**Диагностика эмоциональных барьеров в управлении деньгами**

Перед вами простой метод определения установок и барьеров, которые мешают вам достичь финансового благополучия, сформировать собственный капитал, двигаться по карьерной лестнице и/или добиться финансовой стабильности.

Каждый вопрос — рефлексия. Вопросы независимы друг от друга. Необходимо отвечать честно для самого себя. Можно возвращаться к вопросам спустя дни или недели.  
Советуем заново ответить на эти вопросы, не подглядывая в старые ответы, после окончания курса.  
  
Старайтесь отвечать на вопросы развернутыми предложениями.

**Опросник:**

1. Какой у вас финансовый потолок? Сумма \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вопросы для рефлексии:

— Какой уровень финансового достатка является пределом ваших возможностей?  
— Есть ли у вас мечты или мысли о том, что бы вы хотели получить, но боитесь, что не сможете достигнуть/заработать/накопить?  
— Какого уровня дохода вы можете достичь в ближайшее время? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Пропишите ваши источники дохода.

1 Заработная плата по основному месту работы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
2) Доход от подработки/фриланса \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
3) Доход от сдачи в аренду имущества \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
4) Доход от преподавания \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
5) Доход от самозанятости \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
6) Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Обратите внимание из каких сфер вы получаете доход. Если у вас есть несколько источников дохода, например работа и фриланс, это из одной сферы или вы применяете для заработка навыки из разных сфер?

Вопросы для рефлексии:

— Думали ли вы о том, как еще можете зарабатывать на основном месте работы или дополнительно?

— Можете ли вы превратить свое хобби в дополнительный заработок?

— Можете ли вы преподавать в колледже/ институте / на дополнительных курсах, заниматься репетиторством?

1. Есть ли у вас кто-то или что-то, что тянет из вас деньги, но вы не можете это прекратить?  
   Например, родственники или друзья, дорогое увлечение, шоппинг, привычки.  
   1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
   2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
   3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Опишите положительные и негативные примеры обращения с деньгами в вашей семье.

Вопросы для рефлексии:

— Вспомните присказки вашей бабушки или дедушки, родителей, других родственников, в том числе бывших супругов. Как они относились к деньгам?

— Обратите внимание на то, что вы взяли от родителей, какие финансовые привычки?

— Что вы делаете или хотите делать не так, как они?

— Есть ли в вашей семье громкие истории, связанные с деньгами, вроде раскулаченных дедушек или нашедших клад или бабушки, выданной насильно замуж за богатого жениха и т.п.

Запишите все эти примеры максимально полно. Можно дать короткое название этим историям. Оцените их влияние на вас.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **История/присказка** | **От кого исходит** | **Влияние** |
| пример | Родители потеряли все в 90х. Жили бедно. Папа все время говорил, что деньги даются тяжело и надо ценить каждую копейку. | Папа | + |
|  | Мама зарабатывала больше папы. | Мама | - |
|  | Дед был комиссаром — раскулачивал крестьян. | Дед и Мама | затрудняюсь ответить |
|  |  |  |  |

1. Опишите свою повторяющуюся денежную историю.

Вопросы для рефлексии:   
Кажется ли вам иногда, что мы постоянно ходим по замкнутому кругу? Например, живем от зарплаты до зарплаты. Часто занимаем, отдаем и понимаем, что снова не хватает. Копим деньги, но тратим на что-то вдруг возникшее и очень важное. Зарабатываем, а на себя не хватает все время. Испытываете ли вы подобные ощущения?

Опишите ваши истории. Их может быть несколько.  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Что для меня значат деньги?

Напишите список из 20 утверждений о том, чем для вас являются деньги. Какие мысли или образы всплывают?  
1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
…  
20)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
  
В дополнительной колонке напишите откуда к вам мог прийти такой образ денег.  
Это могут быть родственники или СМИ, друзья или книги/фильмы.

1. Напишите 20 поговорок/пословиц/присказок о деньгах  
   1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
   2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
   …  
   20)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
   Напишите во второй колонке, от кого вы их слышали
2. Что вы сделаете, если завтра выиграете 1 000 000 руб.?  
   1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
   2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
   3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Укажите ваш желаемый доход \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Что вы сделаете в первую очередь, когда достигните желаемого уровня дохода?  
   1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
   2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
   3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Как изменится ваша жизнь после достижения желаемого уровня дохода?  
   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Что сейчас мешает достичь желаемого уровня дохода?  
   1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
   2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Попробуйте вспомнить, не говорили ли вам родители или кто-то еще эти слова. Если были те, кто говорил, запишите их имена во втором столбце.

1. Какие новые навыки или привычки помогут вам достичь желаемого уровня дохода? Напишите минимум 5.  
   1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
   2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
   3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
   4) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
   5) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Напишите, какие выводы вы сделали для себя?**

Упражнение на работу с установками:  
  
Вы уже выписали множество своих установок в виде историй семьи или поговорок. Теперь нужно сделать так, чтобы их влияние стало позитивным или ушло.  
Для этого выпишите в первый столбец те установки, которые, как вы считаете, влияют на ваше обращение с деньгами. Постарайтесь проранжировать их по мере влияния на вас.  
Во втором столбце пропишите, как эта установка может звучать положительно. Как ее надо изменить, чтобы она потеряла негативное влияние.  
  
Пример:

|  |  |
| --- | --- |
| Не в деньгах счастье | Счастье есть и с деньгами |
| Богатые - воры | Богатые - трудолюбивые |
| Здоровье не купишь | Здоровье стоит денег, его можно купить. |
|  |  |
|  |  |