**Задания по курсу «Финансовая грамотность»**

**«Доходы vs расходы»**

С сегодняшнего дня предлагаем вам вести учет всех доходов и расходов. Вы можете выбрать удобный именно для вас вариант ведения учета. Например, тетрадь, ежедневник, приложения **на телефоне или банковские,** таблицы Excell и т.д. Выберите свой вариант и начинайте. Чем подробнее вы будете вести учет, тем больше объективной информации для анализа, а также для дальнейшего финансового планирования вы сможете получить. Вы можете разделять все траты и прибыли по статьям бюджета (питание, одежда, образование, проезд, платежи, кредиты, уход за собой и т.п. – **расходы**; заработная плата, подарки, пособия, доходы от вкладов и инвестиций, периодические вливания в бюджет и т.д. - **доходы**).

**«Мои финансовые цели»**

1. **Определите свои финансовые цели.**

Обязательные параметры финансовой цели:

* в ней всегда присутствует **сумма, цифра, денежный показатель**
* она всегда имеет **временной параметр** – срок, через который она будет осуществлена
* у нее есть **обоснование** – для чего вам достигать этой цели? зачем вам это нужно?
* план **ваших** конкретных **действий.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Финансовая цель** | **Цифра/**  **сумма** | **Временной параметр** | **Обоснование** |
| 1 | Накопить на покупку ноутбука для учебы и работы | 80,000 рублей | 6 месяцев | Для эффективной учебы и выполнения проектов по искусственному интеллекту. План: откладывать 13,000 рублей ежемесячно из зарплаты или стипендии. |
| 2 | Оплатить обучение на курсах по продвинутому машинному обучению | 30,000 рублей | 4 месяца | Для улучшения навыков в области искусственного интеллекта и повышения шансов на трудоустройство. План: частично использовать сбережения и подрабатывать фрилансом. |
| 3 | Сформировать подушку безопасности на 3 месяца жизни | 120,000 рублей | 12 месяцев | Для обеспечения финансовой стабильности и уверенности. План: откладывать 10,000 рублей ежемесячно, искать дополнительный доход. |
| 4 | Оплатить поездку на конференцию по AI в Европу | 150,000 рублей | 10 месяцев | Для установления контактов в индустрии, развития навыков и поиска возможностей для работы. План: искать гранты и спонсорскую поддержку, откладывать 15,000 рублей ежемесячно. |

**«Финансовая диагностика»**

**Этап 1.** Оцените финансовую ситуацию (в вашей семье и/или личную финансовую ситуацию).

1 Оценка финансового баланса

Доходы:

• Стипендия: 10,000 рублей в месяц

• Подработка: 15,000 рублей в месяц

• Поддержка от родителей: 5,000 рублей в месяц

• Общий доход в месяц: 30,000 рублей

Накопления:

• Личный сберегательный счет: 50,000 рублей

• Общие накопления: 50,000 рублей

Активы:

• Ноутбук (стоимость при покупке): 60,000 рублей

• Велосипед: 15,000 рублей

• Общая стоимость активов: 75,000 рублей

Пассивы:

• Оплата общежития: 2,000 рублей в месяц

• Транспортные расходы: 1,000 рублей в месяц

• Питание: 10,000 рублей в месяц

• Развлечения и досуг: 3,000 рублей в месяц

• Общие расходы в месяц: 20,000 рублей

Кредитные и долговые обязательства:

• Займов и кредитов нет

2. Карта потребностей

Покупки:

• Ноутбук (в течение 6 месяцев)

• Учебные материалы (ежемесячно)

Оплата счетов:

• Общежитие (ежемесячно)

• Питание (ежемесячно)

• Транспорт (ежемесячно)

Накопления:

• На подушку безопасности (ежемесячно)

• На поездку на конференцию (в течение 10 месяцев)

Траты на образование:

• Курсы по продвинутому машинному обучению (в течение 4 месяцев)

