

Sylvia  
Kocot

DUCH I MATERIA  
KOBIETA KOMPLETNA



# KURS PRZYCIĄGANIA PIENIĘDZY MINI ŚCIEŻKA

**DZIEŃ 19 i 20**



## DZIEŃ 19 i 20: MOJE KOLEJNE KROKI

**Ćwiczenie**

Zaznacz działania, które jesteś gotowy/a podjąć.

Są one jedynie pomysłami/podpowiedziami i oczywiście jest tutaj przestrzeń na Twoje własne sugestie.

	Zapisuję moje intencje.
	Obserwuję moje zachowania, przekonania, myśli, uczucia i wybory dotyczące pieniędzy.
	Afirmuję.
	Rozpoznaję czemu muszę pozwolić odejść.
	Czuję lęk i sięgam po to na czym mi zależy mimo niego.
	Podnoszę moje stawki/ceny lub proszę o podwyżkę.
	Myślę na większą skalę.
	Ukochuję wypierane dotąd części siebie (uznane za złe).
	Czytam coś na temat pieniędzy.
	Szkolę się finansowo.
	Negocjuję premię/bonus, urlop, wydatki związane z dojazdem do pracy, elastyczny czas pracy, ocenę mojej pracy.
	<b>*Zachowuję się jakbym była warta i zasługiwała już teraz!</b>
	Czytam inspirujące książki.
	Rozmawiam o pieniądzach z ludźmi, którzy świetnie prosperują i dobrze nimi zarządzają/wiedzą więcej niż ja w tym zakresie.
	Jestem bezpośrednia i proszę o to, czego chcę.
	Proszę o wyzwania i większą odpowiedzialność.
	Robię coś, co jest wyjściem z mojej strefy komfortu.
	Dopatruję się darów w moich trudnościach.

Korzystam ze wsparcia społeczności.
Korzystam z pomocy coacha/terapeuty.
Znajduję doradcę finansowego.
Przyłączam się do sieci profesjonalistów.
<b>*Wydam mniej niż zarabiam.</b>
Przestaję używać kart kredytowych i płacę za wszystko gotówką.
Ustawiam zautomatyzowane poleceniem spłaty długu i transferuję swoje zadłużenia kart kredytowych na inne, o niższym oprocentowaniu.
Zyskuję klarowność swoich wydatków poprzez ich systematyczne zapisywanie.
Płacę sobie w pierwszej kolejności poprzez ustawienie automatycznego przelewu kwoty ..... na specjalnie dedykowane do tego konto moich prywatnych wydatków.
Piszę o moim pieniądzu w moim dzienniczku.
Zaglądam na moje konto bankowe.
Dziękuję za płatności/rachunki, które tak wiele mi dają/zapewniają.
Twoje pomysły...

\*Wymagane zawsze i wszędzie :)



W drugiej części tego ćwiczenia – przetransferuj wszystkie oznaczone w pierwszej części czynności/wybory na listę konkretnych dni, w które obiecujesz sobie je zrealizować.

### PODPISZ ZE SOBĄ KONTRAKT:

Podpisz poniższy kontrakt z samą sobą – umieszczając na nim przynajmniej 5 czynności z listy, przez którą przeszłaś w pierwszej części ćwiczenia.

Sukcesywnie – 5 każdego tygodnia – dodawaj tu kolejne czynności i każdego dnia poświęć czas, by coś z Twojej listy zrealizować.

*Ja ..... zobowiązuję się i obiecuję sobie, że poprzez konsekwentne wykonywanie niżej wymienionych czynności – każdego dnia będę budować bliską i przyjazną relację z moim pieniądzem, przejmować za niego odpowiedzialność i pamiętać, że jest dla mnie ważny.*

*Będę wykonywać następująco:*

Dzień 1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

9.....

10.....

11.....

12.....

13.....

14.....

15.....

16.....

17.....

18.....

19.....

20.....

21.....

22.....

23.....

24.....

25.....

26.....

27.....

28.....

29.....

30.....

Podpis:

Data:



Miejsce na Twoje notatki...