**Бірінші тапсырма «ақша және ми» сабағы:**

**Бессознаниені, мышлениені өзгерту үшін установвкалардыубеждениелерді өзгерту керек.**

Ал күнделікті кішкентай әрекеттерге не әсер етеді?

Біздің тәрбие, әдеттер, шаблондар әсер етеді. Бір сөзбен бұны установкалардейміз. Установкалар деген ол осы уақытқа дейін өтееекөөөп ойлаған и қатып қалған ойларыңыз.

Установкаларсіздің күнделікті әрекетіңізді, ақшаға көз қарасыңызды, қанша табатыныңызды басқарады.

Оларды қиналып іздеп отырмау үшін мен ең танымал шектеуші установкаларды тізіп жаздым.

**ӘР УСТАНОВКАҒА ҚАНШАЛЫҚТЫ СЕНЕСІЗ,**

**0-10 балл қойыңыз.**

1. Сенің ақшаң көп болса, шынайы достарың аз болады.
2. Өмірде жақсы заттар қымбат тұрады.
3. Төлемесең, аламайсың.
4. Әйел еркектен көп таппау керек.
5. Еркектің табысы әйелден жоғары болу керек.
6. Үлкен ақшаны оңай табамайсың
7. Көп ақша табу үшін қиналып жұмыс істеу керек
8. Ақша көбейген сайын проблемаң көбееді
9. Үлкен ақшаны таза жолмен табамайсың
10. Байларды ешкім ұнатпайды, оларды бәрі көре алмайды
11. Байларды бәрі қарғайды
12. Үлкен ақша адамды жаман жолға түсіреді
13. Көп ақшамен адам діннен алыстайды
14. Біздің мемлекетте көп ақша табамайсың
15. Бизнесте жүріп одновременно семьяда жақсы әйел болып, жұмыста жақсы жұмыскер боп үлгермейсің
16. Ақша тапқан әйел семьясынан алыстайды
17. Ақша тапқан әйел нәзіктігін жоғалтады
18. Үлкен ақша азаппен келеді
19. Қиналып таппасаң бағаламайсың
20. Ақша санағанды жақсы көреді
21. Мен байып кете алмаймын, себебі менің семьям бай емес
22. Менің табиғатым ақшадан алыс, я не денежныйчеловек
23. Өмірде ақша маңызды емес
24. Қара күнге дайын болу керек, ақшаны қара күнге сақтау керек
25. Ақша жоқ кезде мен өзімді жақсы сезінем, ал ақша бар болса жаратқанша тыным тьаппаймын.
26. Соғыстың бәрі ақша үшін
27. Бай адамдар сараң және екіжүзді
28. Егер менде бір миллион болса мен оны жоғалтып алам деп қорқатын болам
29. Ақша бәріне жетпейді
30. Уақыт ақша
31. Көп ақша алған сайын жауапкершілік көбееді
32. Егер мен ақылды болсам менде уже көп ақша болар еді
33. Ақшаны ойлайтын адам имансыз
34. Иманды адам ақшаны ойламау керек.
35. Жақсы адам ақшаға көңіл аудармайды
36. Кедейдің бәрі жомарт мейірімді, байдың бәрі сараң және қатігез
37. Менің жасымда адам бай боламайды
38. Менің білімім ақша табуға жеткіліксіз
39. Мен ешқашан басқалар сияқты оңай байымаймын
40. Менде байладың қабілеттері, қасиеттері жоқ
41. Мен көп ақша тапсам, маған и менің семьяма көз тиіп кетеді
42. Мен үшін біреу төлесе, маған біреу сыйлық жасаса оған қарыз болып қаламын
43. Бай адамдарды простотак ешкім жақсы көрмейді
44. Бар проблема ақша үшін
45. Көп ақшаға лайықты емеспін.
46. Мен ұялшақпын
47. Басқа адамдар менің құндылығымды түсінбейді
48. Мен бизнес класспен ұшуға лайықты емеспін
49. Мен бай күйеуге лайықты емеспін
50. Менде көп ақша болса оған жауап бере алмаймын
51. Менен туыстар қарызға сұраса, беруге міндеттімін
52. Мен шетелге ешқашан шықпаймын
53. Мен сияқты адам үлкен үйдің иесі болу не нормально
54. Мен үшін қымбат жерден киіну ысырап
55. Екі үш ай сайын шетелге шығу ертегі сияқты
56. Еркек әйеліне киімін, тамағын, үйін беріп, қамтамасыз ету керек
57. Еркек әйелден көп табу керек
58. Әйел үйдің адамы, әйел үйде болғаны береке
59. Отбасының ұйытқысы әйел
60. Әйелдің ақшасы берекесіз
61. Әйелдің тапқаны көзге көрінбейді
62. Табысты әйелдерге лайықты еркекті табу қиынырақ
63. Ақшалы әйелдерге тек альфонстар ғашық болады
64. Нағыз ер адамдар көп жұмыс істейтін әйелдерді ұнатпайды
65. Әйел жұмыс істеп ақша тапса, нәзіктігін жоғалтып, еркекшора болып кетеді
66. Әйелдің миссиясы үйде отырып үйдің ұйытқысы болу
67. Әйелүйдің адамы
68. Әйел ақша тапса, еркек босаңсып кетеді
69. Әйел табысты болса сүйіктісімен көп ұрыса беретін болады
70. Үйде екі табыскер бола алмайды.
71. Еркекәйелісұрағаныналып беру керек
72. Әйел өз ақшасын бәрін өзіне жұмсай алмайды
73. Келін ақшасын енеге беру керек
74. Ақшасын енеге бермейтін келін-жаман келін
75. Келін күйеудің ата-анасының разылығын алу міндетті

