

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 dostatkowi. 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. Opisanie 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 sprawy 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, namiętność 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 łączy 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 zdołam 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 ją 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 obciążły moje konto. Pogodziłam się z tym. Spłaciłam zadłużenie. Przepisałam wszystkie karty na swoje nazwisko, tak żeby 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 Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TLUMACZENIE: Grzegorz Ciecieląg

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8171-106-7

Tytuł oryginału: *Worthy: 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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wstęp.....	17
Wprowadzenie.....	21
Krok pierwszy: Zdejmujemy klapki z oczu.....	37
Krok drugi: Przynaj 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 płomień 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

Wstęp

Ile warte są twój czas, energia, miłość i praca? Jeśli to pytanie budzi twoje zażenowanie, bardzo dobrze, że kupiłeś tę książkę. Poczucie własnej wartości jest wypadkową zdrowia emocjonalnego i psychicznego – którym poświęcamy zdecydowanie zbyt mało uwagi.

Jeśli nie szanujesz samej siebie, nie zdołasz znaleźć dość motywacji, żeby zacząć ćwiczyć, porządnie się wyspać, zacząć zdrowo się odżywiać i zadbać o wygląd. W mojej książce, *Don't Let Anything Dull Your Sparkle*, zwróciłam uwagę na fakt, że wiele osób doświadczyło w życiu traumatycznych zdarzeń, które pozbawiły je poczucia bezpieczeństwa, własnej wartości oraz wewnętrznego spokoju. I dopóki nie odzyskają wiary w siebie, dopóty nie będą potrafiły podjąć walki o to, na czym najbardziej im zależy i przyjąć pomocy z zewnątrz. Ludziom, którzy wiele przeszli, często wydaje się, że inni zasługują na więcej.

Poświęciłam wiele lat na zgłębianie zagadnienia współzależnienia; pomagałam ludziom, którzy znaleźli się w takiej sytuacji

i sama jej doświadczyłam. I poznałam stanowczo zbyt wiele osób, które bezwarunkowo się komuś podporządkowały. Oddały swój czas, pieniądze, miłość i uwagę człowiekowi, który potrafił tylko brać i niczego nie dawał w zamian. Szczodrość jest piękną zaletą, ale tylko jeśli towarzyszy jej wzajemność. A jeśli szanujesz samą siebie, uważniej dobierasz ludzi, *których* obdarzasz miłością i *którym* poświęcasz swój czas.

Zrozumiałam, że dawanie jest równie ważne, co otrzymywanie. Żeby przetrwać, musimy wdychać powietrze, a *następnie* je wydychać. I to samo dotyczy naszych finansów.

Nancy od wielu lat jest moją współpracownicą i przyjaciółką. Obie wyszłyśmy za mąż za mężczyzn, których utrzymywałyśmy. I wzajemnie się wspierałyśmy w czasie obu rozwodów – do których doszło niemal równocześnie – gdy nasi byli małżonkowie domagali się alimentów oraz znacznej części majątku.

Obie z Nancy nauczyłyśmy się, że troska o siebie to coś więcej niż medytacja, joga i zdrowe odżywianie. To również dbanie o kwestie finansowe! Bardzo mnie cieszy, że Nancy zdecydowała się zgromadzić całą tę wiedzę w jednym miejscu, w książce, którą zatytułowała *Jesteś tego warta*. Zbiera w niej wszystko, czego się nauczyła – abyś ty, droga Czytelniczko, nie powtórzyła naszych bolesnych błędów. Jeśli weźmiesz te nauki do serca i wprowadzisz w życie, oszczędzisz sobie niepotrzebny stres i przygotujesz grunt pod finansowe zabezpieczenie przyszłości.

Wiele osób podążających ścieżką rozwoju duchowego nie potrafi odpowiednio zadbać o swoje oszczędności, ponieważ postrzega pieniądze jako przejaw materializmu, coś płytkiego, o niskiej częstotliwości wibracji. I rzeczywiście tak *jest*, jeśli służą one wyłącznie zaspokojeniu ego.

Ale pieniądze mogą też przysłużyć się boskiej cząstce. Człowiek, który czuje się bezpieczny na płaszczyźnie ekonomicznej, chętniej

otworzy interes i zajmie się realizacją swoich marzeń; zacznie kupować organiczne jedzenie i dofinansowywać organizacje dobroczynne, które jego zdaniem zasługują na wsparcie. Możemy gardzić systemem finansowym, ale tak działa nasz świat. I są dwa wyjścia z tej sytuacji: podjąć walkę albo poznać tajniki zarządzania pieniędzmi, żeby następnie wykorzystać je w słusznym celu.

Pieniądze są metaforą bogactwa i obfitości. Ale w swoim życiu poznałam wiele zamożnych osób, które cechowała niepewność finansowa. Ważniejsze od stanu posiadania jest poczucie, że masz już wystarczająco dużo.

