

NANCY LEVIN

JESTEŚ TEGO WARTA

Od zmiany przekonań do wysokiej samooceny i bogactwa



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Opinie o *Jesteś tego warta*

„Jesteś tego warta” to oaza na pustyni biedy, przygnębienia i obojętności. Wydobywa na światło dzienne kłamstwo, które kiedyś nam mówiono. Kłamstwo, według którego nie zasługujemy na dobre życie. Przeczytaj tę książkę. I patrz, jak rozpadają się łańcuchy poczucia winy, wyrzutów sumienia i odrzucenia. A potem spójrz na swoje konto bankowe. Nancy Levin! Brawo... wspaniale, że napisałaś tę książkę.

– dr Christiane Northrup

autorka bestselleru New York Timesa *Sekrety wiecznie młodych kobiet*

Szukamy problemów nie tam, gdzie trzeba – tak naprawdę nigdy nie chodzi o pieniądze. Człowiek, który wmawia sobie, że nie zasłużył na lepsze życie, próbuje udowodnić światu swoją wartość. I dopóki nie zacznie jej dostrzegać, nie ma co liczyć, że jego los się odmieni. Nancy Levin w swojej niezwykłej książce „Jesteś tego warta” wydobywa na światło dzienne związek między naszymi lękami i ograniczeniami a niskim poczuciem wartości oraz potrzebą akceptacji. Nauka pewności siebie to praca, którą musimy wykonać samodzielnie. Niechaj ta książka wskaże ci ścieżkę ku życiu, jakiego pragniesz i na jakie zasługujesz.

– Iyanla Vanzant, autorka bestsellerów New York Timesa

oraz gospodarz programu „Iyanla Fix My Life” w stacji OWN

Bardzo łatwo jest przełożyć sytuację finansową na poczucie własnej wartości. Ale kiedy to robimy, nieświadomie budujemy mur broniący dostępu do dostatku. Na szczęście dla nas Nancy Levin może to zmienić. W „Jesteś tego warta” tłumaczy, jak w prosty sposób rozwiązać problemy, przez które nie radzimy sobie z finansami. Opisane w książce ćwiczenia i historie z życia wzięte inspirują do podjęcia działania

i wywalczenia sobie emocjonalnej wolności w kwestii dysponowania pieniędzmi.

– Kris Carr

autorka bestselleru New York Timesa *Sexy soki. Piękno. Zdrowie. Energia*

Dobrostan zaczyna się od właściwego nastawienia. Jeśli uważasz, że czegoś ci brakuje, to twoje konto bankowe będzie świecić pustkami. Z „Jesteś tego warta” autorstwa Nancy Levin czytelnik dowie się, jak już teraz zacząć myśleć o pieniądzach w pozytywny sposób. Energia to waluta, a kiedy zawiera w sobie ziarno dobrobytu, istnieje szansa, że coś z niej wykielkuje. Pozwól Nancy, by pokazała ci, jak otworzyć się na wszystko, na co zasługujesz, jak zyskać większą pewność siebie i zwiększyć dochody.

– Gabrielle Bernstein

autorka bestselleru New York Timesa *Szczęście to Twój wybór*

Nancy Levin pisze z głębi serca, obnażając naszą prawdziwą naturę oraz wartość.

– Marianne Williamson

„Jesteś tego warta” pokazuje, od czego tak naprawdę uzależnione jest powodzenie w kwestiach finansowych. Jeśli nie radzisz sobie z pieniędzmi, potraktuj książkę Nancy Levin jak poradnik, który odmieni ten stan. Niekoniecznie w sposób, jakiego się spodziewasz, ale na pewno na tym nie stracisz.

– Kate Northrup

Niskie poczucie własnej wartości jest niczym chmura spowijająca twoją pewność siebie: uniemożliwia osiągnięcie prawdziwego szczęścia oraz stabilizacji finansowej. Moja dzika przyjaciółka Nancy Levin uczy nas, jak w zdrowy sposób postrzegać samych siebie i co zrobić,

żeby wyzbyć się autodestrukcyjnych nawyków uniemożliwiających nam osiągnięcie pełnego potencjału. „Jesteś tego warta” wskazuje drogę ucieczki przed strachem, do świata dobrobytu.

– Tara Stiles, założycielka szkoły Strala joga

Cudowna książka! Bardzo, bardzo ważna praca, na jaką czekałam od dawna! Wiele osób zgłębiających zagadnienia duchowości i samopomocy dało sobie wmówić, że pieniądze nie mają nic wspólnego ze stanem ducha. To błędne przekonanie sprawiło, że wielu ludzi nie potrafi przyjmować zapłaty i nagradzać pracy, w którą ktoś włożył serce. Nancy udowadnia, że miłość własna nie sprowadza się wyłącznie do troski o sprawę umysłu, ciała i ducha, ale w równym stopniu powinna dotyczyć kwestii finansowych. Nancy, dziękuję ci za tę książkę, w której uczysz nas, że świadomość ma wiele wymiarów, w tym pieniężny, a sposób, w jaki postrzegamy samych siebie, wpływa na nasz dobrostan. Na pewno polecę ją wielu osobom!

– Anita Moorjani

autorka bestselleru New York Timesa *Umrzeć, by stać się sobą*

Książkę Nancy Levin polecam wszystkim, którzy zrozumieli, że ich problemy finansowe wynikają z braku pewności siebie. Moim zdaniem poczucie własnej wartości bardziej pomaga w zwalczeniu kłopotów pieniężnych, niż obserwowanie kursów walut.

– Caroline Myss

Nancy Levin z cierpliwością i wyczuciem tłumaczy czytelnikowi, na czym polega jego prawdziwa wartość i jak może wykorzystać tę wiedzę, by zwiększyć stan posiadania! „Jesteś tego warta” to obowiązkowa lektura dla wszystkich, którzy pragną poprawić swoją sytuację finansową, odnaleźć prawdziwy spokój, namietność i cel życia.

– Nick Ortner

Większość z nas problemy finansowe – oraz książki o nich traktujące – potrafią przytłoczyć. W „Jesteś tego warta” Nancy Levin z troską i uwagą pomaga czytelnikowi podjąć ważne kroki w taki sposób, że wszystko wydaje się łatwe i przyjemne. Zaczyniesz od pieniędzy, a skończysz na wyprostowaniu swojego życia.

– Jessica Ortner

Książka Nancy Levin „Jesteś tego warta” odmieni twoje życie! Jeśli nie radzisz sobie z zarabianiem lub oszczędzaniem, po prostu musisz ją przeczytać! Levin szczegółowo tłumaczy swoim czytelnikom, jak na płaszczyźnie energetycznej poczuć własnej wartości łączyć się z potencjałem zarobkowym. Wyjaśnia też, jak odrzucić starą energię i oczyścić zablokowane kanały. Dlatego kup tę książkę, przeczytaj ją i otwórz wrota do sukcesu, o jakim zawsze marzyłeś. I nie dziw się, kiedy wszystko zacznie się idealnie układać – w końcu pokazujesz swoją prawdziwą wartość!

– Sandra Anne Taylor

autorka bestselleru New York Timesa *Kwantowy kod uzdrawiania*

Praktyczna, konkretna i zdecydowanie warta swojej ceny. Pierwsza książka podejmująca tak ważny temat. Teraz już nie uciekniesz przed prawdą.

– Christina Rasmussen

„Jesteś tego warta” to cudowna książka i obowiązkowa lektura dla osób, które chcą czerpać z życia pełnymi garściami. Nancy Levin przygotowała poradnik, w którym krok po kroku wyjaśnia, co dokładnie szkodzi naszej pewności siebie i jak ten problem rozwiązać, by wreszcie posmakować prawdziwego spełnienia.

– dr Barbara De Angelis

autorka bestselleru New York Timesa *Fizyka duchowa*

Istnieje zasadnicza różnica między czysto intelektualnym dostrzeganiem własnej wartości a przeżywaniem życia całym sobą. Raz wyrażone poczucie pewności siebie objawia się na wielu płaszczyznach, w tym finansowej. W „Jesteś tego warta” Nancy Levin pomaga czytelnikowi rozbudzić głęboko skrywane ja i wskazuje drogę do dobrobytu. W tej książce każdy znajdzie coś dla siebie.