Егер қосатыныңыз болса, установкаларды толтырсаңыз болады.

**Екінші тапсырма**

**7-8-9-10 балл жинаған установкаларды өзіңізге жазып алып, жанына «менде осындай иллюзия, жалған ой бар, негізінде маған басқаша ойлаған ұнайды » деп жазыңыз.**

***Неге «ұнайды» деп жазу керек? Неге бірден аффирмация сияқты «мен баймын, мен лайықтымын» деп жазбасқа? Себебі біздің миымызда өтірік пен шындықты ажырататын ішкі антивирус бар, ол мидың неокортексінде орналасқан. Егер біз осознанно осы сөздерге сенбесек, біздің миымыз ол сөздерге ешқандай позитивті эмоцияны қоспайды. Сондықтан бізге аффирмация айтпай, установкаларды жұмсақ өзгерту керек.***

**Мысалы:**

* Менде «мен ұялшақпын» деген жалған ой бар. Негізінде, маған өзімді сенімді, ашық, тәуелсіз әйел деп ойлаған ұнайды.
* Менде «басқа адамдар менің құндылығымды түсінбейді» деген жалған ой бар. Негізінде, «мені барлығы бағалайды» деген ой маған ұнайды.
* Менде «бұл дүниеде ақша тек жаман адамдарға бұйырады» деген жалған ой бар. Негізінде «Аллаһ Тағала ақшаны қалаған адамға береді» деген ой маған ұнайды..
* Менде ақша жаман / күнә / проблемалардың қайнар көзі деген жалған ой бар. Негізінде, маған «ақшамен кез келген поблеманы шешуге болады, ол проблеманы шешуге көмектесетін құрал» деп ойлаған маған ұнайды.

Жоғарыдағы список бойынша жаттығуды жалғастырыңыз.

**Үшінші тапсырма**

**7-10 балл аралығындағы установкаларға қатысты**

**өзіңізге сұрақтар қойыңыз:**

Есте сақтаңыз, ақша туралы ойларды сіз всегдааа

подсомнение қою керексіз.

* **Маған бұл сөздерге сену выгодно ма? Тоесть маған сену керек пе бұл сөздерге?**
* **Егер убеждениені естісеңіз, іштей сол убеждениеге сенгіңіз кеп тұрса, сразу сұрақ қойыңыз. «Неге мен мына сөздерге сенуім керек?»**
* **Кім айтты оны? Кім айтты ақша адамды құртады деп?**
* **А вдруг олай емес?**
* **А вдруг мен де бай болуға лайықтымын? А вдруг менің бай болғанымды Аллаһ қалайды.**
* Кім айтты? Жауап: Атам айтты «ақша табу үшін көп білім алу керек. Ақша табу үшін диплом керек. Ақша табу үшін тынбай уақытыңды арнау керексің»

Атаңның кезінде бұл сөздер роль ойнады, олкезде бұл сөзге сенуге болатын. Ал қазір басқа кез. Атаңның кезі өтіп кетті. Қазір ақшаны оңай тез табуға болады.

**Төртінші тапсырма**

**ӘР ПОЗИТИВТІ УСТАНОВКАҒА САЙ КЕЛЕТІН**

**ӨМІРДЕН СЦЕНАРИЙ ІЗДЕҢІЗ:**

Мысалы, сізде «ақша көп тапқан адам байлыққа тұнып кетеді, иманы әлсірейді» деген установка бар еді. Сізге әдейі, осознанно, установканыкүмәнға келтіру үшін бай, байқуатты, иманды, садақа көп жасайтын кемінде 10 мұсылманды іздеп тауып, соларды жазу керек. Жұмыс дәптер арнап, сол жерге установкалармен жұмыстарыңызды жазыңыз.