

# WORKBOOK – ILE CHCESZ ZARABIAĆ?

## POZWÓL SOBIE NA OBFITOŚĆ I DOBROSTAN

### PRZYGOTOWANIE

Zanim zaczniesz głośno mówić, ile chcesz zarabiać, sprawdź czy sama nie jesteś swoim pierwszym blokerem w tym obszarze. Obserwuj jak kwoty, które zapiszesz w ćwiczeniu poniżej, wpływają na twoje myśli, uczucia i ciało.

### KROK 1: POMYŚL ILE CHCESZ ZARABIAĆ

A ZAPISZ na kartce konkretne kwoty. Możesz sobie wybrać, czy to ma być wynagrodzenie za godzinę, za tydzień, za miesiąc czy za rok twojej pracy. Możesz też rozważyć wszystkie te trzy możliwości jednocześnie.

NASTĘPNIE zapisane liczby (pieniądze) podwyższ o 30% i obserwuj siebie (co Ci się tam pojawia w myślach, uczuciach, ciele). Następnie znowu podwyższ otrzymaną kwotę, tym razem o 50%, potem otrzymany wynik o kolejne 50% i kolejne 50%. Obserwuj siebie. Czy potrafisz wyobrazić sobie, że zarabiasz te pieniądze?

DOJDŹ do momentu kiedy uznasz, że zapisane wartości w odniesieniu do kwot jakie chcesz zarabiać (za godzinę, za tydzień, za miesiąc, za rok) są dla ciebie satysfakcjonujące.

Pamiętaj! Nie ma dobrych i złych odpowiedzi:) Wszystkie są ważne, bo dotyczą ciebie.

### KROK 2: DLA ODWAŻNYCH

Weź kartkę post it. Napisz na niej finalną kwotę z kroku pierwszego (dowolnie - za godzinę, za tydzień, za miesiąc, za rok twojej pracy). To ma być ta kwota, z którą czujesz się komfortowo, która jest wyższa niż to co miałaś w głowie przed rozpoczęciem pracy z tym workbook'iem i taka, którą chcesz widzieć na swoim koncie bankowym. Kartkę z zapisaną kwotą przyklej na czoło, kwotą do świata. Następnie pochodź z kartką na czole, poprzyglądaj się sobie w lustrze, popatrz na reakcję domowników. Jak się czujesz? Co mówi do ciebie twoje ciało, myśli i uczucia?