

Гайд

Психологические блоки, мешающие росту дохода, и способы их преодоления

Мои социальные сети 🗣️

[Телеграмм-канал](#)

[Инстаграмм](#)



Меня зовут Екатерина Федотова, я дипломированный психолог, коуч и наставник с опытом 6 лет.

Помогаю своим клиентамкратно увеличивать доход и жить свободную, красивую и наполненную жизнь.

Автор программы «Мышление Изобилия: Растем в доходе»

В этом гайде Вы увидите



- Основные блоки, которые мешают расти в доходе
- Решения, которые Вы можете начать делать уже сейчас.
- А в конце гайда Вас ждет подарок 🎁

1. Низкая самооценка и сомнения в собственных силах

Человек сомневается в своих способностях и не считает себя достойным высокого дохода.

Есть неуверенность в себе и мысли:

«У меня не получится»

«Я не знаю как»

«Боюсь проявляться и назначать высокую цену»

Решение

✅ Работайте над самооценкой:

Записывайте свои достижения и успехи ежедневно. Понаблюдайте, как ваши усилия приносят результаты.

✅ **Терапия и коучинг:** Психологическая работа может помочь разобраться с внутренними сомнениями и повысить уверенность в себе.

✅ **Самоутверждение:** Создайте список своих качеств и навыков, которые сделали ваш успех возможным, и регулярно его перечитывайте.

2. Ограничивающие убеждения

Бессознательные установки ограничивают возможности роста дохода.

Например:

- "деньги - это зло", "богатые люди - нечестные",
- «не в деньгах счастье»,
- «большие деньги достаются большим трудом»,
- «не жили богато - нечего и начинать»,
- «я не могу себе это позволить»

Решение

✅ **Чтение и обучение:** Изучайте литературу о финансовой грамотности и личностном росте, чтобы изменить негативные установки.

✅ **Осознайте и проанализируйте убеждения:** Запишите свои убеждения о деньгах и проанализируйте, откуда они пришли и насколько они реально верны.

✅ **Перепрограммирование:** Замените ограничивающие убеждения положительными. Например, вместо "деньги - это зло" сказать "деньги - это средство для достижения целей и помощи другим".

3. Страх перед неудачами и изменениями

- ☐ Страх проявления.
- ☐ Страх, что не получится, страх быть неоцененной.
- ☐ Боязнь перемен. Что ничего не получится.
- ☐ Не знаю с чего начать.
- ☐ Страх называть цену.
- ☐ Страх начать проявляться в другой сфере
- ☐ Отсутствие энергии, времени, денег

Боязнь неудач и изменений может сковывать и мешать принимать решения, которые могут привести к повышению дохода.

Решение

- ✓ **Маленькие шаги:** Начните с небольших, управляемых изменений и усиливайте уверенность благодаря маленьким победам.
- ✓ **Поддержка окружения:** Обсуждайте свои страхи и планы с близкими людьми, которые могут поддержать, подбодрить и выносить их на личную терапию.
- ✓ **Видение будущего:** Сформулируйте ясное видение своих целей и шагов на пути к ним. Это поможет фокусироваться на результате, а не на страхах.

4. Привычка избегать финансовых решений и планирования

Откладывание финансовых вопросов на потом и отсутствие четкого плана мешает достижению целей

Решение

✓ Составьте план

Разработайте четкий финансовый план с долгосрочными целями и промежуточными шагами.

✓ Регулярные обзоры

Уделяйте время еженедельным и ежемесячным обзорам вашего финансового состояния и прогресса.

✓ Делегирование

Если вам трудно самостоятельно заниматься финансами, обратитесь за помощью к финансовому консультанту.

5. Прокрастинация и откладывание на потом

Хроническая прокрастинация мешает выполнять важные задачи и достигать финансовых целей.

Решение

✓ Приоритеты

Внедрите техники управления временем, такие как Pomodoro, чтобы повысить продуктивность.

✓ Тайм менеджмент

Составляйте список приоритетных задач на день и выполняйте самые важные из них первыми.

✓ Осознание триггеров

Поймите какие причины или обстоятельства вызывают прокрастинацию, и постарайтесь минимизировать их влияние.

6. Недостаток мотивации и цели

Без ясных целей и мотивов сложно оставаться на пути к финансовому успеху.

Решение

✓ Установите цели

Определите свои финансовые цели и запишите их. Разбейте большие цели на маленькие достижимые шаги.

✓ Визуализация

Создайте визуальную доску желаний с изображениями и словами, которые мотивируют вас.

✓ Поддержка

Найдите единомышленников или менторов, которые помогут поддерживать вас на пути к целям.

Каждый человек сталкивается со своими уникальными психологическими блоками, мешающими росту дохода

! Ключевым шагом к их преодолению является осознание и целенаправленная работа над ними.

Используйте предложенные стратегии, чтобы преодолеть свои блоки и улучшить финансовое положение  

💥 Помните, что достижение успеха - это процесс, требующий времени и усилий, но каждый шаг приближает вас к вашей цели 

Хочу Вам показать, как мои клиенты после совместной работы начали зарабатывать в разы больше и достигать своих целей 

Кейс 1

Женщина, 42 года работает в найме 

* У нее есть знания и навыки компетенции, желание работать на себя, быть экспертом.

Точка А

В найме доход 200 тыс.руб./ мес.
Незнание, как стать экспертом, где брать клиентов. Как себя позиционировать.

Точка В

После 1 мес. совместной работы, работая на себя, клиентка заработала 140 тыс.руб.

Кейс 2

Сфера услуг- массаж 🧑💆

Точка А

Доход 20 тыс.руб./мес. Мало клиентов, отсутствие знаний как продвигать себя

Точка В

Доход через 3 мес. 100 тыс.руб./мес.

Уже через 1,5 мес. совместной работы моя клиентка вышла на доход 55 тыс.руб./мес.

Кейс 3

Гештальт-психология

Точка А.

Доход 0 рублей

Точка В

После совместной работы личный доход составил 50 тыс.руб./мес.

Работа проводилась с повышением самооценности, избавлялись от убеждений, что заработок это значит работать 24/7 и забыть семью

Спасибо, что дочитали до конца!

Для Вас подарок 🎁

Переходите по ссылке 📌

[Бот-помощник](#)

💡 Там Вы получите подсказку по своему запросу и можете записаться на бесплатную консультацию 💡