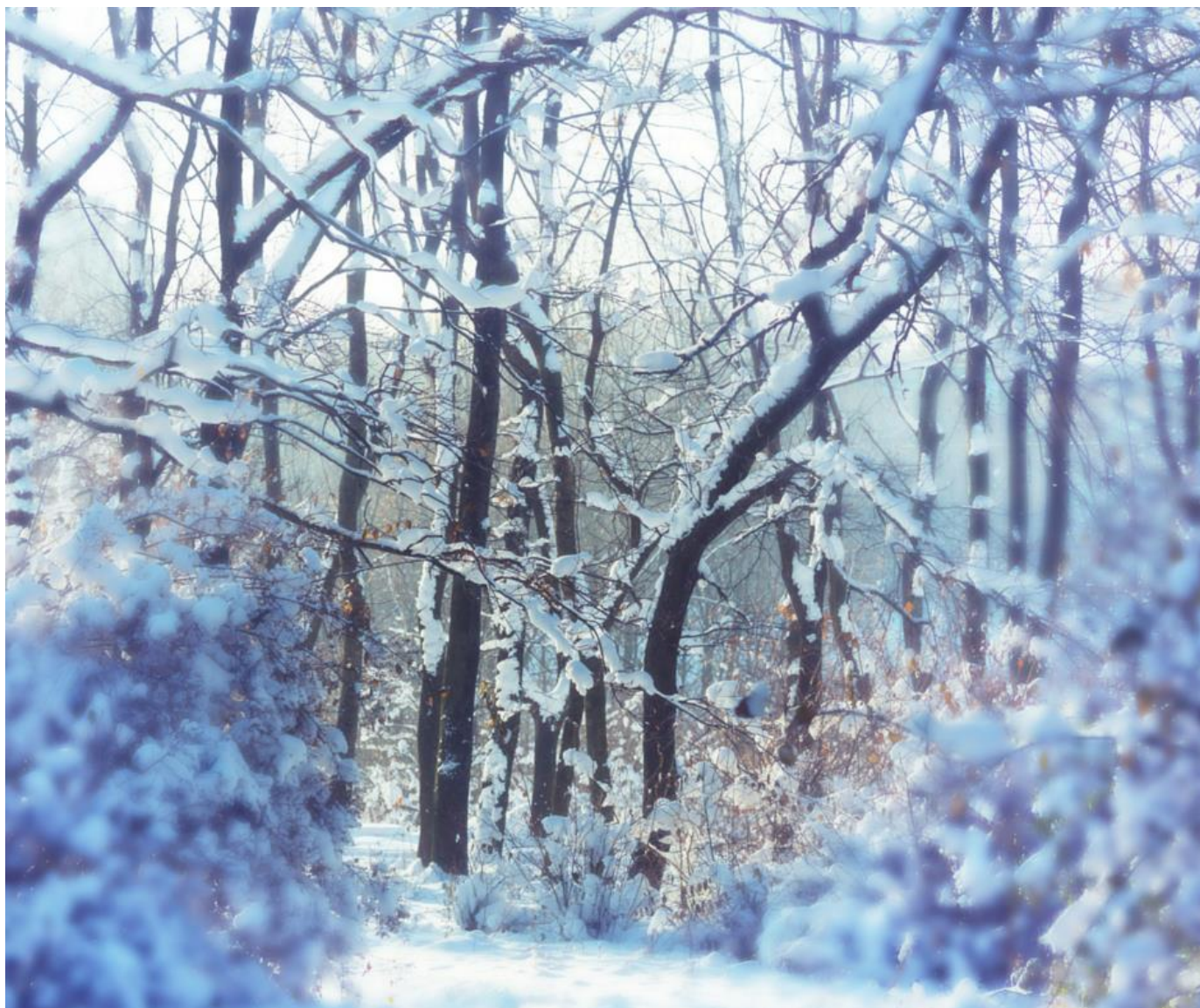




Tydzień Zimy



Wstęp

Zima to symbol śmierci i nadziei. To metafora śmierci starego, oczekiwania na nowe i początek nowego. To dla mnie metafora uśpienia emocji. Wiem, że Pieniądz generuje dużo przyjemnych i nieprzyjemnych uczuć. Często jest katalizatorem strachu, poczucia winy, gniewu, bólu, poczucia straty, wstydu, czy emocji na drugim biegunie takich jak radość, ekscytacja lub wdzięczność.





