

Eneseanalüüsi tööleht: raha ja usaldus

Selle töölehe eesmärk on tuvastada ja muuta piiravaid mõttemustreid rahaga seoses, arendada positiivset suhet rahaga ja luua rahaline küllus läbi teadlikkuse ja positiivsete harjumuste.

1. Piiravate mõttemustrite tuvastamine

Kirjuta vastused järgmistele küsimustele, et tuvastada oma praegused mõttemustrid rahaga seoses.

- Mis on esimene mõte, mis tuleb pähe, kui mõtled suure summa raha saamisele?
- Kuidas sa tunned end, kui mõtled suurele rahasummale, mida sa võiksid omada?
- Kas sa usud, et raha teenimine on raske või kerge? Kirjuta üles oma mõtteviis sel teemal.
- Milline on sinu esmamulje teiste inimeste rahalisest edust?
- Millist elu sa kujutled, kui sul oleks piiramatus koguses raha?

Eneseanalüüsi tööleht: raha ja usaldus

Selle töölehe eesmärk on tuvastada ja muuta piiravaid mõttemustreid rahaga seoses, arendada positiivset suhet rahaga ja luua rahaline küllus läbi teadlikkuse ja positiivsete harjumuste.

2. Positiivsete mõttemustrite loomine

Tööta läbi oma piiravad mõttemustrid ja asenda need positiivsetega.

- Kui avastasid, et usud, et "raha on raske teenida", asenda see mõttega: "Raha tuleb minu ellu kerguse ja rõõmuga." Kirjuta siia endale üks olukord, kus sul tekivad sellised mõtted:
 - Kui leiad end mõtlemas, et sul "ei ole piisavalt raha", asenda see mõttega: "Mul on piisavalt raha ja see kasvab iga päevaga." Kirjuta siia endale üks olukord, kus sul tekivad sellised mõtted:
 - Loo kolm uut positiivset kinnitust rahaga seoses ja ütle neid endale igapäevaselt.
- 1
 - 2
 - 3

Eneseanalüüsi tööleht: raha ja usaldus

Selle töölehe eesmärk on tuvastada ja muuta piiravaid mõttemustreid rahaga seoses, arendada positiivset suhet rahaga ja luua rahaline küllus läbi teadlikkuse ja positiivsete harjumuste.

3. Igapäevased raha loomise harjumused

Kirjuta üles kolm tegevust, mida sa saad täna teha, et luua raha positiivse energia abil.

Näiteks: "Andes midagi väärtuslikku teistele, toodan energiat, mis toob raha tagasi."

1

2

3

Eneseanalüüsi tööleht: raha ja usaldus

Selle töölehe eesmärk on tuvastada ja muuta piiravaid mõttemustreid rahaga seoses, arendada positiivset suhet rahaga ja luua rahaline küllus läbi teadlikkuse ja positiivsete harjumuste.

4. Raha ja tänulikkuse harjutus

Keskendu sellele, mille eest sa oled juba oma elus tänulik. Kirjuta üles kolm asja, mille üle sa oled oma elus tänulik, mis on rahaga seotud.

Näiteks: "Mul on piisavalt raha, et katta oma põhivajadused."

1

2

3

Eneseanalüüsi tööleht: raha ja usaldus

Selle töölehe eesmärk on tuvastada ja muuta piiravaid mõttemustreid rahaga seoses, arendada positiivset suhet rahaga ja luua rahaline küllus läbi teadlikkuse ja positiivsete harjumuste.

www.lissubellstudio.com

5. Tegevusplaan: positiivne suhe rahaga

Planeeri oma nädal rahaga seotud tegevuste põhjal. Ja tee seda 30 päeva teadlikult - hiljem sa ei pane ise tähelegi, kuidas sa teed seda automaatselt ja harjumusest. Pane tähele, kuidas sul elu muutub külluslikumals!

Pane linnuke iga päeva taha, kui sa oled selle ära teinud!

- **Esmaspäev:** Visualiseeri rahaline küllus oma elus. Kinnitus: "Ma olen väärt küllust ja raha voolab minu ellu lihtsalt ja pidevalt."

[illegible]

- **Teisipäev:** Praktiseeri tänulikkust oma praeguse rahalise olukorra üle. Kinnitus: "Ma olen tänulik ja usaldan, et raha kasvab iga päevaga."

[illegible]

- **Kolmapäev:** Tee üks konkreetne samm rahalise eesmärgi saavutamiseks. Kinnitus: "Iga samm viib mind lähemale küllusele."

[illegible]

- **Neljapäev:** Asenda üks piirav mõttemuster positiivsega. Kinnitus: "Raha on lõputu ressurss."

[illegible]

- **Reede:** Väljenda heldust ja loo küllust. Kinnitus: "Mida rohkem ma annan, seda rohkem ma loon võimalusi küllusele."

[illegible]

- **Laupäev:** Vabasta rahavoo energiavool läbi teadlike kulutuste. Kinnitus: "Iga teadlik kulutus loob ruumi uuele rahavoolule."

[illegible]

- **Pühapäev:** Tee nädala refleksioon ja planeeri järgmise nädala raha- ja küllusetegevused. Kinnitus: "Ma loon teadlikult oma rahalist tulevikku."

[illegible]