Szacunek do samego siebie, swojego czasu, pieniędzy i szczęścia pomaga otworzyć się na dostatek we wszelkich jego przejawach. Człowiek zaczyna rozumieć, że może wziąć wolne, zabawić się, zakochać i korzystać z przyjemności, jakie oferuje życie. Przestaje przepraszać za swoje sukcesy i dzielić się wewnętrznym światłem z innymi.

Modłę się, byś przeczytała tę książkę do końca i wykonała ćwiczenia, o których pisze Nancy. Zdziwisz się, ile siły dają!

Z wyrazami miłości i szacunku
Doreen

Doreen Virtue jest pisarką i autorką m.in. takich książek jak *Anielskie liczby*, *Niebiańskie znaki*, *Św. Maryja królowa aniołów*, *Intuicja – boski drogowskaz*^{*}.

^{*} Publikacje dr Doreen Virtue są dostępne w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

Wprowadzenie

Poradniki zarządzania finansami
rzadko w czymś pomagają...
ale z tym będzie inaczej

Pieniądze. Kochamy je i nienawidzimy. Chcemy mieć ich więcej. Żałujemy, że są nam tak potrzebne. Wielu ludziom spędzają sen z powiek... i stają się głównym tematem kłótni z bliskimi. Kiedy jest ich za mało, próbujemy zdobyć więcej. A kiedy się to uda, martwimy się, jak utrzymać stan posiadania. Oraz jak zarządzać zgromadzonymi funduszami.

Czy pieniądze naprawdę muszą nam dostarczać tylu zmartwień? Nie! Czy można sprawić, żeby przestały nam tak komplikować życie? Tak! Pytasz, skąd ta pewność? Z doświadczenia. Ja również miałam dysfunkcjonalne podejście do pieniędzy, ale wyciągnęłam naukę ze swoich pomyłek. I pomogłam wielu ludziom uporać się z problemami finansowymi.

Sprawdź, czy na poniższej liście znajdziesz punkt odpowiadający twojej sytuacji:

- Tak bardzo boisz się życia w nędzy, że przestałaś przeglądać wyciągi z konta i nie potrafisz pogodzić się z wydatkami.
- Trwasz w związku, w którym jesteś nieszczęśliwa, ponieważ boisz się finansowej strony życia w pojedynkę.
- Długów przybywa, a ty masz wrażenie, że nigdy nie zdołasz ich wszystkich spłacić.
- Całkiem nieźle zarabiasz, ale niczego nie odkładasz.
- Masz pod dostatkiem pieniędzy, ale nie lubisz ich wydawać i boisz się tego. Ile byś nie odłożyła, to zawsze będzie za mało.

A może borykasz się z jeszcze innym problemem?

*Krótko mówiąc: skoro czytasz moją książkę,
to na jakiejś płaszczyźnie nie radzisz sobie z finansami.*

Może jesteś jedną z tych osób, które przeczytały wszystkie (a jest ich naprawdę sporo) dostępne na rynku poradniki zarządzania finansami osobistymi. I to, co w nich napisano, miało sens. Tyle że ich lektura *niczego nie zmieniła*.

Na czym polega problem?

Pozwól, że wyjaśnię. Większość poradników uczy, jak przekierować zgromadzone oszczędności na inny cel niż dotychczas. Czytelnik dowiaduje się, jak i w co inwestować, jak funkcjonuje giełda papierów wartościowych, jak ustrzec się przed debetem na karcie oraz czym różnią się od siebie poszczególne fundusze powiernicze i trusty.

Ale zmiana *nawyków finansowych* nie da ci ekonomicznej wolności. Musisz jeszcze zmienić swoje *podejście*. A to wymaga wiedzy wykraczającej poza zrozumienie rynku inwestycji.

A książki o przywołaniu? Dzień w dzień sumiennie wypisujesz swoje afirmacje – i nic. Dlaczego? Ufff. Czy nie ma wyjścia z tej sytuacji? Oczywiście, że jest!

Ćwiczenia afirmacyjne i manifestacyjne mają wiele zalet, ale jako takie nie odnoszą się do sedna problemu. Mają powierzchowne działanie i nie sięgają głęboko zakorzenionych uczuć. A to właśnie uczucia są brakującym elementem układanki! Dopiero kiedy je przepracujesz, afirmacje zaczną przynosić efekty. Umieściłam po jednej pod koniec każdego rozdziału, by wzmocnić efekt naszej pracy.

