují v tom peníze vydělávat, mít je v oblibě a také si je užívat. Znam totiž hodně lidí, kteří peníze mají, ale mají strach je utracet. A tak si je také vůbec neužijí.

ZDE MÁTE PRO UKÁZKU ČASTÉ EMOČNÍ ROVNICE Z OBLASTI FINANCIÍ:

Bohatí jsou šmejdi.

Musím dřít, abych něco měl.

Peníze mi komplikují život.

Bez práce nejsou koláče.

Kolem peněz jsou hádky.

Táta mi nedával peníze.

Peníze smrdí.

Více peněz, více starostí.

Nemohu mít to, po čem toužím.

Peníze mi mohou ubývat.

O peníze mohu přijít.



Škola pro Ženy .cz

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

Jak tedy mé finanční naprogramování změnit?

Když to řeknu jednoduše, musíte váš mozek přeprogramovat tak, aby nepracoval se starými programy, ale novými. Používám k tomu moji metodu Emočních rovnic, kterou jsem sestavila před více než deseti lety a mám s ní skvělé zkušenosti. Doporučuji vám k přeprogramování vaší mysli kouče, který vás naučí s metodou Emočních rovnic pracovat. Vyberte si jej zde: **Tým koučů**

Můžete také přijít na můj večerní workshop “Mentální bohatnutí”, na kterém se naučíte vaši mysl pročistit.

Pozorujte vaše emoce v oblasti financí

Jak se cítíte, když platíte za složenku nebo za nájem? Umíte přijímat peníze od druhých, když vám platí za vaši službu?

Při vydávání a přijímání peněz prožíváme obrovské emoce, a bohužel jsou často negativní. Zkuste sami sebe jeden měsíc pozorovat a vedte si o vašem finančním uvažování záznamy. Jaké konkrétní emoce prožíváte, kdykoliv manipulujete s penězi anebo o nich přemýšlíte?

Pamatujte si, že vaše myšlenky a emoce mají velkou moc. Když budete o penězích přemýšlet negativně a cítit se špatně, nikdy jich nebudete mít dostatek.



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

Jaké emoce prožívat v oblasti financí?

Radost... kdykoliv si za peníze něco pořídím, koupím dárek nebo je investuji do sebe.

Vděk... za to, že nějaké peníze mám a dokážu si je vydělat.

Lásku.. k samotným penězům, protože díky nim mohu být nezávislý.

Zbourejte tedy dogmata o tom, že být bohatý je špatné a peníze jsou kořenem všeho zla. To jsou jen naučené programy a často také výmluvy. Naučte se naopak peníze milovat a berte je jako prostředek k tomu žít v klidu a v nezávislosti.

MOTIVAČNÍ DIÁŘ LENKY ČERNÉ - RESTART 2015

Pokud na sobě chcete systematicky pracovat, sestavila jsem pro vás motivační diář, který vás bude provázet celý příští rok. Každý týden dostanete nové rady a tipy pro váš osobní růst.

Vydáváme jej v limitované edici a můžete si jej objednat v předprodeji na Alza.cz zde: **Motivační diář RESTART 2015**



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

Naučte se finanční vizualizaci

Přečetli jste si pár chytrých knih o tom, jak bohatnout, ale stále se vám to nedaří? Většina z nich mluví o takzvané finanční vizualizaci a stanovení částky, kterou byste chtěli vydělávat. Z mé vlastní zkušenosti vím, že to takhle nefunguje.

Při vaší vizualizaci jsou nejdůležitější emoce, které u ní prožíváte. A ty si můžete "vybudit" pouze tehdy, pokud si představujete něco extrémně příjemného, po čem toužíte. U holé částky takové emoce mít nebudete.

Jak si vizualizovat bohatství?

- 1. Napište si, co si skutečně přejete v budoucnosti mít a prožít.**
- 2. Vyberte přání, které je pro vás maximálně toužebné.**
- 3. Vykreslete danou situaci do podrobností. Jak bude vypadat váš nový dům? Jaká bude kuchyň, podlahy, zahrada... hrajte si s detaily! Nebojte se váš sen popsat do nejmenších detailů.**
- 4. Každý večer před spaním si představujte a prožívejte danou situaci, jako byste v ní už byli.**

Nezapomeňte, že vaše přání se plní. Avšak musíte mít pročištěné vaše finanční naprogramování, o kterém jsem se již zmiňovala.



WORKSHOP O MENTÁLNÍM BOHATNUTÍ

Chtěli byste k penězům získat zdravý vztah a naučit se finanční vizualizaci? Připravila jsem pro vás večerní workshop, během kterého můžete komplexně změnit váš náhled na svět financí. Více informací zde: **Mentální bohatnutí**



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

Co říci závěrem?

Každý z nás může být bohatý a šťastný zároveň. Mít peníze neznamena mít problémy, naopak. Berte peníze jako dobrého pomocníka k tomu, abyste žili v pohodě a nezávislosti. Naučte se k nim mít pozitivní vztah a udělejte si z nich nejlepší kamarády. Když je budete mít rádi, automaticky si je budete přitahovat do vašeho života.

Objednejte si můj motivační diář RESTART 2015, který je již v předprodeji!

PODÍVEJTE SE NA DALŠÍ DÍLY RESTARTU ŽIVOTA:

Jak zvládat stres

Nenechte sebou manipulovat

Odhalte svůj talent

PŘEČTĚTE SI DALŠÍ ČLÁNKY:

Vzdělávejte finančně vaše děti

Jak překonat strach z profesní změny

7 pravidel úspěchu



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota