



PSYCHOLOGIST

Diana Leonteva

ФИНАНСОВЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЛОВУШКИ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

2024



СОДЕРЖАНИЕ

Урок 1: Как повысить свой потенциал? 3

Урок 2: Постановка цели 4

Урок 2.1: Определение ценностей 5

Урок 2.2: Определение миссии 6

Урок 3: Поднять Ресурс 7

Урок 4: Виды психологических ловушек 8

Урок 5: Группа ловушек «Отвержение» 9

Урок 6: Группа ловушек «Самость» 10

Урок 7: Группа ловушек «Домина» 11

Урок 8: Группа ловушек «Жертва» 12

Урок 9: Группа ловушек «Границы» 13

Урок 10: Как определить свои ловушки? 14

Урок 11: Подстройка к новому будущему 15

Урок 12: Как принимать эффективные решения? 16

От автора 17



Урок 1: Как повысить свой потенциал?

Цели урока:

- Повысить недовольство собой
- Поднять мотивацию к изменениям к лучшему

Задания для закрепления:

1. Сделайте технику обратного планирования для своей жизни

2. Напишите о своих инсайтах, которые вы получили во время урока

3. Практикуйте якорь, когда чувствуете, что вам нужна мотивация к изменениям

Важно!

- Наш потенциал неограничен.
- Мы сами творцы своей судьбы.
- Изменения начинаются с принятия правильных решений.
- Якорь – это мощный инструмент для повышения мотивации.



Урок 2: Постановка цели

Цели урока:

- Познакомиться с принципами постановки целей.
- Научиться формулировать цели в соответствии с этими принципами.
- Научиться составлять план действий для достижения цели.

Задания для закрепления:

1. Определите вашу главную цель

2. Визуализируйте достижение вашей цели и оцените свои ощущения

3. Установите конкретные сроки для достижения цели

4. Разделите главную цель на мелкие задачи

5. Создайте визуальное напоминание о вашей цели

6. Начните реализацию плана и периодически оценивайте прогресс

7. Признавайте и вознаграждайте себя за достигнутые успехи

Важно!

- Четкое определение целей усиливает мотивацию и направляет усилия
- Планирование и разбиение цели на этапы повышает вероятность успеха
- Важно уметь использовать энергию, высвобождающуюся при достижении цели, для перехода к новым задачам
- Установка и достижение целей способствует личностному росту и успеху



Урок 2.1: Определение ценностей

Цели урока:

- Понимание важности осознания собственных ценностей.
- Умение выявлять и определять свои истинные ценности.
- Создание иерархии личных ценностей.

Задания для закрепления:

1. Составьте список важных для вас аспектов жизни: Включите в список 5-10 пунктов, которые являются для вас наиболее значимыми (например, семья, карьера, здоровье)

2. Оцените свои действия: Проанализируйте свои действия за последние несколько месяцев и оцените, насколько они соответствовали вашим ценностям

3. Анализ мыслей и чувств: Обратите внимание на то, о чем вы часто думаете и что чувствуете, чтобы понять, какие ценности выражаются в ваших мыслях и чувствах

4. Анализ поведения: Оцените, какие действия вы часто совершаете и что это говорит о ваших ценностях

5. Составление иерархии ценностей: Разместите свои ценности в порядке их важности для вас, чтобы избежать конфликта ценностей

Важно!

- Осознание собственных истинных ценностей позволяет человеку жить согласно своим убеждениям и достигать удовлетворения и счастья в жизни
- Знание своих ценностей помогает в принятии осознанных решений, выборе деятельности, строительстве отношений и эффективном использовании времени и энергии
- Понимание и следование своим ценностям способствует лучшему самопониманию, уменьшению стресса и достижению долголетия



Урок 2.2: Определение миссии

Цели урока:

- Понять важность определения миссии
- Освоить процесс определения миссии
- Сформулировать свою миссию

Задания для закрепления:

1. Напишите свои ценности

2. Напишите свои увлечения и интересы

3. Напишите свои таланты и навыки

4. Подумайте о том, как вы можете использовать свои таланты и интересы для того, чтобы помочь другим людям

5. Сформулируйте свою миссию

6. Проверка соответствия миссии ценностям и интересам

7. Насколько я готов посвятить себя своей миссии?

Важно!