Tajemnica wiary w siebie

Żeby faktycznie zaradzić nieumiejętności radzenia sobie z kwestiami finansowymi, musimy zajrzeć w głąb naszej duszy i lepiej zrozumieć czym są dla nas pieniądze oraz jak postrzegamy samych siebie. Ponieważ na dłuższą metę problem z pieniędzmi sygnalizuje niską samoocenę. I na odwrót: *to od samooceny zależy, jaką sumę zgromadzimy na koncie.*

Dopóki w głąbi duszy nie pocujemy, że zasługujemy na wymarzone życie, dopóty będziemy odmawiać sobie prawa do wyższych zarobków. Człowiek, który nie szanuje samego siebie, nabiera nawyków, którymi sabotuje każdą możliwość zarobku. Podam przykład: nawet jeśli wygrzebie się z długów... to wpadnie w kolejne. Dlaczego? Oczywiście nie robi tego specjalnie. Ale złe nawyki zostają z nami na długo, ponieważ biorą się z podświadomej negatywności, która zakorzenia się w umyśle jeszcze w dzieciństwie.

Poczucia własnej wartości nabieramy na *samym początku* naszego życia. Dlatego niektórzy nawet nie wiedzą, że źle się ze sobą czują. W ich podświadomości lęgną się negatywne myśli np.: „Nie jestem wystarczająco dobra”, „Nikt mnie nie pokocha” czy „Oni są lepsi

ode mnie”. Przekonanie, że jesteśmy gorsi od innych, odbija się na podejmowanych decyzjach. Zależy ci na promocji, ale przy konkurentach czujesz się malutka. Myślisz sobie: „O to stanowisko ubiegają się jeszcze cztery osoby? Och... no to nie mam szans. Nawet nie będę próbować”.

Problemy z pieniędzmi i poczuciem własnej wartości zaczynają się w dzieciństwie – i dlatego zaczniemy od zajrzenia w przeszłość. Dopóki nie rozplączemy węzła emocji, przekonań i lęków, które zostały wpisane w naszą psychikę, dopóty będzie trwać ta dysfunkcyjna relacja z pieniędzmi... że nie wspomnę o patologicznym postrzeganiu siebie. I nie będzie miało znaczenia, ile afirmacji spiszesz na kartkach papieru ani jak wiele nauczysz się o mechanizmach ekonomicznych.

Jedna z moich pacjentek, Darcy, bardzo chciała nauczyć się zarządzać pieniędzmi, ale nie potrafiła wyzbyć się nawyków zrodzonych z braku wiary w siebie.

Kiedy wyprowadziłam się od rodziców, zrozumiałam, że jeśli mam się sama utrzymywać, to czas wziąć się w garść – mówiła. – Ale nie wiedziałam, jak należy zarządzać budżetem i finansami – i w konsekwencji zawsze pod koniec miesiąca brakowało mi pieniędzy. Nie chciałam skończyć jak moi rodzice, którzy żyją od pierwszego do pierwszego. Zapisywałam się na przeróżne warsztaty strategii finansowych i zarządzania domowym budżetem. Ale potem wracały stare nawyki i wydawałam pieniądze, których nie miałam. Musiałam ciężko pracować, żeby spłacić długi, ale na koniec zawsze wracałam do punktu wyjścia. Istniała spirala szaleństwa.

Na czym polegał jej problem? Aby poprawić kondycję swoich finansów, Darcy powinna wpieryw nabrać pewności siebie. I choćby nie wiem ile nauczyła się o finansach, nie miała szansy wykorzystać tej wiedzy, ponieważ w pierwszej kolejności powinna była uporać się z głęboko zakorzenionymi uczuciami i podświadomymi przeko-

nianiami, które w znacznym stopniu uniemożliwiały jej osiągnięcie wymarzonych celów. Historia Darcy to wręcz podręcznikowy przykład sytuacji, kiedy niskie poczucie własnej wartości odbija się na stanie konta.

Czym są „wartość netto” i „wolność finansowa”

Zanim przejdziemy do meritum, powinniśmy zdefiniować kilka terminów związanych ze światem finansów. Zaczniemy od „wartości netto”. Kiedy używam tego wyrażenia, mam na myśli coś innego, niż tylko zgromadzone zasoby pieniężne i środki trwałe. Uważam, że stan posiadania i potężne portfolio akcji giełdowych nie są równoznaczne ze szczęściem.

Tak, w *Jesteś tego warta* dużo miejsca poświęcam pieniądзом. Ale w kontekście mojej książki „wartość netto” nie odnosi się wyłącznie do stanu konta – oznacza wysoki stopień dobrostanu i spełnienia na różnych płaszczyznach życia. Uważasz, że twoje związki z ludźmi są satysfakcjonujące? A twoje życie, czy jest w zadowalający sposób zagospodarowane?

„Wysoką” wartość netto charakteryzuje poczucie spełnienia. Innymi słowy, chcę nie tylko zadbać o stan twojego konta, ale przede wszystkim pomóc ci zrzucić kajdany i sprawić, że poczujesz się szczęśliwa – niezależnie od tego, jak definiujesz szczęście.