– Sonia Choquette

autorka bestselleru New York Timesa *Modlitwy uzdrawiające życie*

„Jesteś tego warta” autorstwa Nancy Levin to istna skarbnica wiedzy. To niesamowite, z jaką gracją tłumaczy czytelnikom, że myśli, przekonania, uczucia i decyzje finansowe, które podejmujemy na wczesnym etapie życia, wpływają na stan naszego konta. Obowiązkowa lektura dla każdego, kto nie radzi sobie z pieniędzmi.

– Barbara Stanny

Jesteś tego warta to gotowy przepis na dobrobyt i wysokie poczucie własnej wartości. Polecam gorąco!

– Denise Linn

Świadectwa

Mogę z pełnym przekonaniem powiedzieć, że udział w prowadzonych przez Nancy Levine warsztatach z cyklu „Jestem tego warta” był najlepszą decyzją finansową, jaką podjęłam w swoim życiu! Obudziłam uśpioną przez wiele lat część siebie i wreszcie stawiałam czoła problemom, z którymi wcześniej bałam się zmierzyć. Ale kiedy ujrzałam je w pełnym świetle już nie potrafiłam wrócić do bycia dawną sobą. Zmiana dokonała się na płaszczyźnie komórkowej i stała się fundamentem wiary, że mogę osiągnąć każdy cel, jaki sobie wyznaczę. Przekonałam się, że dbałość o siebie może mieć rewolucyjny wpływ na samopoczucie. Wreszcie poznałam granice swoich możliwości. Zrozumiałam, na czym polega różnica między niesieniem pomocy i realizowaniem oczekiwań innych ludzi a udzielaniem rad i wsparcia. Poznałam też techniki, które utwierdzają mnie w przekonaniu, że jestem warta dodatkowego wysiłku. Program Nancy Levin czyni cuda. Każda sesja pozwala mi na nowo wyzwolić ważne przekonania i poznać praktyki stanowiące fundament mojej wiedzy. Dzięki nim znowu czuję, że żyję, pragnę przygód i najlepszej przyszłości, jaką zdolam sobie zapewnić. Moja wdzięczność nie zna granic.

– Cathy Anello, uczestniczka programu „Jestem tego warta”

Nie wiedziałam, o jaką podwyżkę powinienam poprosić szefa. Ale Nancy nauczyła mnie doceniać samą siebie i swoje wysiłki. To dzięki niej zasugerowałam sumę 30 tys. dolarów – i ją dostałam! Nancy, dziękuję ci za twój program. Teraz już WIEM, że Jestem tego warta.

– Julie Jacky, dyplomowana terapeutka EFT

Dzięki udziałowi w seminariach z cyklu Jestem tego warta udało mi się rozkręcić interes i zyskać pewność siebie. Co więcej, dużo łatwiej rozmawia mi się o pieniądzach z mężem. Zrozumiałam swoje wzorce

zachowań i już wiem, że każdy musi samodzielnie pracować nad poczuciem własnej wartości.

– Barb Klein

Wreszcie zaczęłam żyć pełną piersią i zrozumiałam, czego tak naprawdę pragnę. Rozpoznaję sytuacje, które wymagają ustanowienia granic. Kroczek po kroczku zmierzam ku niemalże bajkowej przyszłości. Założyłam firmę i na niej zarabiam! Hurra! Nie spodziewałam się, że udział w seminariach Nancy Levin może przynieść tak niesamowite efekty. Z nadzieją wypatruję tego, co przyniesie przyszłość!

– Dorena Kohrs

Zanim wzięłam udział w seminarium „Jestem tego warta” wydawało mi się, że prawdziwa wolność oznacza wolność finansową. W trakcie zajęć zrozumiałam, że stan mojego konta bankowego nie ma znaczenia oraz że poziom rocznych przychodów jest uzależniony od stanu emocjonalnego oraz stanu ducha, umysłu i zdrowia. Już od pierwszych zajęć moje życie uległo diametralnej zmianie. Sama zajęłam się edukacją córki; odbudowałam więzi z partnerem; dłużej śpię; więcej wypoczywam; mam znacznie więcej pomysłów i energii do ich realizowania; pracuję nad założeniem firmy; dbam o zdrowie; mam dość czasu, by robić wszystko to, na co mam ochotę. OTO prawdziwa wolność, którą osiągnęłam przed spłaceniem pożyczki na dom. Nadal dążę do tego, by osiągnąć prawdziwą finansową wolność, ale wreszcie ten cel wydaje mi się realny, ponieważ teraz to ja dyktuję warunki. Program Nancy jest cudowny, a ja samą uważam za geniusza! Jestem bogata!

– Christine Gipple

Jak dobrze, że mamy Nancy Levin! Dzięki jej doświadczeniu i głębokiemu zrozumieniu kwestii finansowych zdołałam nie tylko zmienić

stan swojego konta bankowego, ale też sposób, w jaki postrzegam samą siebie.

– dr Barb Ridener

Program „Jestem tego warta” przywrócił mi siłę – tę fizyczną, umysłową, emocjonalną i finansową. Przepętnia mnie energia, wierzę w siebie i swoje umiejętności!

– Sarah Grace

Oto, co udało mi się osiągnąć dzięki udziałowi w programie „Jestem tego warta”: zadzwoniłam do firm, błędnie obciążyły moje konto. Pogodziłam się z tym. Spłaciłam zadłużenie. Przepisałam wszystkie karty na swoje nazwisko, tak żebym tylko ja mogła nimi zarządzać. Przestałam świadczyć darmowe usługi oraz stosować zniżki.

– Sandy Picard

JESTEŚ
TEGO WARTA

NANCY LEVIN

JESTEŚ TEGO WARTA

Od zmiany przekonań do wysokiej samooceny i bogactwa



Słuchaj radia Hay House na:
www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kłoskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Grzegorz Ciecieląg

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-7377-854-2

Tytuł oryginału: *Worthby: Boost Your Self-Worth to Grow Your Net Worth*

WORTHY

Copyright © 2016 by Nancy Levin
Originally published in 2016 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wstęp.....	17
Wprowadzenie.....	21
Krok pierwszy: Zdejmujemy kłapki z oczu	37
Krok drugi: Przyznaj przed samą sobą, kto odpowiada za twoje finanse	53
Krok trzeci: Zastanów się, w co wierzysz.....	69
Krok czwarty: Oceń koszt życia pełnego wymówek	95
Krok piąty: Określ swoje ukryte obietnice.....	119
Krok szósty: Odkryj swój potencjał	137
Krok siódmy: Odzyskaj panowanie nad finansową stroną życia.....	167
Krok ósmy: Podejmij odważną decyzję finansową.....	187
Krok dziewiąty: Poznaj swoje pragnienia – finansowe i nie tylko.....	207
Krok dziesiąty: Niemożliwe stało się wykonalne.....	223
Dodatek: Dalsza lektura i użyteczne strony	235
Podziękowania.....	237
O Autorce.....	239

Kompletna

kiedy odzyskuję zdrowie
serca i umysłu
pulsujący rytm
wibracji i bezruchu
odslania przede mną
to, co ukryte
i to, co zasłonięte

to podróż pozwala mi zrozumieć
całą sobą
że jestem kochana
bezwarunkową miłością
nawet, kiedy zachowuję *bierność*

ale wiara wymaga odwagi
tę zaś odnalazłam wewnątrz siebie

moje ciało
skrywa tajemnicę
zamkniętą w komórkach
i czekającą na moment, kiedy ją odkryję

w głębi duszy wiem
ile jestem warta
i tej wiedzy
nikt mi nie da ani nie odbierze

to szczególna moc
i choć najchętniej wzięłabym nogi za pas

czuję, że stopy zapuszczają korzenie
by zapewnić mi poczucie bezpieczeństwa i dodać sił

tak zaczyna się odwilż
tak długo trwałam zamrożona
ale płomienie i modlitwa
wreszcie przebiły się do mego serca
wskazując drogę ku uzdrowieniu

i kiedy twardość znika
uświadamiam sobie
że miłość ma wiele postaci

wreszcie jestem
panią własnych myśli

a kiedy cząstki mnie
powracają, przybywają
przeczuwam wzrost i upadek
tego co żywe
wewnątrz

teraz
obdarta ze wszystkiego
co niegdyś mnie definiowało
potrzebuję chwili
by zrozumieć
że zawsze byłam
warta
że zawsze byłam
całością

Krok drugi

Przyznaj przed samą sobą, kto odpowiada za twoje finanse

Faye żyła jak pączek w maśle... dopóki mąż nie wywrócił jej świata do góry nogami. Wyznał, że jest hazardzistą i przegrał wszystkie ich oszczędności.