- Определение миссии – это важный шаг на пути к наполненной и успешной жизни.
- Миссия может дать вам направление и мотивацию, помочь вам принимать решения и преодолевать трудности.
- Не бойтесь экспериментировать и менять свою миссию по мере того, как вы растете и развиваетесь

Урок 3: Поднять Ресурс

Цели урока:

- Понять, что поддержание ресурсного состояния является ключом к преодолению жизненных трудностей
- Осознать различные источники личных ресурсов
- Научиться определять и использовать свои основные и скрытые ресурсы

Задания для закрепления:

1. Интуитивно выберите одну или несколько карт, которые вас привлекают или нравятся больше всего. Ваши выбранные карты указывают на ваши ведущие источники ресурса (чувства, ум, деятельность, общество, игра воображения, вера)

2. Используйте описание карт для определения, какие области соответствуют вашему выбору

3. Попробуйте разнообразные виды деятельности, соответствующие вашим выбранным картам, чтобы раскрыть потенциал скрытых ресурсов.

Описание карт Ресурса:

1. Чувства. (Сердце). Выражайте эмоции: злость, печаль, восторг. Займитесь тем, что вас радует или посмотрите фильм, где герои проживают подобные чувства
2. Ум: Энергия через умственную деятельность. Занимайтесь решением головоломок, аналитикой или изучением нового
3. Деятельность: Энергия через физическую активность. Попробуйте занятия спортом, прогулки на природе или ручной труд
4. Общество: Энергия через социальное взаимодействие. общайтесь с друзьями, посещайте общественные мероприятия или волонтерство
5. Игра Воображения: Энергия через творчество и фантазию. Развивайте своё воображение через художественное творчество или литературное написание
6. Вера: Энергия через духовность и веру. Занимайтесь медитацией, посещением религиозных мест или философскими размышлениями

Важно!

- Внутренний ресурс помогает справляться со сложными ситуациями и обретать удовлетворение от жизни
- Разнообразие ресурсных практик позволяет находить новые источники энергии и силы
- Практикуйтесь в определении своего источника ресурса и в восполнении его. Чем больше вы будете заниматься тем, что вам нравится, тем больше у вас будет сил и энергии для решения любых задач

Урок 4: Виды психологических ловушек

Цели урока:

- Определение и понимание психологических ловушек.
- Осознание влияния психологических ловушек на финансовое благополучие и личную жизнь.

Задания для закрепления:

1. Определение психологических ловушек (размышление о собственных мыслях и представлениях, которые могли сформироваться в детстве или юности и как они влияют на текущую жизнь)

2. Анализ личных примеров (поиск ситуаций в своей жизни, где психологические ловушки могли ограничивать возможности или приводить к неудовлетворенности)

3. Идентификация влияния на финансы (оценка, как эти ловушки могут влиять на финансовые решения и результаты)

Группы психологических ловушек:

1. Отвержение: неприятие себя и других, отсутствие эмоциональных ощущений, чувство одиночества и покинутости, глубинное ощущение стыда и ничтожности, социальная отчужденность
2. Самость: нарушенная автономия, зависимость и беспомощность, уязвимость, спутанность и неразвитая идентичность
3. Домина: сверхбдительность и запреты, последствия жёстких стандартов, негативизм, пессимизм и их связь с деньгами, пунитивность, категоричность
4. Жертва: ориентация на других, самопожертвование, поиск похвалы и одобрения, ущербность быть услужливым и жертвенным
5. Границы: нарушенные границы, привилегированность/грандиозность, истоки распушенности и расфокуса

Важно!

- Психологические ловушки – неосознанные убеждения, формирующие наш взгляд на мир, себя и других людей, часто с корнями в детстве
- Они могут ограничивать способность к эффективным действиям, влияя на самооценку, страхи, отношение к риску и принятие решений
- Осознание и работа над этими ловушками может повысить финансовую результативность и общее качество жизни

Урок 5: Группа ловушек «Отвержение»

Цели урока:

- Понимание и определение ловушек группы "Отвержение".
- Осознание влияния этих ловушек на здоровье отношений и финансовое благополучие.