Zacytuję tutaj bardzo trafny komentarz komika Chrisa Rocka: „Bogactwo to nie pieniądze, które gromadzisz. To możliwość wyboru”. Osoba o wysokiej wartości netto może wybierać do woli.

A „finansowa wolność”? Niektórzy mówią, że to posiadanie „kupy” pieniędzy (co samo w sobie jest bardzo umownym terminem), kilku źródeł zarobku oraz inwestowanie w zyskowne projekty. Według mnie finansowa wolność oznacza odrzucenie pato-

logicznych nawyków i przekonań, które utrudniały mi płacenie na bieżąco rachunków i uniemożliwiały wyjście z długów. Dzisiaj już nie muszę zdawać się na kogoś, kto będzie zarządzał moimi finansami – mogę to robić sama. Minęły dni, kiedy – choć wszystko było w porządku – zamartwiałam się, że zabraknie mi pieniędzy.

Wolność finansowa oznacza analizowanie kwestii finansowych na spokojnie. Przerwijmy na chwilę, żebyś mogła wyobrazić sobie to uczucie. Nawet tzw. „bogacze” nie są spokojni o swoje pieniądze. Dlatego zamiast mówić o finansowej wolności, używają określenia „finansowy spokój”.

Na czym polega ten finansowy spokój? Na wyzwoleniu się z pęt samokrytyki, które powstrzymują nas przed osiągnięciem pełnego potencjału. Człowiek wolny to człowiek, który może dokonywać wyborów. Nie traci energii na zamartwianie się o pieniądze, nie psuje sobie nastroju myśleniem o finansach. Robi rzeczy, które nadają sens życiu i dąży do *spełnienia*.

Punktem wyjścia dla wypracowania wysokiej wartości netto w całym spektrum swojego życia będzie przekonanie, że zasługujesz nie tylko na finansowy spokój, ale też szczęśliwe i satysfakcjonujące życie.

Jaką masz wartość?

Oto bolesna prawda: jeśli chcesz się przekonać, czy jesteś osobą pewną siebie, przyjrzyj się swojej wartości netto. Masz wystarczająco dużo pieniędzy, żeby o siebie zadbać? Wydaje ci się, że potrafisz nimi zarządzać? Otwierają się przed tobą liczne opcje? Jeśli twoja odpowiedź na te pytania brzmi „nie”, najprawdopodobniej zmagasz się z podświadomą blokadą.

Kiedy ci się wydaje, że brakuje ci kompetencji albo że nie jesteś wystarczająco *dobra*, automatycznie zaczynasz wierzyć, że zawsze

będziesz *w potrzebie*. To samospełniająca się przepowiednia, za pośrednictwem której podświadomie wmawiamy sobie, że nigdy nie zrealizujemy wszystkich swoich potrzeb. Bolesna arytmetyka, z której istnienia wielu z nas nie zdaje sobie sprawy, obliczenia zachodzące w mrokach podświadomości.

Musimy dokopać się do sedna problemu i zastąpić poczucie bycia nikim silnym przekonaniem o własnej wartości. Jeśli chcesz poczuć prawdziwą wolność, najpierw musisz popracować nad samą sobą i naprostować skrzywione postrzeganie swojej osoby. Dopóki tego nie zrobisz, nadal będziesz podświadomie sabotować wszystko, na czym najbardziej ci zależy. Auć!

Posłużę się przykładem zwyciężczyni loterii, która w trzy miga wydaje wszystkie pieniądze, ponieważ nie wypracowała swobody operowania tak dużą sumą. Kolejny przykład: ja! Kiedy za namową pewnej osoby zainwestowałam pieniądze w inwestycyjny fundusz wzajemny, każdego dnia z duszą na ramieniu sprawdzałam stan konta. Zdawałam sobie sprawę z fluktuacji rynku, ale stres sprawił, że wycofałam pieniądze, zanim zdążyłam na nich zarobić.

Kiedy wyleczysz wewnętrzne rany uniemożliwiające ci postrzeganie spraw finansowych w zdrowy sposób i zrozumiesz, że zasługujesz na wszystko, co dobre, będziesz gotowa, żeby przyjąć wszystko, co przygotował dla ciebie wszechświat. Zmieniają się też przyzwyczajenia, które dotąd stały ci na drodze. Im bardziej w siebie uwierzysz, tym mniej będziesz chciała podążać ścieżką autodestrukcji. Powiesz sobie: „Chwileczkę! Zasługuję na coś lepszego!”

