



PRE-CORSO e Emotion & Vision

Elenca le tue convinzioni sui soldi

Fai una lista delle tue convinzioni sui soldi. Scrivine almeno una decina:



1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Esempi di convinzioni sui soldi sono:

- Voglio essere felice, non fare soldi;
- Le persone ricche sono prepotenti;

Dopodiché, passa in rassegna ciascuna convinzione e chiediti:
Quanto è utile, in questo momento, questa convinzione che ho sui soldi?
Quanto mi sta aiutando?





Riscopri l'intenzione positiva

Il prossimo passo è chiarire l'intenzione positiva e il valore che si celano dietro a ciascuna convinzione. Ad esempio, ammettiamo che tu sia convinto che le persone ricche sono prepotenti. Qual è il valore che si cela dietro? Forse reputi importante il rispetto verso gli altri e la gentilezza.

Passa in rassegna ciascuna delle convinzioni che hai elencato prima e chiediti:

Che cosa è davvero importante per me in questa convinzione?

Che valore si nasconde dietro a questa convinzione





Genera nuove convinzioni

Ora che hai in chiaro i valori che si nascondono dietro alle tue convinzioni sui soldi, puoi generare delle credenze molto più utili per soddisfare la stessa intenzione positiva.

Riprendiamo l'esempio di poco fa: le persone ricche sono prepotenti. Il valore corrispondente potrebbe essere il rispetto verso gli altri e la gentilezza. Come puoi modificare questa convinzione in maniera tale che includa il rispetto verso gli altri?

La nuova convinzione potrebbe essere:

- Sono ricco e ho pieno rispetto degli altri.
- Posso essere ricco e al contempo rispettare gli altri.
- Anche se sono ricco, ho pieno rispetto degli altri.
- Sono una persona cortese e ricco allo stesso tempo

Rinforza le nuove convinzioni

Dopo aver creato le nuove convinzioni, è importante rafforzarle. È con la ripetizione e con il rilascio dei blocchi emotivi che piano piano le cose iniziano a cambiare.

Per accelerare questo processo, focalizza la tua attenzione verso quelle esperienze che confermeranno la tua nuova credenza.

Ad esempio: chi sono le persone che conosci che sono ricche che sono anche cortesi, gentili...

Ogni volta che sentirai dentro di te quella vocina che ti dice "Le persone ricche sono autoritarie", sostituisci subito quel pensiero con la nuova convinzione "Posso essere ricca ed avere pieno riguardo degli altri". Fai la medesima cosa per tutte le altre convinzioni.



Tieni traccia dell'abbondanza

Il passo successivo consiste nel tenere traccia di tutta l'abbondanza che hai e ricevi nella tua vita. L'energia va dove tu metti il focus.

Più farai attenzione a ciò che di positivo ricevi, all'abbondanza che ricevi, più la tua mente farà in modo da attrarre altrettanto abbondanza.

Cominciamo fissando un obiettivo. Quanto vorresti guadagnare questo mese?

Nella pagina che segue, segna le tue entrate di questo mese, sia in termini di soldi, sia in termini di valore,regali, pensieri,omaggi.

Perché vuoi ottenere questa cifra?





Giorno 1 soldi valore

Giorno 2 soldi valore



Giorno 30 soldi valore

SII GRATO

Ogni sera, chiediti cos'è una cosa di cui sei immensamente grato, così da andare a dormire con il sorriso.

Grazie

Grazie

Grazie





SEI DEI NOSTRI?

Iscriviti **SUBITO** alla Scuola!!

