Ирина Удилова

Привлечение денег по-женски

5 шагов к привлечению больших денег

Об авторе

Ирина Удилова — известный эксперт по семейным отношениям, вдохновляющий коуч.

Прошла путь от простого педагога к преуспевающему владельцу тренингого центра, а после к автору целой серии книг для женщин по психологии, отношениям, успеху и т.д. и известному эксперту по семейным отношениям.

Ирина мама 3х детей, с мужем уже 38 лет вместе!

Больше 1500 женщин благодаря Ирине стали финансово-независимыми, часть из них обучились у Ирины консультированию и сейчас востребованные консультанты, тренеры и коучи.

Многократно проводила тренинги в 20 городах России, а также в Италии, Хорватии, Черногории, Греции во время круизных путешествий с ученицами.

С 2013 года Ирина живет в Черногории с семьей в своем доме в красивой долине у моря.

Автор 10-ти книг «Секреты счастливых отношений», «Секреты успеха по-женски», «Как сделать так, чтобы тебя полюбили», «От конфликтов к Любви», «Самооценка по-женски» и т.д.

За последние 19 лет Ирина участвовала в 113 тренингах. Училась у Билла Ридлера, Дэвида Трауба, Киничи Ишимару, Штефана Хаузнера, Берта Хеллингера, Юрия Николаевича Кузнецова, Марины Мазиной и других мастеров.

Провела более 362 программ по созданию близких отношений в Екатеринбурге и других городах России. Больше 24 000 учеников тренингов за 27 лет!

Последние 5 лет проводит закрытые обучения в дорогих программах.

Формируем мышление

Что вообще мешает женщинам получать и привлекать в свою жизнь те деньги, которые бы мы хотели?

Чем больше мы говорим про деньги, тем проще мы их привлекаем в свою жизнь. Умение говорить о деньгах, думать о них, разговаривать — это то, что привлекает в нашу жизнь деньги.

То, как и сколько мы думаем о деньгах, важно. Часто людям даже думать о деньгах бывает стыдно думать, и это отдаляет их от финансов. Мы, женщины, очень много эмоций связываем с любой категорией в своей жизни, и с деньгами особенно.

Мы можем на них злиться, обижаться, мы можем из-за них ругаться. Эмоции оказывают на нас особое влияние, поэтому очень важно знать, с какими чувствами мы о деньгах думаем, говорим, вспоминаем, общаемся.

Кто-то хочет только поговорить и послушать, подумать, поразмышлять. А есть женщины, которые точно знают, что хотят гораздо больше привлекать денег в свою жизнь. Такое горячее желание – это хорошая черта.

Когда женщина реализована, она очень легко привлекает в свою жизнь и деньги, и хорошие отношения, потому что все хорошие события взаимозависимы друг за друга. Поэтому так важно осознавать свои чувства и ограничения, а также научиться ими управлять.

Знания о деньгах

В советское время тема денег была закрытой и постыдной. За деньги сажали: за воровство, за спекуляции и прочее. Я сама в своей семье никогда не видела особых денег. И я очень хорошо помню, от чего я отталкивалась. Наши первые семейные покупки все были в кредит, о машине мы вообще не мечтали.

Видела, как тяжело работает мама на заводе. Вся её жизнь проходила в работе, а выходные — это стирка, глажка и готовка. И помню эти бесконечные долги от получки до получки. Тогда я увидела, что деньги — это тяжесть и причина ссор моих родителей.

Я точно поняла, чего я хочу: во-первых, не ссориться из-за денег, а во-вторых, чтобы деньги были легкие и приносили радость. Однако долгие годы, даже работая с людьми, я не осознавала, что одного желания и действий было не достаточно!

Важно осознать, какие модели мы неосознанно переняли от своих родителей и близких по отношению ко всем сферам жизни, как они ограничивают нас. Именно это поможет вам перейти на новый уровень жизни!

Прийти к денежной свободе получилось лишь спустя многие годы. Пройдя путь от простого педагога до эксперта по семейным отношениям, пришлось отказаться от привычных неэффективных моделей работы, мышления и получения денег.

В 2013 году я купила первый дом в Черногории и перевезла семью за 3 месяца. Это только казалось недостижимым, но на практике вполне реализуемым.

Я очень хочу, чтобы так было у всех, и прекрасно знаю, какие шаги нужно сделать для того, чтобы женщина раскрыла свой потенциал!

Препятствия на пути к благосостоянию

Как показывает практика, самые большие препятствия на пути к благосостоянию ставим себе мы сами.