Spłacaliśmy dług w wysokości 40 tys. dolarów. Nagle okazało się, że z dnia na dzień możemy stracić dom, a mąż swoją pracę – opowiada.

Faye i Eileen, której historię przytoczyłam w poprzednim rozdziale, oraz wiele innych kobiet dobrowolnie powierzyło komuś zarządzanie swoimi pieniędzmi. To mógł być mąż, rodzic, doradca finansowy, księgowy albo nawet dziecko. Taka decyzja może spowodować liczne problemy, i to na wielu płaszczyznach.

Weźmy taką Beth. Przez 25 lat żyła z „mężczyzną uzależnionym od filmów porno, w związku, który był ledwie wyduszką, całkowicie osamotnioną”, jak sama to ujęła. Dlaczego tak długo? Ponieważ bała się, że pozbawiona pomocy męża popadnie w nędzę.

Sama zbudowałałam to więzienie – opowiada – i zamknęłam się z nim, żeby zapewnić sobie finansowe bezpieczeństwo.

W końcu 10 lat temu poczuła się na tyle pewnie, żeby odejść od męża. Tyle że od tamtego czasu żyje z pieniędzy, które otrzymała przy rozwodzie... a one się kończą. Żeby jakoś podratować się finansowo, zaczęła majstrować przy koncie emerytalnym. Dzisiaj ma 60 lat i po raz pierwszy życie zmusiło ją do szukania pracy. Trzeba mieć sporo wiary w siebie, żeby zacząć samodzielnie zarządzać swoimi finansami.

Zarówno Faye, jak i Beth poczuły na własnej skórze, co może się stać, jeśli zepchniemy kwestie domowego budżetu na boczny tor. Przekazanie zarządzania finansami drugiej osobie to po prostu zakamuflowana forma ucieczki przed odpowiedzialnością.

Jest takie powiedzenie: „Ten, kto kontroluje portfel, rządzi światem”. Patrząc na problem z tej perspektywy, portfel staje się kołem ratunkowym. Jeśli chcesz się dowiedzieć, kto rządzi twoim życiem, zapytaj, kto trzyma pieniądze.

Właśnie dlatego krok drugi naszej terapii zatytułowałam: „Przyznaj przed samą sobą, kto odpowiada za twoje finanse”. A za co ty odpowiadasz? Kto jest twoim dyrektorem finansowym?

Jakie to uczucie, o wszystkim decydować?

Osoba, która zarządza w domu finansami, dysponuje władzą, która pozwala jej podejmować wszelkie decyzje wedle własnego uznania. Kiedy jesteś w związku i oboje łożycie na swoje utrzymanie, wspólnie podejmujecie decyzje dotyczące większych zakupów. To zupełnie inna sytuacja, niż prosić o *pozwolenie*. Osoba o silnej osobowości źle się czuje, kiedy musi zdobyć czyjąś zgodę na wydanie pieniędzy.

Zresztą nikt, kto ma większe lub mniejsze poczucie własnej wartości, nie zrzeknie się prawa do swoich pieniędzy. Nawet trudno nam sobie wyobrazić taką sytuację. Ale nie znaczy to, że mamy obseję na punkcie kontroli albo że nie ufamy partnerowi. Po prostu nie chcemy wyrzec się swojej siły.

Kiedy z własnej woli pozbawiamy się wpływu na kwestie finansowe, tworzymy groźny precedens. Po pierwsze, nie musimy już podejmować trudnych decyzji – a nawet *jakichkolwiek* decyzji – dotyczących domowego budżetu. Po drugie, nie grozi nam, że popełnimy błąd, ponieważ odpowiedzialność spoczywa na kimś innym. I po trzecie, nie musimy nic wiedzieć na temat finansów. Kiedy sprawy się posypią, obwiniamy osobę zarządzającą pieniędzmi. Znika konieczność stawienia czoła niskiemu poczuciu własnej wartości. Na zawsze możemy pozostać dziećmi. Bo nie oszukujmy się: życie dorosłego bywa przerażające.

Ale oddanie kontroli nad finansami w czyjeś ręce ma wysoką cenę. Wpędzamy się w rolę ofiary i uzależniamy swój los od czyichś decyzji.

Wszystko, o czym piszę w dalszej części książki – gdzie definiuję sposoby na usunięcie przeszkód dławiących twoje poczucie własnej wartości – pomoże ci odzyskać władzę nad portfelem. Wszystkie nasze ćwiczenia prowadzą do kulminacyjnego etapu, który zacznie się od kroku siódmego: odzyskania panowania nad finansową stroną życia, a skończy na kroku dziesiątym. Na razie tylko się rozglądamy, niczego nie zmieniając. Zanim przejdziemy do działania, wpieryw musimy zaliczyć kilka etapów pośrednich. Zbyt nagłe zmiany mogą z powrotem wpędzić nas w stare nawyki. Dlatego w niniejszym rozdziale skupimy się wyłącznie na ustaleniu, kto zarządza naszymi finansami. I nie zapominaj – to bardzo ważny etap całego procesu!

Co zrobić, jeśli to nie ty utrzymujesz rodzinę?

Wiele moich pacjentek ma z tym problem, dlatego złamię moją niepisaną zasadę i już teraz doradzę ci coś na gruncie finansowym.

Często bywa tak (wystarczy przypomnieć sobie przypadek Faye), że to mężczyzna łoży na utrzymanie rodziny. Kobieta – choć niekiedy dotyczy to również mężczyzn, jak to było w moim przypadku – nie dysponuje własnymi dochodami. Tak było z moją mamą; rodzice rozwiązali ten problem w następujący sposób: mama, która była gospodynią domową, otrzymywała od taty comiesięczne wynagrodzenie, z którego opłacała rachunki, kupowała produkty spożywcze i dbała o potrzeby dzieci. To, co zostało w portfelu pod koniec miesiąca, mogła odłożyć albo wydać na siebie.

Zachęcam moje klientki pozbawione stałego źródła dochodu, żeby ustaliły ze swoim partnerem kwotę wynagrodzenia za pracę, którą wykonują w domu. W naszym społeczeństwie utarło się przekonanie, że opieka nad dziećmi i domem nic nie kosztuje. Ale przecież płacimy zarówno niani, która zajmuje się naszymi dziećmi, jak i sprzątacze, która sprząta nasz dom, prawda? Dlaczego żona czy matka jest traktowana na innych zasadach? Jeśli rodzina dysponuje odpowiednimi środkami pieniężnymi, kobieta powinna otrzymywać wynagrodzenie za swój wysiłek.

Kiedy moja siostrzenica była małą, powiedziała koleżance, że mama rano wyciąga ją z łóżka, przygotowuje śniadanie i obiad, zabiera do szkoły, odbiera i wozi po całym mieście na zajęcia dodatkowe. A tata? On na cały dzień gdzieś znika. Czy to jest w porządku?

Jeśli u ciebie jest podobnie, poza wynagrodzeniem za prace domowe, zainwestuj też w rozwój umiejętności pożądaných na

rynku pracy. Być może nigdy ci się nie przydadzą, ale świadomość, że umiesz coś, co przyda się podczas poszukiwania pracy, dodaje pewności siebie i daje poczucie bezpieczeństwa. Przestaniesz się martwić, że jeśli, Boże broń, w przyszłości los zmusi cię do podjęcia pracy poza domem, to sobie nie poradzisz. Nawet jeśli brak czasu sprawi, że będziesz te dodatkowe umiejętności rozwijać w wolnym tempie, nadal warto zacząć już teraz.

Wyjmij głowę z piasku. Spisz umiejętności, które mogłabyś sprzedać pracodawcy. Co mogłabyś robić, gdybyś musiała – albo chciała – pójść do pracy lub ją zmienić? Nie masz pomysłów? Poproś bliską przyjaciółkę o kilka sugestii. Często lekceważymy swoje talenty i umiejętności, bo wydają nam się bezwartościowe. Wypisz minimum dziesięć. Jestem pewna, że masz do zaoferowania więcej, niż ci się wydaje!