Zatem jeśli nie radzisz sobie z pieniędzmi, zacznij szukać wyjaśnienia tej sytuacji w sobie. Suze Orman ujęła to w następujących słowach: „Nie da się pieniędzmi rozwiązać problemów finansowych. Uporasz się z nimi dopiero, kiedy naprawisz siebie... Kiedy zajrzysz w głąb swojej psychiki i zrozumiesz, skąd biorą się twoje kłopoty”.

Pewność siebie i wartość netto

Kiedy zaczniesz się uwalniać od podświadomych przekonań, które hamowały twój rozwój, problem pieniędzy zniknie jak ręką odjął. Ta zależność działa też w drugą stronę! Lecząc emocjonalne rany wokół kwestii finansowych, sprawisz, że także inne aspekty twojego życia wrócą do normy. To istny cud.

Tak było z Michele. Wyszła za mąż bardzo młodo. Niestety kilka lat po ślubie jej równie młody mąż zginął w tragicznych okolicznościach. Michele miała wtedy dwadzieścia kilka lat. W spadku otrzymała znaczny majątek, ale źle się czuła z pieniędzmi męża. To on je zarobił, nie ona. Miała wrażenie, że nie zasłużyła na nie. I z tego powodu, by uniknąć przykrych uczuć, zatrudniła doradcę finansowego, któremu powierzyła zarządzanie majątkiem. W ten sposób mogła o wszystkim zapomnieć.

Przez następnych kilka lat Michele, zamiast wykorzystać otrzymane pieniądze, wszystko kupowała na kredyt... i nie nadążała ze spłacaniem zadłużenia. Na pozór była bogata, tyle że nie potrafiła tego wykorzystać. Bała się poprosić doradcę o wypłatę. Kiedyś ojciec nakrzyczał na nią z powodu decyzji, jakie podjęła, i bała się, że doradca zareaguje tak samo. Mógł powiedzieć, że nie zgadza się z jej pomysłami. Mógł odmówić jej prawa do zarządzania majątkiem. Wtedy poczułaby się jak ofiara losu. To były jej pieniądze, ale przez brak pewności siebie nie potrafiła przełamać paralizującego ją strachu.

Kiedy Michele się do mnie zgłosiła, powiedziała, że zawsze marzyła o przeprowadzce na Hawaje. Ale czuła, że nie powinna tego robić. Krok po kroku rozpracowałyśmy jej problemy związane z brakiem poczucia własnej wartości, co odbierało Michele zdolność samodzielnego zarządzania finansami. Dzięki terapii – opartej na serii kroków opisanych w niniejszej książce – zdołała przewy-

ciężcyć szkodliwe przekonanie, że nie ma prawa realizować swoich marzeń. Nawet przy sprzeciwie doradcy finansowego. Oraz niezadowolonego z jej wyborów ojca.

Ale w końcu wyjechała na Hawaje! Chcesz wiedzieć, jak się jej to udało? Uwierzyła w siebie i kazała doradcy, żeby co miesiąc przelewał jej na konto konkretną sumę. Zgodził się bez słowa sprzeciwu. Zareagował zupełnie inaczej, niż Michele się spodziewała. Ale jak by nie spojrzeć, była jego pracodawczynią. Musiał zrobić, co mu kazała.

Ale to nie koniec tej fascynującej historii. Podczas naszego pierwszego spotkania Michele przyznała się, że od 19. roku życia cierpi na bulimię – i że przez ostatnie 15 lat ciągle się przejadała i prowokowała wymioty.

Nie chcę tego robić w trakcie terapii – wyznała. Była przekonana, że nie poradzi sobie z tym problemem – wcześniej bezskutecznie szukała pomocy w dwóch ośrodkach dla osób borykających się z zaburzeniami odżywiania.

Nie poruszałyśmy tematu bulimii – skupiłyśmy się wyłącznie na poczuciu własnej wartości i problemach z pieniędzmi. Sześć miesięcy od rozpoczęcia terapii, drugiego lutego 2015 roku, Michele zadzwoniła do mnie i powiedziała, że w jej życiu dokonał się cud. Przez ostatnią dobę ani razu nie wymiotowała. To był jej pierwszy od 15 lat dzień bez bulimicznego rytuału. Kiedy niniejsza książka trafiała do księgarni, Michele od kilku miesięcy była inną osobą.

To jeszcze nie znaczy, że jej bulimia była bezpośrednim rezultatem lęku przed pieniędzmi. Ale brak pewności siebie i poczucie braku kontroli nad własnym życiem z całą pewnością odbiły się nie tylko na jej stosunku do kwestii finansowych, ale też na odżywianiu. Praca, którą wspólnie wykonałyśmy, odbudowując jej wiarę w siebie, przyniosła efekty na wszystkich płaszczyznach jej życia. Jej „wartość netto” przebiła stan konta bankowego.