Дело в том, что у каждого из нас внутри есть определенное Финансовое мышление. И если в вашей жизни не происходит каких-то сдвигов в финансовом плане, это, говорит только о том, что вами управляет старое финансовое мышление.

Оно не позволяет вам подняться, подышать свежим воздухом и насладиться той жизнью, которая есть. Мы видим, как ездят красивые машины, как стоят великолепные магазины с дорогими бутиками, но часто это недоступно нам.

В магазинах, кафе мы смотрим сначала на ценник, а потом уже на вещь или блюдо. Такое финансовое мышление сложилось исторически, потому что, как правило, зарабатыванием денег занимались мужчины, а женщина ассоциировалась с домом, семьей, отношениями, детьми.

Это накладывает очень четкие внутренние ограничения. И очень многие женщины, которые начинают зарабатывать, становятся похожи на мужчин.

Очень сложно женщине найти себя, свою женскую суть, когда она при деньгах, когда она не просто жена богатого мужа, а самостоятельная. Кроме того, женщине, которая использует много мужских качеств, сложно найти достойного мужчину.

Мы привыкли, что зарабатывать — это значит напрягаться, кому-то что-то доказывать, преодолевать, демонстрировать силу и так далее.

Но женщине привлекать деньги в свою жизнь можно и нужно совершенно по-другому. И первый шаг, который важно сделать, – это освободиться от старого финансового мышления. Далее мы поговорим с вами о 5 признаках старого финансового мышления!

Шаг No1: Неверие в себя

— Самый первый признак старого финансового мышления.

Если женщина не верит, что она достойна больших денег, то она привлечет в свою жизнь и мужчину неуспешного, который не умеет зарабатывать.

Бывает так, что окружающие нас хвалят, говорят комплименты, а у нас внутри нет отклика и воодушевления. Но если мы сами в себя не верим, то кто в нас поверит? Деньги притягиваются к уверенности.

Напишите на бумаге размер своей зарплаты (или других доходов, которые получаете) и то, насколько он соответствует вашей ценности.

Я считаю, что вы стоите гораздо дороже. Разность между вашей зарплатой и тем, чего вы стоите на самом деле, большая. И это говорит только о том, что вы еще не раскрыли себя.

Теперь подумайте, сколько денег вы достойны получать на данный момент, не заглядывая очень далеко. Речь идет не об астрономических суммах, а вполне реальных, может быть, в 2-3 раза больше того, что вы получаете. Эти суммы отражают ваши внутренние ощущения.

Очень важно определять для себя эту внутреннюю ценность.

И наконец, задайте себе вопрос: «Что сейчас происходит? Почему я не получаю этих денег?» Это один из спусковых механизмов, который задаст вам направление движения.

Виноватым может быть начальник, нехватка знаний, опыта, смелости, каких-то качеств, могут быть какие-то другие внешние барьеры. Но на самом деле наша ценность заложена очень глубоко и сформировалась еще в детстве.

Когда родители не уделяют ребенку внимание, ребенок понимает, что он не очень большая ценность, потому что родителям важнее работа, друзья, все, что угодно, кроме него.

Родители вас хвалили, гордились вами или, наоборот, ругали, называли балдой, недотепой, еще как-то?

Если вы это помните, это уже здорово, потому что вы хотя бы будете отслеживать, что это до сих пор на вас влияет. И вспомните еще, что говорили тогда родители о деньгах и о вас.

Если они ставили высокую планку, то ребенок, вырастая, все время тянется к этой планке. И чаще всего от родителей при таком воспитании передается убеждение, что деньги даются тяжелым трудом.

Все, что мы слышим в детстве, очень глубоко у нас откладывается, на уровне аксиом, которые на нас потом влияют.

Поэтому если вы видели, что родители считали каждую копейку, жили от получки до получки и занимали еще где-то, вполне возможно, что вы подсознательно в том или ином виде используете слегка улучшенную их модель, и она все еще на вас влияет.

Шаг No2: Незнание финансовых законов

Существуют четкие уровни финансовой состоятельности. Есть уровень выживания, когда трудно даже прокормиться.

Есть уровень хорошей жизни, когда человек уже в питании себя не ограничивает, в одежде тоже, но ограничивает себя в каких-то крупных покупках: машины, шубы, путешествия.

И еще есть уровень финансов, когда люди уже ни в чем себя не ограничивают: путешествовать захотели – поехали, недвижимость захотели - купили.

Однажды мы были в кафе, и за соседним столиком сидела парочка пожилая, около шестидесяти лет.

И женщина говорит: «Дорогой, мы же приехали на яхте покататься. И что сейчас делать? Яхта сломалась».