Pieniądz. Wielki Manipulator

Pieniądze oznaczają kontrolę – koniec i kropka. To dzięki nim kręci się świat, jak to mawiają. Możliwość zamiany waluty na rzeczy, których pragniemy i potrzebujemy, daje wielką siłę. A wykorzystywanie jej obarczone jest sporym ryzykiem. Kontrolowanie wydatków przyjmuje najprzeróżniejsze formy, niekiedy paradoksalne i oparte na manipulacji. Pieniądz może posłużyć rodzicowi do przekupienia dorosłego potomka i wygzekwowania od niego określonego zachowania. Nawet jeśli pożyczamy bez zobowiązań – od przyjaciela czy kochanka – zawsze ma to swoją cenę. To samo tyczy się par, w których tylko jedna z osób zarabia na utrzymanie. Pracujący partner może wykorzystać swoją finansową przewagę do krytykowania

niepracującej drugiej połowy, która nie dokłada się do domowego budżetu.

Opowiem ci o Lizzie. W jej przypadku to nie mąż nadzorował rodzinne finanse, tylko jego rodzice.

Mój mąż często tracił pracę i w konsekwencji nasza sytuacja materialna nieustannie się pogarszała. Za każdym razem pomagali nam teściowie – tłumaczy. Taka sytuacja powtarzała się raz za razem.

W końcu Lizzie postawiła mężowi ultimatum: jeśli nic się nie zmieni, odejdzie.

Zrobię, co w mojej mocy, żebyśmy się uniezależnili finansowo – powiedziała mu. – Ale musisz mi pomóc. Przyznaj się przed samym sobą, że mamy problem i coś z tym zrób.

Niestety mąż Lizzie nie był przygotowany na to, żeby stawić czoło prawdzie i wołał nadal korzystać z pomocy rodziców. Moja klientka uznała, że czas zakończyć to małżeństwo.

Rozwód dodatkowo nadszarpnął jej budżetem, ale tym razem to ona – i tylko ona – miała pełnię kontroli. Odzyskała wpływ na kwestie finansowe i mogła rozpocząć walkę o poprawienie swojej sytuacji materialnej. Niedawno uniemożliwiła zajęcie przez bank domu obciążonego długiem i spłaciła wszystkie należności. Co prawda nadal żyje od pierwszego do pierwszego, ale wiele się w jej życiu zmieniło.

Czuję się inaczej, prawdziwie wolna. Nie zamartwiam się, mam dobry humor. Wydaje mi się, że to wyznanie – że nasza sytuacja finansowa jest katastrofalna i musimy wziąć się w garść – uczyniło ze mnie lepszą matkę i lepszą osobę.

Podczas naszych spotkań Lizzie uświadomiła sobie, że wpędziła się w rolę ofiary, a ze swojego męża uczyniła oprawcę. Rozumiała, że ona także odpowiada za sytuację, w jakiej się znaleźli, ponieważ zrzekła się swojej części kontroli. Rozwód był pierwszą decyzją

finansową, jaką podjęła na przestrzeni poprzednich kilku lat: odzyskała władzę i przestała być ofiarą.

Zbyt wiele osób zachowuje się jak marionetki podporządkowane woli tego, który trzyma portfel. Skoro nie wierzymy, że mamy w sobie dość siły, aby samodzielnie zająć się kwestiami finansowymi, to najprawdopodobniej nie potrafimy też wziąć odpowiedzialności za swoje *życie*. To dlatego przekazujemy innym kontrolę, pozwalając, by zarządzali naszymi finansami – choć w efekcie to pieniądze kontrolują nas. Zadaj sobie następujące pytanie: jak ci się wydaje, w jakim stopniu sama decydujesz o swoim życiu? Czy twoja sytuacja uległaby znaczącej zmianie, gdybyś zyskała niezależność finansową? I, co ważniejsze, czy to ty kontrolujesz pieniądze, czy też pieniądze kontrolują ciebie?

ĆWICZENIE #4: KTO W TWOIM ŻYCIU ZAJMUJE SIĘ FINANSAMI?

To ćwiczenie pozwoli nam określić, kto z twojego otoczenia sprawuje kontrolę nad domowym budżetem. Wystarczy, że odpowiesz sobie na poniższe pytania. Zwróć uwagę, jakie uczucia, przekonania i przymyslenia będą towarzyszyć temu procesowi. (Jeśli sama zarabiasz na swoje utrzymanie, możesz pominąć to ćwiczenie. Za to kolejne będzie dotyczyć właśnie ciebie!).

1. Czy musisz z kimś konsultować większe zakupy? Jeśli tak, to z kim?
2. Czy ta osoba pyta cię o zgodę, kiedy coś kupuje?
3. Kto jest właścicielem twojego konta bankowego?
4. Kto płaci rachunki?
5. Czy ktoś poza tobą dokłada się do domowego budżetu?

6. Czy ktoś próbuje cię kontrolować albo tobą manipulować za pośrednictwem pieniędzy? Jeśli tak, to w jaki sposób?
 7. Jak czujesz się z tym, że ktoś kontroluje twoje wydatki? Czy dzięki temu czujesz się bezpiecznie? A może masz wrażenie utraty kontroli nad swoim życiem?
 8. Jak byś się czuła, gdybyś w pełni kontrolowała swój budżet? Byłabyś wtedy szczęśliwsza? Zagubiona? Wystraszona? Wszystko po trochu?
-

Czasami to nie człowiek pozbawia cię władzy nad pieniędzmi

Dziwny nagłówek, prawda? Ale to fakt – nawet jeśli oddamy kwestię zarządzania finansami w czyjeś ręce, prawdziwym winowajcą – tym, który decyduje o wydatkach – jest niskie poczucie własnej wartości. Że nie wspomnę o lękach i ograniczeniach, które mu towarzyszą. To przez nie zdajemy się na pomoc innych, mam rację?

W czasach, kiedy byłam mężatką, wydawało mi się, że wszystko kontroluję. W końcu jak by nie spojrzeć, to ja nas utrzymywałam. Ale patrząc na mój związek z perspektywy czasu, dochodzę do wniosku, że tak naprawdę to nie miałam wpływu na domowe finanse. Za pośrednictwem podejmowanych decyzji, chciałam przede wszystkim kontrolować gniew i dezaprobatę, które okazywał mi mąż. Próbowałam go w ten sposób ugłaskać i zaskarbić sobie jego miłość. Może i zarabiałam te pieniądze, ale to on decydował, na co zostaną wydane. Tak po prawdzie, to przekazałam mu całą kontrolę.

Zdarza się, że choć pieniędzy mamy pod dostatkiem, to niskie poczucie własnej wartości sprawia, że nie chcemy mieć z nimi nic wspólnego. Tak było z Blair. W jej związku to mąż dba o realizację potrzeb finansowych, ale nie narzuca żonie żadnych ograniczeń.

Mimo to Blair czuje potworne wyrzuty sumienia za każdym razem, kiedy wydaje pieniądze na rzeczy, bez których mogliby się obejść; wszystko dlatego, że sama nie zarabia. Ostatnio wynajęła trenera osobistego, ale kiedy mu płaci, żołądek skręca się jej w supeł. Zupełnie inaczej, niż kiedy reguluje rachunki za liczne zajęcia pozalekcyjne swoich dzieci!

A osoby, które choć nie muszą pytać o zgodę na wydanie pieniędzy, i tak popadają w długi? Nikt nie sprawuje nad nimi kontroli, ale one same też jej nie mają. Gdyby porównać tę sytuację do jazdy samochodem, to siedziałyby na tylnym siedzeniu (z klapkami na oczach), a w rolę kierowcy wcieliłyby się lęki, emocje, przekonania i niskie poczucie własnej wartości.

Jest wiele sytuacji, kiedy nieumyślnie oddajemy cugle swojego życia. Warto tu wspomnieć o Maggie, która nigdy nie musiała się martwić pieniędzmi. Brzmi super, prawda? Ale jest jeden problem.