Задания для закрепления:

1. Определите, проявляются ли в вашей жизни эмоциональная лишенность, одиночество, стыд или социальная отчужденность

2. Оцените, как эти ловушки могут влиять на ваши межличностные отношения и финансовые решения

3. Разработайте план действий для преодоления этих ловушек

Пути преодоления ловушек "Отвержение":

- 1.Терапия: Обращение к специалисту для выявления и работы над проблемами
- 2.Самопомощь: Использование методов самопомощи, таких как аффирмации, письма и чтение специализированной литературы
- 3.Работа над отношениями: Научиться принимать себя и строить здоровые взаимоотношения с окружающими
- 4.Идентификация триггеров: Определение и работа над факторами, вызывающими чувство стыда или одиночества
- 5.Установление границ: Развитие навыков защиты своих интересов и установления здоровых границ в отношениях
- 6.Поддержка: Поиск поддержки у друзей, родственников или в группах самопомощи

Важно!

- Эти ловушки могут ограничивать способность к построению здоровых отношений и влиять на финансовое благополучие, например, приводя к эмоциональным покупкам или невозможности эффективного управления финансами
- Работа над преодолением этих ловушек требует времени и усилий, включая терапию, самопомощь и развитие навыков установления здоровых отношений

Урок 6: Группа ловушек «Самость»

Цели урока:

- Осознание и идентификация ловушек группы "САМОСТЬ"
- Разработка стратегий для укрепления уверенности в себе и автономности

Задания для закрепления:

1. Определите, испытываете ли вы чувства беспомощности, уязвимости, потери себя или страха фиаско

2. Задумайтесь, как эти ловушки влияют на вашу жизнь и принятие решений

3. Создайте стратегию для преодоления этих ловушек, включая поиск профессиональной помощи и самопомощи

Пути преодоления ловушек "Отвержение":

1. Понимание и идентификация: Узнать и понять свои ловушки и их происхождение
2. Самоанализ: Осознать, как ловушки влияют на повседневное поведение и принятие решений
3. Работа с терапевтом: Обращение за профессиональной помощью для глубокой работы над собой
4. Самопомощь: Использование техник самопомощи, таких как медитации, аффирмации и упражнения на самоосознание
5. Постепенное внедрение изменений: Применять новые стратегии постепенно, отслеживая их эффективность и внося коррективы по мере необходимости
6. Поиск поддержки: Поддержка друзей, семьи или групп самопомощи в процессе изменений

Важно!

- Не бойтесь просить о помощи. Многие люди сталкивались с ловушками самости и смогли их преодолеть
- Преодоление этих ловушек требует времени и усилий, включая терапию, саморефлексию и развитие личной ответственности.

Урок 7: Группа ловушек «Домина»

Цели урока:

- Понимание и осознание ловушек группы «Домина»
- Разработка методов для устранения жестких стандартов и преодоления своих ограничений
- Освоение гибкости в поведении и мышлении для эффективного масштабирования проектов

Задания для закрепления:

1. Оцените, как ловушки группы «Домина» влияют на ваше поведение и мышление. Особое внимание уделите ловушкам подавления эмоций, жестких стандартов, пессимизма и пунитивности

2. Научитесь выражать и принимать свои эмоции, особенно в трудных ситуациях

3. Определите, какие жесткие стандарты вам необходимо пересмотреть, чтобы стать более гибкими и открытыми к новым возможностям

Пути преодоления ловушек "Домина":

1. Осознание и принятие своих эмоций: Учиться распознавать и выражать свои чувства без страха быть непонятым или отвергнутым.
2. Пересмотр стандартов: Отказ от необоснованных жестких стандартов и требований к себе и окружающим.
3. Преодоление пессимизма: Развитие позитивного мышления и фокус на достижениях, а не только на неудачах.
4. Уменьшение пунитивности: Развитие терпимости к ошибкам и снижение стремления к карательным мерам в отношении себя и других.
5. Построение гибкости: Развитие способности адаптироваться к изменениям и гибко реагировать на новые вызовы.
6. Профессиональная помощь: При необходимости обращение за помощью к психотерапевту или коучу для глубокой работы над своими ловушками.

Важно!

- Работа над этими ловушками помогает улучшить самооценку, управление эмоциями и межличностные отношения
- Преодоление этих ловушек требует понимания их происхождения, разработки стратегий для их устранения и практики новых навыков поведения

Урок 8: Группа ловушек «Жертва»

Цели урока:

- Осознание и понимание ловушек группы «Жертва».
- Изучение способов преодоления тенденции к самопожертвованию и направленности на других.
- Развитие стратегий для принятия ответственности за собственную жизнь и достижение личных целей.