Wielu ludzi przeżyło to samo, co Michele. Ale jej historia jest żywym przykładem bolesnej sytuacji, kiedy poczucie własnej wartości splata się w uścisku z wartością netto.

O czym wiem aż za dobrze.

Moja opowieść

Nie jestem dyplomowaną księgową, doradcą finansowym ani specem od ekonomii. Ale swoje przeżyłam i wiem, że metoda, którą tu opisuję, naprawdę działa. Nie znaczy to, że zawsze jestem pewna siebie ani że idealnie radzę sobie z pieniędzmi. Dojście do perfekcji wymaga długich lat pracy i ja też ciągle uczę się czegoś nowego, uwierz mi! Ale w ciągu kilku ostatnich lat udało mi się wykonać zwrot o 180 stopni, jeśli chodzi finanse i poczucie własnej wartości. Przebyłam naprawdę długą drogę.

Opowieść, którą tu przytoczę, różni się od innych. Moja rodzina nie miała problemu, żeby związać koniec z końcem i nigdy nie cierpiałam biedy. Ojciec jest dentystą a mama gospodynią domową. Najpierw uczęszczałam do prywatnej szkoły, a później rodzice zapłacili za moją naukę na uczelni. W przeciwieństwie do wielu koleżanek i kolegów nie zaciągnęłam pożyczki studenckiej. Mogę śmiało powiedzieć, że na swój sposób byłam szczęściarą. Ale jednocześnie za grosz nie rozumiałam, na czym polega zarządzanie pieniędzmi.

Pięć lat studiów spędziłam w Nowym Jorku. W tym czasie sama dbałam o swoje utrzymanie. Wielu ludziom imponowała ta niezależność – zwłaszcza biorąc pod uwagę wysokie koszty utrzymania oraz fakt, że w każdej chwili mogłam zwrócić się o pomoc do rodziców. Ale ta moneta miała dwie strony – z jednej niezależność jest czymś godnym podziwu, z drugiej nabrałam przekonania, że

nikt się o mnie nie zatroszczy. Brzmi absurdalnie, ale doszłam do wniosku, że nie mam innego wyjścia, jak walczyć o swoje.

Niecałą dobę po przeprowadzce z Nowego Jorku do Boulder w stanie Kolorado poznałam mężczyznę, który później został moim mężem. Był uroczy, kochany i przystojny w ten surowy, męski sposób. A pod warstwą powierzchownej brawury krył się czytelny komunikat: „Jestem splukany”. Jak zareagowałam? Niewypowiedzianym: „Super! Jestem Superwoman. Naprawię cię”.

Związałam się z człowiekiem, który nie potrafił zadbać ani o moje, ani o swoje własne potrzeby. I finansowo się *ode mnie* uzależnił. Poznałam go niedługo po tym, jak przeniósł się do naszego miasta; nie miał nawet konta bankowego. Nigdy nie zapomnę dnia, kiedy dostał w nowej pracy pierwszą wypłatę. Ledwo wszedł do domu i od razu zapytał: „Zajmiesz się tym?”. Nie minęły jeszcze dwa tygodnie od naszego pierwszego spotkania, a ja już zarządzałam jego pieniędzmi. On nigdy nie sprawdzał stanu konta; dla mnie ważny jest każdy grosz.

W miarę upływu kolejnych miesięcy zrozumiałam, że mój partner, który zmieniał zajęcia jak rękawiczki – nie pali się do pracy. Ja tymczasem rozwijałam swoją karierę organizatorki spotkań, podróżowałam i współpracowałam z organizacjami rozszanymi po całym kraju. Kiedy jako trzydziestokilkulatka zasiadłam na stanowisku dyrektora w Hay House, byłam u szczytu możliwości. Robiłam coś, co kochałam i byłam za to świetnie wynagradzana. Za to mój mąż nadal czuł się zagubiony, potykał się o własne nogi i nieustannie próbował czegoś nowego. Nie oceniam go – wprost przeciwnie, to przecież ja stworzyłam mu warunki do takiego zachowania – ale dla żadnego z nas nie była to zdrowa sytuacja.

Kupowałam mu wszystko, czego sobie zażyczył... od motocykli poczynając, a na mieszkaniach kończąc. Na trzy miesiące przed rozpadem naszego małżeństwa dostał ode mnie nową ciężarówkę, którą kupiłam za gotówkę. Za to na siebie nie wydawałam prawie

nic. Wszystko, co zarobiłam, oddawałam mężowi, którego chciałam w ten sposób uszczęśliwić. W dzieciństwie i jako nastolatka miałam wszystko, o czym zamarzyłam; on nie miał nic. Chciałam zaleczyć jego rany. „Niczego nie potrzebuję. Niczego nie chcę. Powiedz, czego chcesz”, mawiała. A ponieważ brakowało mi pewności siebie, w ten sposób próbowałam też kupić jego miłość.