Pieniądze nigdy mnie nie motywowały, ponieważ ktoś zawsze dbał o moje potrzeby – opowiada. – Dzisiaj rozumiem, że to z tego powodu nie realizowałam swoich marzeń. Boję się zmian, a ponieważ nikt mnie nie popychał, tym łatwiej było mi utknąć w miejscu. Nie interesowałam się kwestiami finansowymi, ale chciałabym stać się bardziej niezależna. Czuję się jak dziecko, którym przez wszystkie te lata ktoś się opiekował. I chyba na tym polegał problem – aby poczuć się bezpiecznie, zdałam się na innych i cofnęłam w cień. Nadal nigdzie nie pracuję, ale chcę poczuć, że to ja o wszystkim decyduję.

Brak potrzeb finansowych sprawił, że problem niskiej samooceny nigdy nie objawił się w czytelny sposób. Maggie nie musiała się bać, że życie wystawi ją na próbę; była „bezpieczna i mała”. W konsekwencji nigdy nie zapanowała nad swoimi finansami.

Osoba, która kontroluje pieniądze, przestaje być niewolnikiem własnych obaw i nie unika finansowych wyzwań. Ty już wiesz, jak

możesz odzyskać tę kontrolę. Tak jest – musisz nabrać pewności siebie! Zawsze chodzi właśnie o to.

Kontrola przez wydawanie

Niektórzy próbują odzyskać panowanie nad sytuacją, wydając więcej, niż pozwala na to ich budżet – tak było również z Giselle, której historię przytoczyłam w poprzednim rozdziale. Tyle że dopóki wydawaniem próbujemy wytłumić uczucia, dopóty pieniądze będą kontrolować *nasze* życie.

Dla osób podświadomie przekonanych o swojej bezwartościowości fakt posiadania pieniędzy może rodzić wewnętrzny konflikt. Nie chcą trzymać funduszy w banku, ale kiedy noszą je w portfelu, natychmiast wszystko wydają. Jak artysta, który odniósł wielki sukces, zarobił kupę pieniędzy i natychmiast wszystko przehulał. To nie dowód, że taka osoba jest nieodpowiedzialna. Należałoby zadać pytanie, czy we własnej opinii zasługuje na tak wielką stertę pieniędzy. Odpowiedź brzmiałaby zapewne: nie. Lepiej się czuje, kiedy zredukuje ją do poziomu, który wydaje się jej bardziej odpowiedni dla osoby jej pokroju.

Jeśli ciebie również dotyczy ten scenariusz, na pewno zauważyłaś, że w twojej głowie toczy się zażarta walka między częstką, która chce się poczuć wartościowa... i tą, która uważa, że jesteś nikim. Zaś ich zmagania są tak zaciekle, że mogą wpędzić cię w kolejny szal zakupów.

Często wydaje nam się, że coś, co kupimy, doda nam pewności siebie. To mogą być „właściwe” ciuchy, „właściwy” samochód albo „właściwy” dom. I faktycznie, człowiek czuje wtedy, że opływa w luksusy. Ale to tylko gra pozorów, ponieważ prędzej czy później

i to z oczami jak pięcioletówki będziemy analizować bilans konta. Nie da się rozwiązać tego problemu inaczej, niż poprzez pracę nad poczuciem własnej wartości i wartością netto. Skup się na moim przekazie, a zrozumiesz, co mam na myśli. Dopiero to pozwala *naprawdę* odzyskać władzę nad finansami... zamiast zadowalać się nową, odruchowo kupioną sukienką, która później wpędzi cię w wyrzuty sumienia. (Ble! Coś o tym wiem!).

Kiedy przeszłość kontroluje teraźniejszość

Czasami problemom, z którymi borykamy się dzisiaj, winne są doświadczenia z przeszłości. Wspomniałam wcześniej o Beth, która w kwestiach finansowych zdała się na swojego męża. Ale dlaczego to zrobiła? Żeby to zrozumieć, wystarczy dowiedzieć się czegoś więcej o jej życiu. Matka Beth wychowała się w sierocińcu. Kiedy dorosła, wybrała sobie na męża mężczyznę pochodzącego z biednej rodziny – za to bardzo ambitnego i z wielkimi planami na przyszłość.

Człowiek ten – ojciec Beth – był alkoholikiem. Matka pracowała bez wytchnienia za minimalną stawkę, żeby rodzina nie straciła dachu nad głową.

To było realne zagrożenie – wspomina Beth. – Zawsze spóźnialiśmy się kilka miesięcy z uregulowaniem rat kredytu hipotecznego. Kiedyś biuro szeryfa wystawiło nasz dom na aukcję. Na 15 minut przed zakończeniem licytacji wpadłam na salę z czekiem od wujka. Zdarzało się, że odłączano nam gaz. W wieku 16 lat poszłam do pracy, żeby odłożyć coś na studia, ale ostatecznie i tak wszystko oddałam mamie.

Z wiekiem Beth nie wyzbyła się dawnych nawyków. Spragniona miłości, wyszła za mąż „z poczucia osamotnienia i pod presją rodzi-

ny”, jak sama mi powiedziała. Z ulgą przyjęła wiadomość, że może przestać się martwić o pieniądze i nie musi pilnować domowego budżetu. Ale ta wolność miała swoją cenę. Dopiero kiedy odkryła, że mąż ją zdradza, znalazła w sobie wystarczającą determinację, by pomimo lęku o własną przyszłość zakończyć małżeństwo.

Przez kilka ostatnich lat jej zapleczem finansowym były pieniądze, które otrzymała w ramach ugody małżeńskiej. Ale Beth postanowiła, że czas samodzielnie zadbać o własną przyszłość. Jak dotąd nie udało jej się pogodzić zarabiania pieniędzy z realizacją marzeń, ale nadal jest pewna, że kiedyś połączy jedno z drugim. A co ważniejsze, sama nadzoruje swój budżet.

Nawet jeśli dzisiaj masz wyłączny dostęp do swoich pieniędzy, ktoś kiedyś mógł cię kontrolować. Nabyte w młodości wyobrażenia o świecie pieniędzy mogą zniekształcić sposób, w jaki postrzegasz go dzisiaj. Niewykluczone, że powielasz zachowania rodziców, i to mając pełną świadomość, jak są dysfunkcjonalne. Albo buntujesz się przeciwko ich nawykom finansowym. Albo zawsze, kiedy chcesz kupić sobie coś drogiego albo zmienić pracę, słyszysz w głowie głos ojca lub matki mówiących: „To zbyt drogie”, „To ci się nigdy nie uda!”.

W kolejnym rozdziale przyjrzymy się wpojonym nam w przeszłości prawdom, które przejęły nad nami całkowitą kontrolę. Prawdom pokroju: „Świat nie opływa w dostatki, więc powinnam być bardziej oszczędna”, „Nie rozumiem świata finansów, więc lepiej, żeby takimi sprawami zajmował się mój mąż” czy „Nie dysponuję umiejętnościami, które mogłabym sprzedać na rynku pracy, więc pozwolę, żeby to mąż zadbał o nasze utrzymanie”. Każde z nich skłania nas do oddania władzy w ręce drugiej osoby... choć nie zawsze jest to *człowiek*.

Krok piąty

Określ swoje ukryte obietnice

Kiedy ją poznałam, Abby próbowała wyjść na finansową prostą. Wcześniej posługiwała się wymówką, że skoro zarabia więcej od kolegów i koleżanek z pracy, to i tak nie ma szans na kolejną podwyżkę. W trakcie terapii udało nam się dotrzeć do zakopanego w jej psychice wyobrażenia o ludziach zamożnych. „Bogacze są chciwi i nieuczciwi”, stwierdziła. A kiedy podążyła śladem tej opinii, okazało się, że wypowiedzieli ją rodzice Abby, kiedy była jeszcze dzieckiem.

Ależ była zaskoczona! Nawet kiedy wydobyłyśmy jej wizję świata na światło dzienne, i Abby zrozumiała, że wymówki, którymi się posługuje, służą tylko ugruntowaniu tego przekonania, i tak nie potrafiła wykonać kroku naprzód. Negatywny obraz ludzi zamożnych zakorzenił się w jej psychice, kiedy miała jakieś pięć, sześć lat – w okresie, kiedy podświadomie potraktowała go jak fakt. Dzisiaj dostrzega jego nieprawdziwość, ale nie potrafi z nim zerwać.