Задания для закрепления:

1. Оцените, как вы реагируете в ситуациях, когда чувствуете себя «жертвой». Проявляете ли вы чрезмерное самопожертвование или стремитесь угодить другим?

2. Научитесь говорить «нет» и устанавливать границы в отношениях. Практикуйте уважение к собственным потребностям и желаниям

3. Размышляйте о своих истинных желаниях и целях. Постарайтесь определить, что действительно важно для вас, а не для окружающих

Пути преодоления ловушек группы «Жертва»:

1. Уважение к себе: Научитесь ценить свои потребности и желания, не ставя их второстепенными по отношению к другим.
2. Установление границ: Практикуйте установление четких границ во всех видах отношений.
3. Отказ от самопожертвования: Осознайте, что забота о себе не является эгоизмом. Позвольте себе выражать свои желания и потребности.
4. Работа над самооценкой: Развивайте положительное отношение к себе и уверенность в своих способностях.
5. Просьба о помощи: Научитесь просить помощи и поддержки, когда это необходимо, не чувствуя при этом вины.
6. Профессиональная помощь: В сложных случаях обращение к психологу может помочь в работе над ловушками и научить эффективным стратегиям преодоления проблем.

Важно!

- Ловушки группы «Жертва», такие как чрезмерное самопожертвование и ориентация на других, могут привести к потере личного благополучия и удовлетворения от жизни
- Работа над этими аспектами способствует развитию глубокой ответственности за собственную жизнь и достижению личных целей

Урок 9: Группа ловушек «Границы»

Цели урока:

- Понимание важности личных границ и их влияния на поведение и взаимоотношения
- Осознание ловушек, связанных с нарушением границ: привилегированность/грандиозность и распущенность
- Разработка стратегий для улучшения самоконтроля и фокусировки на значимых целях

Задания для закрепления:

1. Проанализируйте, в каких ситуациях вы чувствуете, что ваши границы нарушаются. Это может быть в контексте отношений, работы или личных ценностей

2. Научитесь четко формулировать свои границы и отстаивать их в общении с окружающими. Практикуйте уважение к границам других людей

3. Определите свои долгосрочные цели и начните работать над их достижением, управляя своими импульсами и поведением

Пути улучшения границ и самоконтроля:

1. Понимание собственных границ: Осознайте, где проходят ваши личные границы и чем они обусловлены. Это поможет вам лучше защищать свои интересы.
2. Ясное выражение границ: Научитесь четко и уважительно общаться о своих границах с окружающими.
3. Работа над импульсивностью: Развивайте навыки управления импульсивным поведением и эмоциями, особенно в стрессовых ситуациях.
4. Установление долгосрочных целей: Сосредоточьтесь на своих долгосрочных целях и планах, избегая отвлечения на мимолетные желания и импульсы.
5. Поиск поддержки: В случае трудностей с самоконтролем не стесняйтесь обращаться за профессиональной помощью.
6. Регулярная саморефлексия: Регулярно проводите самоанализ, чтобы оценить свой прогресс и определить области для дальнейшего развития.

Важно!

- Нарушение личных границ может приводить к неэффективным поведенческим паттернам и затруднениям в достижении целей
- Улучшение самоконтроля и развитие способностей к управлению поведением и эмоциями помогают в достижении стабильности и фокусировке на важных задачах



Урок 10: Как определить свои ловушки?

Цели урока:

- Определить доминирующие ловушки мышления и поведения
- Получить конкретные рекомендации по преодолению ловушек

Задания для закрепления:

1. Пройдите тест из 90 вопросов. Это поможет Вам точно определить свои личные психологические ловушки.



2. Запишите результаты

	ГРУППА:	ИТОГО:
	Отвержение	
	Самость	
	Домина	
	Жертва	
	Границы	

Как использовать результаты теста:

1. Сравните результаты с информацией из предыдущих уроков, чтобы лучше понять, как ловушки влияют на Вашу жизнь
2. Сформулируйте стратегию развития на основе выявленных ловушек
3. Оцените, как ловушки влияют на Ваши цели и задачи, и при необходимости скорректируйте их

Важно!