3. Карта рисков

• Временное отсутствие работы: поиск подработки, обновление резюме

• Проблемы с имуществом: возможность угона велосипеда, поломки ноутбука

• Проблемы со здоровьем: расходы на лекарства, возможно, на медицину

4. Взаимодействие в финансовых вопросах

С кем:

• Родители: поддержка, помощь с финансовыми вопросами

• Работодатель: подработка, стажировка

• Соседи по общежитию: разделение некоторых расходов

Каким образом:

• Получение поддержки от родителей: ежемесячно

• Зарплата за подработку: ежемесячно

• Общий бюджет с соседями по общежитию: распределение расходов на еду и другие необходимые вещи

**Этап 2.**

**Какие первые рекомендации вы сами себе дадите, чтобы улучшить финансовую ситуацию?**

**С чего вы можете начать движение к улучшению финансовой ситуации?**

**Какой сфере финансовой жизни уделить основное внимание?**

**Что в приоритете?**

**1 Создание бюджета:**

Начать вести бюджет, чтобы иметь ясное представление о всех доходах и расходах.

Отслеживать ежемесячные расходы, чтобы понять, где можно сэкономить.

**2 Увеличение дохода:**

Рассмотреть возможность дополнительных подработок, фриланса или стажировок, которые могут принести дополнительный доход.

Активно искать вакансии в сфере искусственного интеллекта, стараться попасть на оплачиваемую стажировку или получить грант.

**3 Снижение расходов:**

Идентифицировать необязательные расходы и минимизировать их.

Рассмотреть совместные покупки и расходы с соседями по общежитию, чтобы сэкономить на питании, бытовых товарах и других необходимых вещах.

**4 Накопления и безопасность:**

Увеличивать размер сбережений, чтобы сформировать "подушку безопасности" на случай непредвиденных обстоятельств.

Установить автоматический перевод части дохода в сберегательный счет.

С чего начать движение к улучшению финансовой ситуации:

**Начать с создания бюджета:** Это позволит видеть полную картину доходов и расходов, и поможет принять обоснованные финансовые решения.

**Увеличить доход:** Параллельно с ведением бюджета, нужно искать возможности для дополнительного дохода, будь то подработка, фриланс, стажировка или гранты.

**Сфера финансовой жизни, которой уделить основное внимание:**

Накопления и финансовая безопасность: Создание подушки безопасности должно быть в приоритете, чтобы иметь запас средств на случай непредвиденных событий.

**Что в приоритете?**

**Формирование бюджета и снижение расходов:** Это основа, которая позволит начать улучшать финансовую ситуацию.

**Увеличение дохода:** Активно искать возможности для дополнительных заработков, чтобы увеличить финансовую устойчивость.

**Накопления:** Постепенно откладывать средства на "подушку безопасности", чтобы обеспечить финансовую стабильность.

**«Источники доходов»**

1. Составьте список из не менее 10 занятий, которые могли бы дать новый источник дохода, помогли дополнительно или больше заработать.

* Фриланс в сфере программирования или ИТ
* Обучение и репетиторство
* Продажа учебных материалов или курсов
* Разработка приложений или программного обеспечения
* Участие в тестировании ПО
* Продажа предметов или услуг на онлайн-платформах
* Контент-маркетинг и создание контента
* Работа в сфере доставки или курьерства
* Работа в сфере гостеприимства или общественного питания
* Продажа собственных работ или хобби-продукции