Z kolei Kim żyje według wzorca zachowań przypominającego błędne koło. Nie radzi sobie finansowo i jest święcie przekonana, że nigdy nie znajdzie partnera, o jakim marzy.

Myszę, że skoro mam problemy z pieniędzmi, to najwyraźniej nie jestem wystarczająco dobra dla mężczyzny moich snów. Ciągłe sobie powtarzam, że zanim zabiorę się za życie uczuciowe, muszę wziąć się w garść, spłacić długi i otworzyć własną firmę.

Jej wymówka to: „Nie zbuduję związku, bo jestem „finansowo nieatrakcyjna”.

Kim bardzo pragnie znaleźć partnera i osiągnąć stan finansowego spokoju, co w jej oczach dodałoby jej „atrakcyjności”. Ale w kółko znajduje nowe wymówki, żeby nie spłacić zadłużenia i nie otworzyć własnej firmy. Dlaczego? Skoro poznała swoje wymówki i przekonania, to co jeszcze może stać jej na drodze?

Abby i Kim są ofiarami zjawiska, którego wszyscy doświadczyliśmy – choć niekoniecznie świadomie. Dlatego niniejszy rozdział zatytułowałam: „Odkryj swoje ukryte obietnice”.

Czym jest ukryta obietnica?

Termin „ukryta obietnica” ukuła Debbie Ford. Przez inne osoby zjawisko to jest nazywane „podświadomymi / ukrytymi zobowiązaniami”. Są to obietnice, które złożyliśmy sami przed sobą w dzieciństwie, wynikające bezpośrednio z zawężonej wizji świata. Nie zdajemy sobie sprawy z ich istnienia, ponieważ kryją się w podświadomości, kładąc fundamenty pod naszą obecną wiedzę.

Kiedy człowiek utknie we wzorcu zachowania, którego nijak nie może przełamać, zwykle winna jest temu ukryta obietnica. Tylko nam się wydaje, że realizujemy jakiś cel, podczas gdy w rzeczywistości angażujemy się w coś zupełnie innego. Podam przykład: założmy, że chcesz rozkręcić własny interes. Ale twoje podświadome zobowiązanie mówi co innego: chcesz uniknąć ryzyka i nie wychodzić przed szereg. Nawet jeśli podejmiesz jakies działania zmierzające do

założenia firmy, jakaś częśćka twojej osobowości będzie sabotowała te wysiłki i dążyła do porażki.

Ukryte zobowiązania sprawiają, że *oddalamy* się od realizacji marzeń. Wpadamy w błędne koło zachowań, z którymi nijak nie możemy zerwać. A rezultaty, które osiągamy swoją pracą, odbiegają od celów, do których w domyśle dążymy. W rzeczywistości zawsze dostajemy to, co sobie *obiecaliśmy* – tyle że w tym przypadku jesteśmy wierni ukrytym zobowiązaniom.

Przeanalizujmy scenariusz ilustrujący taką sytuację. Załóżmy, że chcesz otworzyć firmę, ale z czasów dzieciństwa pamiętasz, że twoja rodzina zawsze miała trudności, żeby związać koniec z końcem. Doszłaś wtedy do wniosku, że też musisz się tak zachowywać, jeśli masz się dopasować do bliskich – a tym samym uniknąć zagrożeń. W konsekwencji obiecałaś sobie, że będziesz jak ognia wystrzegać się kwestii finansowych, które kojarzysz z bólem. I tak postępowałaś przez wiele lat. Uczęszczałaś na wywiady, próbowałaś manifestacji, spisywałaś na kartce afirmacje obfitości. Zaczęłaś nawet zgłębiać zagadnienie przekonań i wymówek ograniczających światopogląd. I kto wie, może nawet założyłaś firmę... tyle że szybko splajtowałaś. Dlaczego tak się stało?

Fakt, że zobowiązałaś się nie radzić sobie z pieniędzmi i unikać kwestii finansowych, sprawił, że stworzyłaś sobie rzeczywistość nacechowaną nieustanną walką. *Obiecałaś* sobie, że będzie ci się źle wiodło i że będziesz uciekać przed kłopotliwymi kwestiami. Pojawia się pytanie: dlaczego nie złamałaś danego przyrzeczenia, skoro płacisz za nie tak wysoką cenę? Otóż dlatego, że w ten sposób mała dziewczynka, którą nosisz w sobie, czuje się bezpiecznie. Pamiętaj, że wyraziłaś tę obietnicę podświadomie, kiedy byłaś jeszcze dzieckiem.

Kiedy sformułowałaś swoje zobowiązanie, wydawało ci się konieczne dla twojego przetrwania. Dla osoby dorosłej nie ma sensu, ale to bez znaczenia. I tak mocno zakorzeniło się w twojej psychice.

Dziecko, które nosisz w sobie, jest przyzwyczajone do problemów pieniężnych. Jego rodzina borykała się z nimi na co dzień, więc ma spore doświadczenie. I uważa, że tak jest najlepiej! Nie musi radzić sobie z wyzwaniem, jakimi są prowadzenie firmy czy posiadanie większego majątku. Nie musi dodawać sobie pewności siebie, żeby móc zarządzać dużymi sumami pieniędzy. Zdaniem twojego małego ja zobowiązanie, że będziesz unikać świata finansów, ma wiele plusów. Ale ciebie ta deklaracja może doprowadzić do zguby.

Dostrzegasz już, na czym polega problem? *Tworzymy sobie rzeczywistość, jakiej najbardziej pragniemy.* Nie ma znaczenia, jakie życzenia wypowiadamy na głos. Jeśli nie udało nam się ich zrealizować, to znak, że *więcej* uwagi poświęcamy temu, co jest, niż temu, co mogłoby być. No właśnie – fuj! Tak samo się poczułam, kiedy to do mnie dotarło.

Ale miałam też pełną świadomość, że tak właśnie jest. To moje ukryte zobowiązania oddzielały artykułowane marzenia od faktycznych zachowań. Podam przykład: zawsze powtarzałam, że szukam silnego, samodzielnego mężczyzny ze stałym źródłem dochodów. Ale związałam się z kimś, kto był ode mnie uzależniony finansowo. Moje ukryte zobowiązanie kazało mi „zarobić” na miłość, zaś u jego podstaw leżało przekonanie, że doświadczę miłości tylko jeśli zaadbam o potrzeby otaczających mnie ludzi. To była moja wymówka, żeby nie zakończyć małżeństwa. Mówiłam, że chcę być kochana za to, jaka jestem, ale w głębi duszy sama w to nie wierzyłam. Utożsamiałam rozwód z porażką – i utratą poczucia własnej wartości. Dlatego nieświadomie trzymałam się tego, co miałam i stałam w miejscu.

Ukryte zobowiązania są dużo silniejsze od obietnic, które składamy sobie na późniejszych etapach życia, ponieważ zostały sformułowane, kiedy byliśmy jeszcze dziećmi – narażonymi na niebezpieczeństwo i podatnymi na wpływy. Przekonanie, że muszę

udowodnić swoją prawdziwą wartość, było tak silne, że zatrzymało mnie w małżeństwie, z którego nie czerpałam radości – a na dodatek połączyło się z obietnicą, że nikt mnie nie pokocha taką, jaka jestem.

Wszystko to działo się oczywiście na poziomie podświadomości... dopóki nie wydobyłam swoich zobowiązań na światło dzienne. Kiedy zaczęłam je świadomie analizować, zdołałam zerwać więzi łączące mnie z wyobrażeniami, wymówkami i zobowiązaniami, które sama sformułowałam. Wiesz już, jak tworzy się nowe przekonania i rozpoczęłaś proces zrywania z wymówkami. W tym rozdziale skupimy się na wyciąganiu ukrytych zobowiązań z cieni i dążeniu do realizacji celów, na których *naprawdę* ci zależy.

Kolejne etapy mojego programu wzmocnią to postanowienie, jednocześnie poprawiając twoje poczucie własnej wartości. (To nasz kolejny krok! Jesteś podekscytowana?). Im więcej masz pewności siebie, tym mniejsze prawdopodobieństwo, że uczepisz się przekonań, wymówek i ukrytych zobowiązań, które stoją ci na drodze do realizacji marzeń.

Jak wygląda takie ukryte zobowiązanie?