- Подходите к анализу результатов теста с готовностью к саморефлексии
- Используйте полученные данные как стартовую точку для дальнейшей работы над собой

Урок 11: Подстройка к новому будущему

Цели урока:

- Научиться адаптировать выявленные психологические ловушки под личные цели.
- Развить более эффективное поведение для достижения желаемых результатов в жизни.

Задания для закрепления:

1. Представьте обновлённую версию себя. Подумайте, как выглядит Ваша жизнь после идентификации и адаптации ловушек. Опишите, какие действия Вы предпринимаете, кто Вас окружает, где Вы находитесь и что чувствуете

2. Ассоциируйтесь с обновлённой версией себя. Войдите в новое состояние, позволяя себе чувствовать уверенность и силу

3. Оцените свои чувства и мысли по отношению к цели. Постарайтесь определить, какие ловушки могут мешать достижению цели, и вернитесь к соответствующему разделу курса

4. Представьте, что Вы достигли своей цели. Задайте себе вопросы о том, как это изменит Вашу жизнь, отношения с окружающими и самооощение

Рекомендации для работы над собой:

- Поддерживайте осознанность своих действий и чувств
- Готовьтесь к постоянному росту и саморазвитию
- Постоянно переоценивайте свои планы и стратегии, адаптируясь к новым условиям и возможностям

Важно!

- Подстройка к новому будущему помогает обеспечить, что изменения применяются в реальной жизни, а не остаются только в рамках курса
- Понимание и принятие своих психологических ловушек позволяет более осознанно подходить к достижению целей
- Важно учитывать потенциальные изменения в разных сферах жизни после достижения цели



Урок 12: Как принимать эффективные решения?

Цели урока:

- Подготовиться к принятию новых эффективных решений
- Создать стратегический план действий для достижения нового уровня дохода и масштаба

Задания для закрепления:

1. Подготовка к работе. Пересмотрите уроки, особенно по подстройке к будущему, и соберите все нужные факты и данные
2. Оценка ловушек. Составьте список плюсов и минусов каждой ловушки. Разработайте решения для каждого минуса, следуя рекомендациям из видео уроков
3. Создание детального плана. Разделите большую цель на маленькие шаги. Внесите необходимые коррективы
4. Оценка рисков. Подумайте о потенциальных рисках и способах их управления
5. Следование плану. Регулярно оценивайте прогресс и будьте готовы к корректировкам
6. Установка чек-поинтов. Планируйте регулярную оценку прогресса и поощряйте себя за успехи
7. Обучение и развитие. Инвестируйте в себя, посещая семинары, читая книги или проходя курс ФПЛ 2.0
8. Поиск поддержки. Поделитесь своими целями с близкими и просите их поддержки
9. Личная консультация. Воспользуйтесь возможностью 30-минутной сессии для обсуждения ваших планов и стратегий

Важно!

- Эффективное принятие решений требует тщательной подготовки, анализа ловушек и планирования
- Регулярная оценка прогресса и готовность к корректировке плана обеспечивают продвижение к цели
- Важно инвестировать в себя и искать поддержку у окружающих
- Будьте готовы к действию, доверяя своим знаниям и интуиции



*Дорогие участники курса,
Сердечно поздравляю вас с завершением этого путешествия
самопознания и развития. Пройденный вами курс не просто набор уроков,
но ваш личный шаг к пониманию себя, раскрытию вашего потенциала и
формированию нового взгляда на жизнь.*

*Каждый из вас начал этот курс с уникальным набором переживаний,
ожиданий и ловушек. И каждый из вас прошёл свой собственный путь,
который, надеюсь, был не только обучающим, но и вдохновляющим.*

*Я хочу выразить вам свою глубокую благодарность за доверие, усилия и
время, которые вы вложили в этот курс. Ваше стремление к развитию и
улучшению – это то, что делает наш мир лучше.*

*Помните, что каждый новый день – это возможность применить свои
знания и навыки в реальной жизни. Желаю вам уверенности, мудрости и
смелости на пути к вашим целям, а также финансового изобилия, чтобы
все ваши мечты и планы стали реальностью. Верьте в себя, и вы
достигнете невероятных высот.*

*С уважением и наилучшими пожеланиями,
Диана Леонтьева.*

До встречи и берегите себя!