Podział majątku przy rozwodzie tak mocno dał mi się we znaki, że zaczęłam się bać wydatków i na wszystko skąpiłam. Udało mi się zgromadzić duży majątek, ale ponieważ chciałam mieć go na oku, wpłaciłam wszystkie pieniądze na nisko oprocentowane konto oszczędnościowe. Kiedy w końcu poradziłam się specjalistki, usłyszałam od niej, że to, co zrobiłam, przypomina wsadzenie warzyw do zamrażarki w nadziei, że tam dojrzeją. Dotychczas traktowałam grę na giełdzie jak ruletkę. Wiązało się z nią zbyt wielkie ryzyko. A co, jeśli wszystko stracę? Byłam święcie przekonana, że nikt nie pomoże mi się wtedy podnieść.

Zamiast siłą wypychać mnie ze strefy komfortu, moja mądra doradczyni zagrała kartą oszczędności.

Przez następnych kilka lat same odsetki od kredytu na mieszkanie pochłonęły gigantyczną sumę pieniędzy. Może lepiej od razu go spłacić ze środków, które zgromadziłaś na koncie?

Hmmm, wcześniej takie rozwiązanie nie przyszło mi do głowy.

Kiedy pokazała mi wszystkie wyliczenia, musiałam się zgodzić, że taki ruch będzie opłacalny zarówno na płaszczyźnie finansowej, jak i emocjonalnej. W listopadzie 2014 roku pokonałam dwie przecznice – od Wells Fargo do Chase – z czekiem na pokaźną sumę w rękę i spłaciłam kredyt hipoteczny. Absurdalna sytuacja! Jakaś częśćka mnie nie potrafiła pogodzić się z myślą, że wydaję tak dużo pieniędzy.

Kiedy wręczyłam czek pracownikowi banku, powiedział: „Realizuje pani amerykański sen!”. Spłaciłam zadłużenie na karcie kredytowej i stałam się jedyną właścicielką swojego domu.

Doradczyni finansowa pomogła mi ulokować pieniądze na lokatach gwarantujących konkretny zarobek i założyć konto emerytalne.

Nie udałooby mi się to, gdyby nie fakt, że poświęciłam kilka poprzednich lat na szukanie przyczyn niskiego poczucia własnej wartości i naukę pewności siebie. Tylko dlatego w ogóle skonsultowałam się z doradcą finansowym!

Nawet jeśli moja opowieść różni się od twojej, wiedz, że ja też byłam w opałach. I jestem licencjonowanym doradcą osobistym w dwóch dziedzinach, które sama zgłębiałam, szukając zadawnionych urazów z dzieciństwa. Nie twierdzę, że osiągnęłam stan pełnej błogości, ale moje życie wyraźnie się zmieniło, i to na wielu płaszczyznach – zarówno poczucia własnej wartości, jak i wartości netto. Pieniądze, spełnienie, satysfakcja, możliwości, szczęście – od kiedy zaczęłam stosować program, którego szczegóły opisuję w niniejszej książce, wszystkiego przybyło. Wzięłam odpowiedzialność za swoje wybory, rzuciłam pracę, zaczęłam realizować życiowe marzenie i osiągnęłam stan finansowego spokoju. Jeśli jesteś zdeterminowana, żeby pójść moim śladem, myślę, że osiągniesz podobnie rewolucyjne efekty.

Podaj mi dłoń

Na kolejnych stronach książki opiszę coś, czego brakuje większości poradników radzenia sobie z finansami: proces służący wydobyciu na światło dzienne emocjonalnych i psychologicznych barier, które nie pozwalają ci uwierzyć w siebie i osiągnąć wysoką wartość netto. Opowiem o sobie i moich klientkach, którym udało się dokonać w życiu zwrotu o 180 stopni. Nie ma w tym nic magicznego. Nie jest to łut szczęścia. Nie ma to nic wspólnego z manifestowaniem potrzeb. Wykonując te same ćwiczenia, co moje pacjentki, odkryjesz, co stoi na drodze twojego rozwoju.

W trakcie naszej podróży będziesz miała okazję odpowiedzieć sobie na kilka ważnych pytań: Jaką tajemnicę skrywa twój stosunek do pieniędzy? Do czego nie chcesz się przyznać sama przed sobą? Dlaczego wydaje ci się, że nie zasługujesz na finansową wolność? Ile już kosztowała cię – dosłownie i w przenośni – niezdolność do stawienia czoła kwestiom finansowym? Czy wydawanie pieniędzy jest dla ciebie sposobem na ucieszenie bólu? Poprawienie sobie nastroju? Zadbania o innych? Czy od zawsze ignorowałaś materialną stronę życia i chcesz, żeby tak pozostało? Czego tak bardzo się boisz?