Tydzień Zimy

W tygodniu Zimy zapraszam Cię do uśpienia swoich emocji na siedem dni. Pozwoli Ci to spojrzeć na Twoje finanse na zimno i z dystansem. Co nie oznacza, że Twoje emocje nie będą się transformować, tylko przemiana będzie następować pod powierzchnią wody, a raczej lodu. Dlatego też bardzo ważne jest, byś w tym tygodniu obserwowała i zapisywała swoje sny.

Ogromne, transformujące zmiany będą się dziać w Tobie niezależnie, czy będziesz świadoma tego czy nie. Tak działa ten program. Wracając do uśpienia czy raczej zamrożenia emocji, pamiętam, gdy ćwiczyłam Capoeirę pod okiem swojego brazylijskiego mistrza. Pewnego dnia obserwował mój styl. Jego skupione oczy prześwietlały każdy mój ruch. Koncentrował się na mnie do tego stopnia, że zaczęłam się jeszcze bardziej stresować. W pewnym momencie dał znak, bym przestała i powiedział: „Za dużo emocji, za mało strategii. Wyobraź sobie, że jesteś sopel lodu”.

Choć trudno mi było sobie wyobrazić poruszający się w tanecznym ruchu Capoeiry sopel lodu, to jednak ta wizualizacja pomogła mi uspokoić emocje. Mój oddech się wyrównał i zaczęłam myśleć, przewidywać ruch przeciwnika i swoją kontrę. Co ciekawe, uwolnił się też mój „flow”. Ruch zaczął dziać się sam, a moja gra stała się bardziej harmonijna. Znikł chaos i niepotrzebne ruchy. Sopel lodu zadziałał!

Sama jestem osobą niezwykle emocjonalną i empatyczną. Kiedyś byłam kłębką pomieszanych emocji i zupełnie nie umiałam popatrzeć na pieniądze spokojnie i na zimno. W wielu przypadkach angażowałam się w nie przynoszące zysku działania, choć miałam dzięki nim dużo zabawy i radości. Smutek pojawiał się na koniec projektu, gdy okazywało się, że zarobiłam niewiele, albo wyszłam na zero. Czy coś Ci to przypomina? A wystarczyło po prostu zbadać rentowność...





Tydzień Zimy

Dlatego też czarno-biały, zimowy krajobraz przypomina mi czarne liczby na białym papierze. W tym tygodniu będziemy dużo liczyć. Zachęcam Cię również do tego, byś zauważała liczby w swoim otoczeniu. Kiedy zaczniesz na nie zwracać uwagę, okaże się, że żyjemy w świecie cyfr i liczb. Liczby to nie tylko pieniądze, ale godziny, minuty, lata, kilogramy. Liczby określają całe nasze życie. Liczby pomogą umrzeć Twoim iluzjom dotyczącym Twojego stanu posiadania, Twoich zarobków, wydatków, czy inwestycji. Czas aby się z nimi zaprzyjaźnić.