Мужчина отвечает: «Яхта будет через неделю. Ее отремонтируют и все». Она говорит: «Я очень хочу сейчас покататься».
Он говорит: «Ну ладно. Давай тогда завтра пойдем, купим еще одну».

Это было для них настолько просто, как чашку кофе принести. Это было удивительно. Но если цена яхты действительно не для каждого, то более свободный график, путешествия и приятные подарки может позволить себе каждый, кто хоть чуть-чуть выйдет за рамки привычного мышления.

Поэтому очень важно осознавать, что есть разные уровни финансового благополучия, и видеть, на каком уровне вы сейчас находитесь, чтобы двигаться дальше.

Что вы обычно чувствуете, когда видите богатых людей?

Важно стремиться не завидовать им и не осуждать, а вдохновляться их примерами и верить, что у вас также получится. Я постоянно смотрю и поражаюсь, насколько люди рискуют, какие они возводят здания, какие создают великолепнейшие проекты.

Обязательно развивайте в себе уважение и радость за то, что у них получилось. Когда мы радуемся за успешных людей, мы к ним приближаемся.

Если мы не задумываемся об этом, мы сразу начинаем осуждать людей. Если вы уверены, что богатый человек -это вор, то вы сами ставите крест на своем благосостоянии, и будете неосознанно избегать достойных денег.

Шаг No3: Страх действия и ошибки

Страх действовать и ошибаться влияет на нас всегда.

Это очень глубокие детские переживания и решения, которые нас держат, если мы их сознательно не преодолеваем, не трансформируем.

Все детство нам говорили, что ошибаться нельзя ни в коем случае, потому что за любой проступок следовало наказание. И каждый ребенок понимает: чем меньше он делает, тем безопаснее, ругать не будут, ошибаться он не будет.

Это, конечно, иллюзия безопасности, и никаких результатов в жизни эта стратегия не даст. И если вы подвержены таким мыслям о себе, что вам чего- то не хватает: опыта, знаний, времени, денег, может быть, нужных связей с людьми, — это все желание избежать ошибки.

Мы знаем, с одной стороны, что самое плохое — это бездействие, но с другой стороны, мы знаем, что если ничего не делать, то никто и не догадается, что нам не хватает знаний или опыта. Наши ученики, которые консультируют, знают, что это называется комплексом неполноценности.

В жизни мы постоянно сталкиваемся с ситуациями, когда мы должны себя как-то красиво представлять. Самый яркий пример – собеседование при приеме на работу, знакомство с новыми людьми и т.д. Таких ситуаций множество.

Сколько живем, столько мы и будем с ними сталкиваться, это неизбежно. И поэтому либо мы учимся действовать, либо мы сдаемся и разочаровываемся.

Давайте опять обратимся к детству. Все, что мы в детстве про деньги поняли, то мы, собственно, и реализуем в жизни. Если нас родители часто ругали за траты, мы подсознательно фиксируем: тратить плохо.

У одной моей клиентки была показательная история, когда она помогла своим соседям с переездом и ей дали денежку.

Она прибежала такая радостная, воодушевленная домой и говорит: «Мама, мне денежку дали». А денег в семье не хватало. Но мама в

ответ ей сказала: «Ты что? За помощь деньги брать нельзя. Подумают, что ты жадная, что ты наживаешься. Быстро верни деньги».

После этого с деньгами у этой женщины всегда была просто катастрофа. Она их тратила только на мужа, на семью, на детей, на маму, и никогда на себя.

Если я спрошу, любите ли вы деньги, наверное, все ответят «да». Все их любят, но почему-то их меньше, чем хотелось бы. А все потому, что очень часто мы сами от денег шарахаемся.

У меня была знакомая женщина-фотограф, я захотела сделать у нее фотосессию и спросила, сколько это стоит. И я полчаса у нее эту цену выпытывала. После она призналась, что ей трудно называть цену клиентам.

Действительно, очень часто деньги в нашем восприятии связаны со стыдом. И действовать стыдно: «Как я повышу цену на свои услуги» или «Как я пойду к начальству просить повышения оклада?»

Страх действий еще связан с тем, что нас никто не поддерживает в начинаниях. Нам кажется, что будь у нас время и поддержка, денег было бы больше. Но это ложное убеждение.

Одна из моих клиенток в 45 лет решила начать консультировать. Когда она приняла такое решение, ей все вокруг сказали: «Куда ты в 45 лет решила все поменять?» У нее была хорошая должность, хорошая зарплата, но не было самореализации. И она сделала этот шаг и добилась успеха, несмотря на недоумение близких, потому что это было интересно ей самой.

А если ориентироваться на мнение, поддержку и разрешение других быть успешной, может пройти вообще вся жизнь. Поэтому обязательно ориентируйтесь на себя. И начинайте действовать!

Шаг No4: Негативные эмоции

Для женщины эмоции — это вся ее жизнь. Без умения проявлять эмоции женщинам очень сложно работать в бизнесе и привлекать большие деньги.

Неэмоциональные женщины очень сложно зарабатывают. Эмоции — это сильная женская сторона, тот «сосуд» чувств, который у нас есть внутри. Но очень важно правильно научиться им пользоваться.

Иногда нас просто захлестывают негативные эмоции: зависть, злость, раздражение, ярость, недовольство. И на то, чтобы их сдерживать, уходят все силы.

Мы очень часто «застреваем» в отрицательных эмоциях, потому что их много и они не прожиты, они заполняют нас изнутри, и мы не разрешаем себе их проявлять.

Поэтому их важно научиться продуктивно проживать не только положительные, но и отрицательные эмоции.

Трансформация эмоций происходит через ваше собственное осознанное решение. Если вы хотите чаще радоваться, быть воодушевленной, то вы начинаете управлять своим фокусом.

Если ваше внутреннее состояние радостное, спокойное, уравновешенное, вы очень легко можете привлекать те деньги, которые хотите. Потому что это самое продуктивное, эффективное состояние, в котором мы можем много зарабатывать.

Очень хорошо быть полезным людям, дарить радость. Но сначала эта радость должна быть внутри вас самих. Обязательно эту радость первому подарите себе, начните получать удовольствие, проживать позитивные чувства на сто процентов.

Шаг No5: Саботаж

Для женщины очень важно, чтобы ее работа была творческой, интересной, яркой, чтобы дело, которое она делает в своей жизни, ее захватывало на уровне чувств.

Очень важно работать легко и с удовольствием. Для женщины творчество и чувства — это ведущие моменты.

Если этого нет, то работа превращается в каторгу, в отбывание повинности, и в такой работе очень много напряжения и очень мало ощущения полноты, цельности.

Женщине очень важно заботиться о себе: есть, сколько хочешь, спать, сколько хочешь, отдыхать, сколько хочешь, быть расслабленной.

Еще одно значимое умение – тратить деньги на себя, с удовольствием, тогда они будут увеличиваться. Если женщина все тратит на других: на детей, на мужа, на дом, на машину – то и деньги будут приходить гораздо меньше.

Лень — это тоже проявление страха действовать. Мы можем называть это по-разному, но на самом деле в глубине многих чувств лежит именно страх.

Саботаж – это неумение поддерживать себя и другого, работать в команде, а также страх, что кто-то будет лучше, чем вы.

Самые большие сложности у людей, как правило, связаны с тем, чтобы научиться поддерживать себя и сотрудничать. Чем больше мы умеем поддерживать других, тем больше у нас самих будет денег в жизни.

Исходя из неуверенности в своей значимости, в том, что мы ценны, мы очень часто начинаем «задвигать» других, чтобы на кого-то не смотрели, а лучше обратили внимание на нас.

У нас есть только два состояния: либо мы поддерживаем себя и других, либо саботируем. Одна из моих клиенток, восхитительная женщина, боялась сказать нет маленьким деньгам. Злилась на себя.

Пока после очередной встречи на программе, она твердо решила закрыть убыточный бизнес. И заняться тем, что ей действительно нравится. К слову, она за 3 месяца заработала больше, чем за 1,5 года.

Что лучше вам в вашей ситуации делать дальше?

От знаний – к практике

Очень важно, у кого вы учитесь. Маленькому ребенку вообще это не важно, с кем он сидит, с тем и играет.

Чем больше мы взрослеем, чем старше мы становимся, тем большее значение приобретает среда, в которой мы развиваемся.

Очень важно, чтобы у вас были наставники и единомышленники, с которыми вы на одной волне.

Это необыкновенно важно, как источник чистой воды.

Именно поэтому мы создали программу «Привлечение денег по-женски», в которой мы помогаем женщинам раскрывать себя!

В этой программе мы собрали все, что нужно современной женщине, чтобы стать счастливой, привлекать деньги, выстроить свой стиль жизни и реализовать себя!

Когда вы добавляете осознанности в отношения с деньгами, в отношения с самой собой, у вас также улучшаются и отношения в паре.

Вместе с нами вы сможете преодолеть свои ограничения, и изменить свою жизнь так, как вы сейчас хотите!

Во время обучения вы будете в одной команде с единомышленниками, а также с наставниками, которые помогут вам двигаться в верном направлении. Записывайтесь в программу, и мы поможем вам реализовать ваши смелые цели!