Oto nasz plan:

Krok pierwszy: zdejmujemy klapki z oczu. Staw czoła swoim codziennym problemom finansowym. Co ignorujesz? W jaki sposób metaforycznie chowasz głowę w piasek?

Krok drugi: przyznaj przed samą sobą, kto odpowiada za twoje finanse. Kto w twoim związku trzyma kasę?

Krok trzeci: zastanów się, w co wierzysz. Wreszcie przechodzimy do sedna problemu. Na tym etapie terapii wydobędziesz na światło dzienne przekonania, które pozbawiają cię pewności siebie i szkodzą stanowi konta.

Krok czwarty: oceń koszt życia pełnego wymówek. Jak sobie tłumaczysz niezdolność do realizacji marzeń? Powiedz to na głos, a straci swoją moc.

Krok piąty: określ swoje ukryte obietnice. Na tym etapie wytłumaczmy sobie, dlaczego dostajemy tyle, na ile sobie zapracujemy. Ale pamiętaj, że czasami działamy na własną szkodę!

Krok szósty: odkryj swój potencjał. Skoro rozumiesz już, które przekonania leżą u podstaw twoich problemów, czas nabrać pewności siebie i doświadczyć czegoś „dobrego”.

Krok siódmy: odzyskaj panowanie nad finansową stroną życia. Daj sobie upoważnienie do zarządzania pieniędzmi i dopilnuj, żebyś to ty sprawowała nad wszystkim kontrolę.

Krok ósmy: podejmij odważną decyzję finansową. Wystarczy, że zmienisz jeden ze swoich nawyków, a będziesz gotowa, by wyruszyć w podróż.

Krok dziewiąty: poznaj swoje pragnienia – finansowe i nie tylko. Cudownie jest odzyskać wiarę w siebie, ale czego chcesz tak naprawdę? Odkryj głęboko skrywane potrzeby i uwierz, że możesz je zrealizować, niezależnie, której sfery życia dotyczą.

Krok dziesiąty: niemożliwe stało się wykonalne. Kiedy rozplączesz plątaninę głęboko zakorzenionych przekonań i wzorów zachowań dotyczących poczucia własnej wartości, doświadczysz czegoś zaiste niezwykłego – czegoś, co jeszcze nie tak dawno temu uważałaś za czystą fantazję.

Na etapach od pierwszego do piątego włącznie skupimy się na twoich blokadach. Etapy od szóstego do dziesiątego to przejście do sedna problemu i zmiana twojego życia – duchowego i materialnego – na lepsze. Sprawimy, że zaczniesz w sobie wierzyć – ponieważ tylko w ten sposób zdołasz wprowadzić nowe reguły w życie i wywalczyć życie, na jakim zawsze ci zależało.

Brzmi ekscytująco, prawda? I takie jest! Uwierz mi na słowo – mnie i rzeszom moich klientek.

Jeśli zamiast pobudzenia odczuwasz niepokój, to nic się nie martw. Rozumiem, że perspektywa rozgrzebywania przeszłości może budzić strach. Ale nie zamierzam rzucać cię od razu na głęboką wodę! Jeśli poczujesz lęk, weź głęboki oddech. Przejdziemy przez to razem. Wiem, że potrafisz. Każdy etap przygotuje cię do następnego kroku – a ja będę tuż obok. Pokonamy tę drogę w tempie, które tobie będzie najbardziej odpowiadać.

Rób notatki

W każdym rozdziale zamieszczam ćwiczenia do wykonania. Na legam, żebyś zapisywała swoje odpowiedzi, ponieważ na dalszym etapie pracy będziemy często do nich wracać. Możesz notować je w pamiętniku, na komputerze albo dowolnym urządzeniu. Najważniejsze, żebyś miała je pod ręką podczas lektury książki!

Zachęcam też do refleksji nad poczynionymi odkryciami oraz zapisywania swoich przemyśleń i odczuć. Nie spiesz się. To czas, kiedy poznasz prawdziwą moc słowa pisanego – notatki, które sporządzisz, najlepiej zilustrują drogę, jaką pokonałaś!

Odnajdziesz w sobie odwagę, żeby odkryć to, co ukryte, nieznanne i nieprzyjemne i się z tym pogodzić. Otworzą się przed tobą drzwi. Zgasną żarówki. Niewykluczone, że zobaczysz fajerwerki. A już na pewno spojrzysz na samą siebie – oraz swoje życie – z zupełnie nowej perspektywy. Zrozumiesz, że ty też możesz doświadczyć finansowego spokoju i wolności. Ale najlepsze jest to, że na nowo zbudujesz samą siebie – dzięki temu zyskasz na każdej płaszczyźnie swojego życia. Jesteś tego warta, więc zabierajmy się do pracy!



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:

