

ДЕНЬГИ И КРИЗИС

● ТЕКСТ | Елена ШАЛЬНОВА, психолог-консультант,
заместитель директора ПЦ «Движение»

Сейчас мир живет в состоянии преодоления финансового экономического кризиса. Многие люди жалуются на нехватку денег, на то, что зарплаты сокращают или задерживают, и винят во всех своих неурядицах кого угодно вокруг. Но давайте задумаемся над тем, что мы сами делаем для того, чтобы научиться привлекать деньги в свою повседневную жизнь. Почему мы имеем такой доход, какой имеем, не больше и не меньше?

Наши отношения с деньгами начинаются задолго до того, как мы начинаем их зарабатывать.

С самого детства мы слышали от взрослых, что деньги портят человека, что деньги — это грязь, что большие деньги — это опасность. С годами эти «послания» так закрепляются в нашем сознании, что мы принимаем их за свои жизненные установки. Все это в конечном итоге определяет наши стереотипы поведения, наш образ жизни. Чтобы поменять ситуацию, надо проследить всю цепочку. вспомнить, что именно говорили в вашей семье о деньгах, богатстве, достатке, как относились к финансовому вопросу. Далее — отследите, какие чувства вызывают эти воспоминания.

Первый шаг к любой перемене начинается с осознания. Осознание будет состоять в том, что вы начинаете понимать: вас не устраивают впитанные с детства установки, и вы готовы начать думать и действовать по-новому. Вот тут-то вам может понадобиться помощь профессионала-психолога, чтобы разобраться, что делать дальше.

Многие понимают, что мы все состоим из привычек — привычек совершать или не совершать те или иные действия. Единственный способ превратить привычку не делать в привычку делать — это просто начать управлять своей жизнью. Надо верить в то, что вы сами создадите высокий уровень дохода и сами строите свою жизнь.

После череды неудач вам может быть очень трудно вновь поверить в себя. Поднять самооценку, увидеть варианты новых действий также поможет психолог, который не включен в вашу ситуацию, смотрит на нее со стороны.

Старайтесь концентрировать свое внимание на успехе и спокойно принимать неудачи, не закливаясь на них надолго. Вы будете очень удивлены тем, как невероятно изменится ваша жизнь, когда вы прекратите обращать максимум внимания на свои неприятности и тем самым перестанете их притягивать к себе.

Секрет вашего успеха заключается не в том, чтобы избежать трудностей или уклониться от них, а в том, чтобы вырасти настолько, чтобы стать выше любой проблемы. А это возможно только тогда, когда вы верите в масштаб-



ность и значимость собственной личности, цените и любите, прежде всего, себя. Научитесь любить себя — и все получится! **тб**



**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
«Движение»**

**Мы помогаем вам
двигаться к своим целям!**

- ✓ Детям, подросткам, взрослым
- ✓ В офисе и на дому

МНОГОЛЕТНИЙ ОПЫТ ЛУЧШИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Личные и семейные кризисы, зависимости,
семейные и организационные расстановки
по Б. Хеллингеру

**т./факс: (812) 400-05-98, 316-55-11,
906-31-30, 943-13-82**

WWW.DIAGNOSTIKA.SPB.RU

реклама