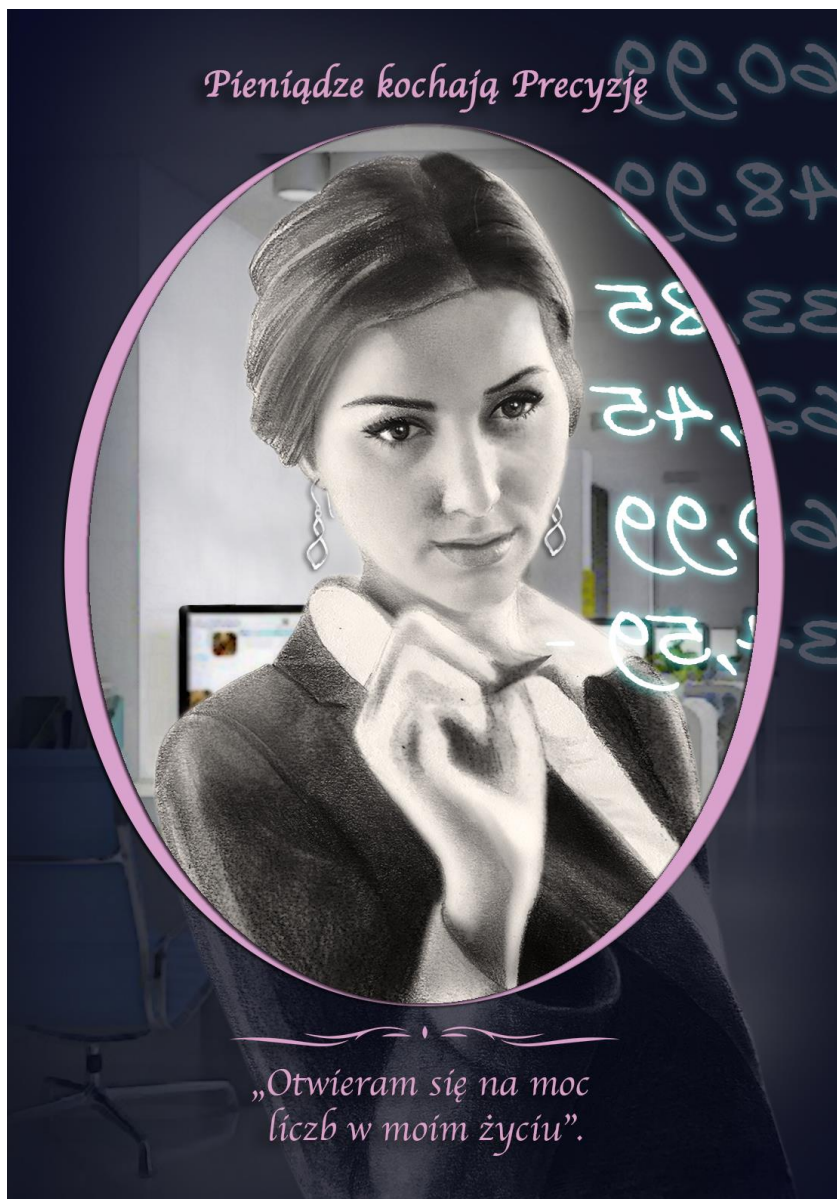
Zima to też bardzo dobry czas na planowanie. Dawien dawna, gdy nie było jeszcze elektryczności, był to dobry czas na kontemplację, analizę i planowanie. Z gorącym kubkiem herbaty przed płonącym kominkiem przychodziły samoczynnie dobre pomysły, wnioski i wglądy. Zima z natury ma wolne tempo, które sprzyja rozmyśleniom i planowaniu przyszłego zasiewu!

Zatem, jesteś gotowa zaczynać? Przed Tobą Tydzień Zimy!





Tydzień Zimy – Dzień 1



Dzień 1

∞ „Pieniądze kochają Precyzję.” ∞

Inkantacja:

„Otwieram się na moc liczb w moim życiu.”



28-dniowy Program Money Coaching COPYRIGHT 2020 by CELESTYNA D. OSIĄK

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, dystrybucja, elektroniczne przetwarzanie oraz przesyłanie zawartości bez pisemnej zgody twórcy, tj. Celestyny D. Osiak.



Tydzień Zimy – Dzień 1

Pieniądz

„Kocham liczby. Są balsamem na moją Duszę. Wiem, że mogłaś mieć w swojej przeszłości jakieś traumatyczne przeżycia związane z matematyką w szkole. Generalnie mało jest osób, które lubią liczyć i nie kojarzy im się to z dużym stresem. Jeśli jesteś tym wyjątkiem, to podziękuj za to Stwórcy. Jesteś jedną z niewielu błogosławionych.

A jeśli nie, to czeka Cię uzdrowienie i dzięki temu pojawi się nas więcej w Twoim życiu. Będziemy pączkować, procentować i mnożyć się w ogromnych ilościach. Dodatkowo pamiętaj, by tak, jak wspominała Celestyna w przedmowie o Zimie, zwracać szczególną uwagę na liczby w tym tygodniu. Zauważaj je, gdziekolwiek jesteś. W sklepie, autobusie, na ulicy, kawiarni, czy w kinie. One są wszędzie i są Twoimi przyjaciółmi. Musisz je jedynie zauważyć i docenić!

Kocham precyzję, na co wskazuje temat naszej dzisiejszej lekcji, a liczby są jej ambasadorkami. Lubię dokładnie wiedzieć, ile nas pragniesz, ile potrzebujesz, ile wydajesz, ile oszczędzasz, ile inwestujesz i, oczywiście, ile zarabiasz. Jak zauważyłaś moim ulubionym pytaniem jest „ile”. Świadomość „ile” daje mi poczucie bezpieczeństwa. Pomaga mi to również zarządzać moimi przepływami. Po prostu wiem na jakim koncie mam się znaleźć.

Co więcej, czuję się zauważony i doceniony, gdy zdajesz sobie sprawę, ile mnie posiadasz czy ile wydajesz. Po prostu czuję, że mnie widzisz i że Ci na mnie zależy. Wtedy też z automatu chcę być przy Tobie. Każdy potrzebuje docenienia. Ja też!

A teraz działaj! Celestyna opowie Ci o zadaniach z poszczególnych poziomów!”

Poziom 1 - Gotowa do zmiany

Na tym poziomie Twoim zadaniem jest ćwiczenie znane od wieków, czyli zapisywanie swoich wydatków. Rób to przez ten cały tydzień. Możesz to robić na kilka sposobów:

- ∞ Zbierać paragony i podliczać je na koniec dnia, a ostatecznie w 7 dniu programu.
- ∞ Wpisuj sobie wydatki w notatki w telefonie pod kolejną datą.
- ∞ Naszykuj sobie mały notatnik i noś go w torbie z długopisem i w nim zapisuj swoje wydatki.





Tydzień Zimy – Dzień 1

∞ Ściągnij sobie odpowiednią aplikację na telefon, np. Hand Wallet Expense Manager, Głosowy Rejestrator Wydatków czy Monefy. Wybierz aplikację, która najbardziej Ci pasuje.

∞ Pamiętaj o rejestracji każdego wydatku, niezależnie od tego, czy płacisz w realu, gotówką, kartą czy przez Internet.

Ja osobiście nie znoszę tego ćwiczenia, ale praca z aplikacjami jest bezcenna. Zamienia tę torturę w fajną zabawę. Dodatkowo, aplikacje mogą od razu kategoryzować Twoje wydatki i dawać Ci raport wraz z wykresem. To naprawdę jest nie tylko przydatne, ale i fajne!

Poziom 2 - Otwarta na transformację

Zacznij liczyć. Najpierw na kartce. Dodawaj, mnoż, dziel. Pamiętasz te ćwiczenia z podstawówki? To straszne, ale gdy zaczęłam to robić, okazało się, że słabo liczę. Powtórz tabliczkę mnożenia. Następnie zacznij liczyć w pamięci. Licz też samochody na ulicy, ludzi z długimi włosami, krótkimi. Blondynki, brunetki. Litery w słowach. Cokolwiek. Licz, licz, licz. Pobaw się sama ze sobą. Umów się np. że dzisiaj liczysz czarne samochody. Chodzi tylko o to, by obudzić w Tobie liczenie i, by liczby Cię zauważyły. Zauważą Ciebie, gdy Ty je zauważysz. Proste!

Możesz również pobawić się w następujący sposób:

∞ Jeżeli Twoja usługa/produkt ma wartość netto X zł, to ile dostaniesz na rękę? Pomnóż to przez 18% czy 19% podatek, zależnie od rodzaju rozliczania się. Następnie odlicz podatek od pierwotnej wartości usługi, by uzyskać kwotę na rękę.

∞ Jeżeli jakiś produkt kosztuje X zł netto, to ile kosztuje brutto czyli z podatkiem VAT? Pomnóż cenę netto razy 1,23 wyjdzie Ci kwota brutto. To przydaje się często na zakupach, choć coraz więcej sklepów podaje już tylko kwoty brutto.





Tydzień Zimy – Dzień 1

∞ Jeśli jesteś VAT-owcem, to oblicz, ile podatku VAT możesz odliczyć od X kwoty brutto. Wystarczy ją pomnożyć przez 0,1869 lub pomnożyć kwotę razy 23, następnie podzielić 123. A jeżeli nie jesteś, to i tak to policz by ćwicz umysł!

Poziom 3 – Totalna przemiana

Jeżeli poprzednie ćwiczenia są ciężkie dla Ciebie, może to oznaczać, że miałaś w szkole trudne doświadczenia z matematyką. To ćwiczenie może być lekko nieprzyjemne, ale wysiłek włożony w nie zapoczentuje Twoimi sukcesami finansowymi i to w sensie dosłownym.

Napisz list uzdrawiający do pani profesor od matematyki, lub kogokolwiek innego kto zohydził Ci liczby w życiu. Wybaczanie jest niezwykle ważne. Uwalnia Cię od balastu przeszłości. Oczywiście, nie wysyłaj tego listu do osoby, której on dotyczy.

Początek może być niełatwy, ale dasz radę. Naszykuj chusteczki. Zastosuj strukturę, którą masz w ćwiczeniach. To jest bardzo ważne.

Część 1

Jak mogłaś! Przez Ciebie: ... (W tej części listu wyraż swój gniew, frustrację, smutek, czyli wszystkie tak zwane negatywne uczucia.)

Część 2

To nauczyło mnie ... Dzięki temu zrozumiałam ...

Część 3

Dziękuję Ci za ...

Jestem Ci wdzięczna za ...





Tydzień Zimy – Dzień 1

Część 4

Dzięki temu listowi zrozumiałam, że ...

Kroki, które podejmę to ... do data.

Gdy skończysz, możesz ten list spalić, zakopać w ziemi, czy wyrzucić do śmieci. Zrób to, co podpowie Ci intuicja. Może się okazać, że potrzebujesz napisać podobne listy jeszcze kilka razy. Zastanów się, do kogo... Zapewniam Cię, że można dużo ich napisać (-;. Wiem coś o tym, ale jest to niezwykle uwalniające. Dodaje energii, gdyż transformujesz trudne emocje i zrzucasz ze swojego serca ciężar.

Zobaczysz jak to uzdrawiająco wpłynie na Twoją umiejętność liczenia. Powinna się samoczynnie poprawić, choć pamiętaj, że praktyka czyni mistrza!

P.S. Może się również zdarzyć, że poczujesz się gorzej. Wtedy zrób sobie przerwę jednodniową i napisz kolejny list. Być może, warto będzie napisać kolejny i kolejny. Poczujesz, ile takich listów będziesz potrzebować. Nie bój się pogorszenia nastroju. To naturalne. Tak jak w przypadku zbijania gorączki, na początku gorączka podwyższa się, a potem opada.





Dzień 1 -

Data

Narysuj obraz kojarzący Ci się z poniższą Inkantacją.

∞ Jam jest Pieniądzem, który kocha precyzję. ∞





Jakie było Twoje największe „aha”?

*Jako Pieniądz, kochający Precyzję decyduję:
(zapisz 1 konkretne działanie z datą realizacji i zrób je)*

1.....