1. Выберите 1 из источников и запланируйте, как начать заниматься его развитием на следующей неделе. Создайте план, когда, как, что будете делать.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Что буду делать?** | **Детализация** | **Запланированное время** | **Сделано ли?** | **Фактическое время** |
| Определить платформы для фриланса | Изучение популярных платформ для фрилансеров в ИТ, таких как Upwork, Freelancer, или Toptal. Создание профиля на одной или нескольких из них. | Понедельник, 18:00-19:00 |  |  |
| Подготовить портфолио | Подготовка примеров своих проектов, описание опыта и навыков. Сбор и оформление проектов для демонстрации потенциальным заказчикам. | Вторник, 18:00-20:00 |  |  |
| Создать резюме и обложку профиля | Составление резюме, создание профессиональной обложки для профиля фрилансера. | Среда, 18:00-19:00 |  |  |
| Поиск первого задания | Изучение заданий на выбранных платформах, поиск проектов, которые соответствуют моим навыкам и опыту. Подготовка заявок на проекты. | Четверг, 19:00-21:00 |  |  |
| Подача заявок на проекты | Отправка заявок на выбранные проекты, взаимодействие с потенциальными клиентами. | Пятница, 18:00-20:00 |  |  |
| Подготовка к выполнению проекта | Если есть согласованный проект, уточнение деталей, подготовка к работе. Если нет, анализ заявок и продолжение поиска. | Суббота, 16:00-18:00 |  |  |
| Оценка результатов | Оценка прогресса, анализ откликов, корректировка стратегии по фрилансу. Планирование действий на следующую неделю. | Воскресенье, 18:00-19:00 |  |  |

**«Оптимизируй это!» (про расходы)**

1. Каждый день, когда фиксируете свои расходы за день, подумайте, как могли потратить меньше? Как вы могли получить то же самое за меньшие деньги?

* Надо больше готовить дома, чем питаться где-то в других местах.
* Отмените подписки, которые вы редко используете, или разделите стоимость с друзьями.
* Обдумывайте покупки, спрашивайте себя действительно ли оно вам надо.

2. Придумайте, как оптимизировать крупные статьи своих расходов.

* Планирование меню, закупка по списку, готовка дома.
* Отдых: прогулки, походы.

3. Время от времени проводите «мозговой штурм», как вы можете оптимизировать траты. Привлекайте к этому увлекательному занятию членов своей семьи. Это может стать своего рода интеллектуальной семейной игрой-головоломкой. Конечно, все хорошо в меру:)

Хорошо, постараюсь)

**«Бюджет»**

**Составьте бюджет.**

1. Определитесь, будете ли вы составлять семейный бюджет или планировать свои личные финансовые поступления и расходы.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Задайте срок, на который будете составлять бюджет (месяц, неделя, квартал).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Учитывайте особенности периода планирования (будут ли в это время праздники, дни рождения, крупные траты; ожидаются ли дополнительные доходы, будут или нет какие-либо денежные поступления, если у вас непостоянные доходы и т.п.)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Если составляете семейный бюджет, по возможности привлеките членов семьи к этому процессу. Учтите их пожелания. Договоритесь о том, что все будете придерживаться запланированного и не выходить за рамки бюджета, учиться финансовой дисциплине.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Проанализируйте свою бюджет. Баланс доходов и расходов может быть равен 0, расходы могут превышать доходы (дефицит бюджета) или доходы превышать расходы (профицит бюджета).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. При составлении бюджета вы можете использовать специальные программы, которыми уже пользуетесь для ведения учета, таблицы, которые опубликованы в теме Дня, можете распланировать бюджет на бумаге – выберите наиболее удобный для вас способ.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**«Инвестиции для достижения финансовых целей»** (общая схема для работы с инвестициями)

1. Пересмотрите ранее составленный список своих финансовых целей с суммами и сроками. Не забывайте учесть инфляцию (если цель долгосрочная, то с годами она может стать «дороже»).

Формула для вычисление будущей стоимости цели:

**БС = ТС\*(И+1)^(ПГ-ТГ), где**БС — будущая стоимость цели,  
ТС — текущая стоимость,  
И — процент инфляции,  
ПГ — планируемый год реализации цели,  
ТГ — текущий год,  
знак \*- знак умножения,  
знак ^ - возведение в степень.

1. Определите свои возможности: какую сумму вы готовы инвестировать ежемесячно и сумму свободного капитала.
2. Проанализируйте и соотнесите цели и финансовые возможности: составьте финансовый план для каждой задачи.
3. Определите пропорции инвестиционного портфеля (долю использования консервативных, агрессивных – рисковых инструментов).
4. Выберите, куда будете инвестировать. Для этого вам необходимо изучить их виды и выбрать наиболее оптимальные для вашей цели (Например, часть средств – вклад в банке, другая часть – покупка недвижимости, третья – драгоценные металлы и т.д.)
5. Определите для себя, как вы будете инвестировать: самостоятельно, с привлечением управляющего, финансового консультанта. Какую информацию вам необходимо для этого получить? Какие первые шаги вы сделаете?