Pomogę ci teraz odróżnić prawdziwe znaczenie ukrytego zobowiązania od naszego wyobrażenia na jego temat.

„Chyba chciałabym zostać mówcą”.

Ukryte zobowiązanie: „Nie będę się wychylać, żeby nikt nie nazwał mnie głupią”.

„Chyba chcę założyć własną firmę”.

Ukryte zobowiązanie: „Tylko kontrola daje mi poczucie bezpieczeństwa, a założenie firmy wydaje mi się zbyt ryzykowne”.

„Chyba chcę zostać artystką”.

Ukryte zobowiązanie: „Zostanę księgową, ponieważ ten zawód wykonywał mój tata, który zmarł, kiedy byłam jeszcze mała. Gdybym zajęła się czymś innym, byłby to wyraz braku szacunku”.

Jak widać, pragnienie i ukryte zobowiązanie nie muszą mieć ze sobą wiele wspólnego.

ĆWICZENIE #13: GDZIE UKRYWAJĄ SIĘ TWOJE ZOBOWIĄZANIA?

Jak wykryć ukryte zobowiązania? Można na przykład sięgnąć pamięcią wstecz, przeanalizować własne decyzje, działania, wzorce zachowań i nawyki. Poproszę cię teraz, żebyś zadała sobie kilka pytań, które pozwolą ci lepiej zrozumieć motywacje, którymi kierujesz się w życiu.

1. Napisz, o czym marzysz, a czego nie udało ci się osiągnąć, choć bardzo się starałaś.
2. Przypomnij sobie, co mówiłyśmy o ukrytych zobowiązaniach. Nawet jeśli nie realizujesz swoich celów, to, co udaje ci się osiągnąć, w pełni współgra z podświadomą obietnicą. Jak myślisz, czego naprawdę chcesz? Zapisz wszystko, co przyjdzie ci do głowy, np.: „Pragnę finansowego spokoju”. Moim ukrytym zobowiązaniem byłoby „dążenie do ciągłego zadłużenia, ponieważ nie czuję się warta pieniędzy, które otrzymuję” albo „chęć życia bez pieniędzy, ponieważ w dzieciństwie przyzwyczaiałam się do biedy”. Jeśli nie zdołasz dotrzeć do sedna problemu, nic się nie martw. Będziesz miała dość czasu, żeby zgłębić swoje ukryte zobowiązania.
3. Przypomnij sobie, które twoje zachowania były motywowane ukrytym zobowiązaniem. Zapisz je. Przykład: „Kupowałam rzeczy,

- których nie potrzebowałam, przez co tonęłam w długach” albo „Odrzuciłam możliwość podjęcia nowej pracy, ponieważ za bardzo się bałam, ale wmówiłam sobie «że to nie było zajęcie dla mnie»”.
4. Jeśli masz problem z dokopaniem się do ukrytych zobowiązań, wyobraź sobie, że myślisz o kimś innym. Co obiecałaby sobie osoba, która zachowuje się jak ty, albo dokonała w życiu podobnych wyborów? Zapisz wszystko, co przyjdzie ci do głowy.
 5. Wybierz jedno ze zobowiązań i zastanów się, kiedy je sformułowałaś. Podejrzewam, że nie miałaś jeszcze 10 lat. Co sprawiło – czynniki środowiskowe czy konkretna sytuacja – że złożyłaś sobie tę obietnicę? Zapisz wszystko, co sobie przypominasz.
 6. Napisz nowe świadome zobowiązanie, które zastąpi ukrytą podświadomą obietnicę. Jaki cel sobie wyznaczysz?
 7. Napisz, co możesz zrobić, żeby zrealizować świadome zobowiązanie. Jeśli za bardzo się boisz, nic nie szkodzi. To może być coś mało znaczącego, gest, który pozytywnie wpłynie na twoje poczucie własnej wartości.
-

Błędne koło przekonań-zobowiązań-wymówek

Pierwsze wspomnienie Alicii dotyczące pieniędzy to moment, kiedy wraz z mamą przekroczyła próg okazałego banku w stylu kolonialnym, żeby otworzyć konto oszczędnościowe. Miała wtedy pięć lat.

Bank wydawał mi się specjalnym miejscem. Zawsze ładnie się ubierałam, kiedy tam szłyśmy – opowiada. – Ale to samo wspomnienie przekonało ją, że pieniądze należy oszczędzać, a nie wydawać. W konsekwencji nieświadomie sformułowała obietnicę, że nie będzie sobie niczego kupować. Żeby dotrzymać słowa, posługiwała się szeroką paletą wymówek, choćby: „Nie mogę wydawać pieniędzy na siebie, ponieważ lepiej jest dawać, niż otrzymywać”.

Podobnie jak Alicia, my też często dajemy się zamknąć w błędnym kole przekonań, zobowiązań i wymówek. Ot, takie niemające nic wspólnego ze światem finansów postanowienie, że czas przejść na dietę (chyba każda kobieta podjęła je raz czy dwa razy w życiu!). Założmy, że kierujesz się następującym przekonaniem: „Jeśli teraz zacznę się umawiać na randki, to nie będę miała szansy nikogo znaleźć... albo spotka mnie bolesne rozczarowanie”. Łączy się z nim zobowiązanie: „Nie mogę umawiać się na randki, bo jestem za gruba”. Co prawda wspominałaś, że chcesz zrzucić kilka kilogramów i nawet zaczęłaś stosować dietę, ale w rzeczywistości masz (w skrytości ducha) nadzieję, że nadwaga odstraszy ewentualnych zalotników. To zobowiązanie przyjmuje postać *niechęci* do chudnięcia. „Jeszcze dzisiaj zjem sobie ciasteczka, a na dietę przejdę od jutra” albo „Odrobina lodów jeszcze nikomu nie zaszkodziła”. I, jak to zwykle bywa w takich przypadkach, dopóki nie uwolnisz się od zakorzenionego w psychice zobowiązania, dopóty zawsze będzie ono brało górę nad innymi działaniami.

Ujmę to inaczej: kiedy byliśmy dziećmi, traktowaliśmy nasze przekonania-cienie jak fakty. Wymówki i ukryte zobowiązania służą do wdrożenia wizji świata, która dla nas jest jak najbardziej namacalna. Oto przykład:

Przekonanie-cień: „Żeby ludzie się z tobą liczyli, musisz ukończyć studia”.

Wymówka: „Nie ma sensu, żebym ubiegała się o lepszą pracę – nikt nie zatrudni pracownika bez skończonych studiów”.

Ukryte zobowiązanie: „Chcę nadal robić to, co dotychczas, żeby nikt nie powiedział o mnie, że nie nadaję się do jakiejś pracy”.

Kolejna historia, którą często słyszę, dotyczy realizacji wiekopomych celów. Wielu osobom wydaje się, że są stworzone do wielkich rzeczy, ale na przeszkodzie do ich realizacji stoją nasze przekonania. Wierzmy, że jeśli „pójdziemy na całość”, to stracimy kontrolę nad

swoim życiem. Jak Chloe z poprzedniego rozdziału wmawiamy sobie, że nie będziemy mieć chwili wolnego i zabraknie nam czasu na znalezienie prawdziwej miłości i posmakowanie prostych przyjemności życia. To przekonanie leży u podstaw ugruntowanej wymówkami obietnicy, że zawsze będziemy mierni: „Naprawdę chciałabym zostać trenerką osobistą, ale jestem zbyt zajęta, żeby zapisać się na kurs”; „Nie stać mnie – może w przyszłym roku?”.

Czasami trudno jest przebić się poza krąg przekonań, zobowiązań i wymówek. Ale spróbujemy wydobyć na światło dzienne kilka dodatkowych obietnic, żeby przekonać się, jak ta wielka trójca ze sobą współdziała.

ĆWICZENIE #14: BŁĘDNE KOŁO

Spróbujemy nie tylko zrozumieć wzajemne zależności między przekonaniami, zobowiązaniami i wymówkami, ale też przeprogramować swoją psychikę, zastępując je nową wizją świata i nowymi obietnicami (wymówki nas nie interesują!).

1. Wypisz trzy różne marzenia, których nie udało ci się jeszcze zrealizować.
2. Wróć do listy przekonań i wymówek przygotowanych w ćwiczeniach #7, #8, #10, #11 oraz #12 (krok trzeci i czwarty) oraz ukrytych zobowiązań z ćwiczenia #13 (pierwsza część rozdziału). Spróbuj powiązać pragnienia z przekonaniem, wymówką i / lub ukrytym zobowiązaniem, które uniemożliwia ci osiągnięcie celu.

Oto przykład:

Pragnienie: „Chciałabym więcej zarabiać”.

Ukryte zobowiązanie: „Chcę tonąć w długach”.

Przekonanie, które cię ogranicza: „Nie jestem typem człowieka, który dostaje świetną pracę albo zakłada własny interes”.

Wymówka: „Nie będę ubiegać się o nową pracę i nie założę własnej firmy, bo na pewno poniosę porażkę”.

3. Zastanów się, co musiałabyś odrzucić, gdybyś stworzyła nowe zobowiązanie. W naszej przykładowej sytuacji byłby to „lęk przed porażką”.
4. Zapisz nowe przekonanie i nowe zobowiązanie, którymi zastąpisz te stare, od których chcesz się uwolnić. Oto przykład:

Nowe przekonanie: „Mogę zrobić wszystko, co mi się zamarzy”.

Nowe zobowiązanie: „Obiecuję, że będę stopniowo spłacać długi, żeby w końcu zrealizować swoje marzenia”.

Kilka inspirujących historii

Ukryte zobowiązania trudno wykorzenić, ale bez obaw – czasami wystarczy wydobyć je na światło dzienne. Oto kilka opowieści, które dadzą ci otuchy.

Sheila obiecała sobie coś, co znacząco ograniczało jej pole manewru w życiu – i w efekcie utknęła w pracy, której nie znosi.

Najgorsze jest to, że czuję się jak niewolnica, skazana na zarobki, które uniemożliwiają mi wyrażenie prawdziwej siebie – opowiada.

Najbardziej zależało jej na finansowym spokoju. Próbowала wszystkiego, ale nic nie zdało egzaminu. W trakcie naszych zajęć odkryła przekonanie-cię: „ludzie chcą mi wszystko zabrać”. Odziedziczyła je po rodzicach i kurczowo się go trzymała. Żeby nie stracić tego, co ma, podświadomie obiecała sobie, że nigdy nie będzie miała „za dużo”.

Szczypię się z każdym dolarem i bardzo uważam z wydatkami. Tracę na to masę czasu i energii – przyznaje. – Choć świadomie dążę do pełnej finansowej wolności, dużo bardziej angażuję się w „nieposiadanie”. W efekcie nie opływam w luksusy, których ktoś mógłby mnie pozbawić. Utknęłam w więzieniu własnego życia. Dzisiaj rozumiem, że utrata części majątku to jeszcze nie koniec świata, o ile uda mi się wyciągnąć naukę z tej sytuacji i nastawię się na zarabianie.

Porozmawiajmy teraz o Crystal, która ze wszystkich sił starała się utrzymać porządek w swoim domu. Chodziła na kursy sprzątania. Układała sobie harmonogram porządków. Próbowала wszystkiego, a jej dom i tak zawsze wyglądał, jak po przejściu tornado. Okropnie się z tym czuła, ale nie miała pomysłu, jak rozwiązać ten problem. Jej matka kręciła głową z dezaprobatą, a Crystal czuła wstyd.

W końcu odkryła, że w głębi jej psychiki zakorzeniło się skojarzenie sprzątania z harówką. By je podtrzymać, Crystal sięgała do bogatego repertuaru wymówek. „Jestem zmęczona”; „Jutro posprzątam”; „Jeśli teraz pościelę łóżko, to przecież rano znowu będzie rozwalone”. Kiedy Crystal wróciła myślami do przeszłości, przypomniała sobie, że jej mama miała obsesję na punkcie czystości.

Ciągle kazała mi ścierać kurze, a ja miałam alergię na roztocza. Źle się czułam, ale sama nie wiedziałam dlaczego. Dzisiaj przyjmuję zastrzyki na alergię i *mogę* sprzątać. Ale podświadomie obiecałam sobie, że *nigdy* nie będę przywiązywać do porządków takiej wagi, jak moja mama. Pragnę wolności! – Ukryte zobowiązanie Crystal było wyrazem buntu przeciwko czemuś, czego nie lubiła w dzieciństwie!

Kiedy to sobie uświadomiła, mogła zainicjować proces uwalniania się od podświadomej obietnicy, ponieważ zrozumiała, że sprzątanie w żaden sposób nie ogranicza jej wolności. Jeśli nie chce, nie musi mieć „obsesji” na punkcie sprzątania, jak to było w przypadku jej mamy.

Beth od zawsze marzyła o zostaniu pisarką i artystką. Przynajmniej tak twierdzi, bo jak do tej pory nie udało jej się zrealizować tego celu. Dlaczego? Przez całe życie towarzyszyło jej przeświadczenie, że od przepracowania ludzie umierają.

Cała moja rodzina to byli pracoholicy, którzy wpadli w alkoholizm i brali narkotyki. Urabiali się po łokcie – opowiada. Krewny Beth popełnił z tego powodu samobójstwo. Dlatego tak bardzo się bała, że skończy jak on – że praca ją pochłonie, straci kontrolę nad swoim życiem i umrze.

Dlatego kiedy na horyzoncie pojawiają się nowe możliwości, Beth ucieka w przeciwnym kierunku. I potrafi to sobie świetnie wytłumaczyć. „Nie mogę – dzieci nie poradzą sobie beze mnie”; „I tak się na tym nie znam”. Na poziomie podświadomości złożyła sobie obietnicę, że nie będzie się przepracowywać. Jej źródła należy szukać w głęboko zakorzenionym w jej umyśle lęku, który towarzyszy jej od dzieciństwa.

Na szczęście od jakiegoś czasu zdaje sobie sprawę ze swoich ukrytych zobowiązań. Nadal się boi, ale przynajmniej krok po kroku zmierza do materializacji wymarzonego życia.

Kiedy opanowuje mnie strach, upominam siebie, że to ja o wszystkim decyduję. Nie pozwolę, by praca mnie przytłoczyła. Mogę realizować swoje cele i nie przepracować się przy tym.

A pamiętasz Abby z poprzedniego rozdziału? Wierzyła, że „bogacze są chciwi i nieuczciwi”. Obiecała sobie, że nigdy nie stanie się taka, jak oni! Ale kiedy zrozumiała, że podświadoma obietnica, jaką złożyła przed samą sobą, naraża ją na życie w biedzie, zebrała się na odwagę, by wejść do biura szefa i poprosić go o podwyżkę.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Nancy Levin na co dzień jest trenerką integracyjną oraz twórczynią programów JUMP oraz WORTHY. W trakcie zajęć indywidualnych i grupowych pomaga swoim klientom znaleźć siłę do podążania ścieżką, która zapewni im prawdziwe szczęście.

Ta książka przeprowadzi Cię przez dziesięciostopniowy trening pozwalający zdobyć fortunę, w trakcie którego:

- poznasz techniki pozbywania się błędnych przekonań, które Cię ograniczały i spowalniały Twój rozwój.
- odzyskasz wiarę w siebie, a Twoja samoocena wzrośnie.
- pozbędziesz się problemów finansowych i zrealizujesz marzenia.
- otworzysz się na dostatek we wszelkich jego przejawach.
- zrozumiesz, że masz prawo wziąć wolne, zabawić się, kochać i korzystać z przyjemności jakie oferuje życie.
- przestaniesz przeproszać za swoje sukcesy i podzielisz się wewnętrznym światłem z innymi.
- wykonasz ćwiczenia, które pomogą Ci zdobyć umiejętność radzenia sobie z wszelkimi kwestiami, w tym finansowymi.

NAUCZ SIĘ BYĆ BOGATA

To cudowna książka i obowiązkowa lektura dla osób, które chcą czerpać z życia pełnymi garściami. Nancy Levin przygotowała poradnik, w którym krok po kroku wyjaśnia, co dokładnie szkodzi naszej pewności siebie i jak ten problem rozwiązać, by wreszcie posmakować prawdziwego spełnienia.

– dr Barbara De Angelis

autorka bestsellera New York Timesa *Fizyka duchowa*

Patroni:



DOLCEVITA
celebruemy życie



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-7377-854-2



9 788373 778542