**«Анализ «вторичных выгод»**

**Письменно ответьте на вопросы:**

1. Самое плохое в этом (низких доходах, нехватке денег, долгах, и т.п.) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
2.Самое хорошее в этом (финансовой ситуации, которая не устраивает, долгах, низких доходах и т.п.)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.Если бы я достигла желаемого (финансовых целей, комфортного уровня доходов и пр.), чтобы я при этом потерял?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
4. Что положительного делает для меня эта проблема? Какую ценность несет?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
5. Есть ли что-то, чему помогает эта проблема и что не достижимо без нее?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
6. Есть ли что-то, что оправдывается этой проблемой?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
  
7. С чем мне не надо сталкиваться, пока у меня есть такая проблема?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
8. Что бы мне хотелось изменить?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Как я узнаю, что достиг желаемого результата?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
14. Какие у меня есть ресурсы, чтобы преодолеть проблему?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

16. Как я могу начать решать эту проблему?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**«Изменение ограничивающих программ» \***

1. В течение дня вам нужно будет вспомнить и записать все, что вы

думаете о деньгах, богатстве и богачах, материальных благах. Пишите все, что придет на ум. Желательно, набрать не менее 20-25 убеждений, мыслей, установок. Вспомнить надо все, начиная с детского возраста.

В выполнении упражнения вам поможет следующая таблица. Обратите внимание! Мы записываем **все мысли**: **и положительные, и отрицательные.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Установка, убеждение, мысль по поводу денег/богатства** | **Ограничивающая или поддерживающая это установка? (+/-)** | **Источник**  **(Был ли этот человек обеспеченным?)** | **Как эта мысль влияет на вашу жизнь? Помогает ли достижению целей?** | **Что получите, если откажетесь от этой мысли?** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

1. Из полученного списка ограничивающих (негативных) мыслей выберите несколько (не менее 5-7) основных, самых эмоционально заряженных для вас установок. Как определить ключевые?

* обратите внимание на столбец 6: оценив эту информацию, вам будет легче найти самые «сильные» убеждения;
* спросите себя, какие из них в наибольшей степени будут препятствовать достижению ваших целей?

Желательно, проработать все те мысли, которые оказывают наибольшее негативное влияние на вашу жизнь и отказ от которых приведет к наилучшей динамике в финансовой ситуации.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Далее негативные установки и программы необходимо преобразовать в положительные, поддерживающие. Предлагаем для этого использовать методику Б. Шефера.

**Обязательное условие: упражнение выполняется письменно от руки!**

1. Почему ошибочно это мнение при определенных обстоятельствах?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Был ли человек, от которого я получил это убеждение, состоятельным, богатым?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Если я не откажусь от этого мнения, что мне будет это стоить – финансово и эмоционально – в конечном итоге?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Что это будет стоить моей семье и людям, которых я люблю?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Улучшится ли моя жизнь, если я изменю свое мнение? Как я почувствую себя вследствие этого?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Замените старое убеждение новым. Сформулируйте новое мнение, наиболее соответствующее вашим целям, которое придаст вам веры в свои силы, позволит сосредоточиться на достижении желаемого.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Далее очень важный момент: вам необходимо подтвердить это убеждение новым опытом, найти доказательства того, что оно верно и применимо в реальной жизни.

Для этого:

* проанализируйте свой жизненный опыт и поищите подтверждение новой установки;
* найдите среди ваших знакомых людей, опыт которых может подтвердить вашу мысль;
* отыщите доказательство, подтверждающее новую мысль в опыте других людей – известных и не известных (в этом могут помочь книги, журналы, информация в Интернете и т.д.)
* совершите реальные действия, которые покажут вам жизнеспособность вашей новой установки.

Старая установка: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Новая установка: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Опыт и доказательства (не менее 4):

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_