

10 СТОП-УСТАНОВОК, ОГРАНИЧИВАЮЩИХ ВАС В СЕКСЕ И ДЕНЬГАХ

С комментариями по каждому ограничивающему убеждению психолога с 30-летним стажем, бизнес-тренера и тренера личностного роста Анны Калантерной

10 стоп-идей, ограничивающих вас в сексе:

1. Нетрадиционный секс — извращение

«Такое убеждение носит отрицательный заряд и обозначает ненормативность, что может усиливать негативную метку и дискриминацию различных форм сексуального выражения. Сексуальность является индивидуальной и разнообразной, и понятия нормы могут значительно отличаться в зависимости от культуры, времени и личных предпочтений».

2. Секс вне брака — стыдно

«Секс — это личное дело каждого, и является нормой человеческих отношений, если происходит по согласию и без причинения вреда. Осознанное заключение брака и разрешение на секс должны рассматриваться в разных контекстах здоровой и психологически зрелой личности».

3. Мужчины хотят секса больше, чем женщины

«Это распространенное заблуждение. Что среди мужчин, что среди женщин, встречаются люди разной половой конституции, и желание секса может быть разным, в том числе в паре».

4. Мастурбация — грех

«В некоторых культурах существует такая концепция — усмирение плоти для духовного роста. С точки зрения медицины, это безопасный и эффективный способ снятия сексуального напряжения, способствующий выделению эндорфинов, поэтому приветствуется среди современных психофизиологов».

5. Секс без оргазма не имеет смысла (плох, неполноценен)

«Секс может быть полноценным и нести удовлетворение даже без достижения оргазма, способствуя усилению близости, общению и развитию доверия между партнерами. Оценивать сексуальные отношения только по наличию оргазма — это ограничивающее и недостаточное понимание сексуальности».



6. Мой партнер должен всегда испытывать оргазм во время секса со мной

«Такое убеждение — повод идти в психотерапию для работы над отношениями и повышением самооценки».

7. Секс после определенного возраста — невозможен (ненормален)

«С возрастом могут появляться некоторые физические ограничения, но это не означает полного прекращения сексуальной активности или отсутствия удовлетворения от нее. Многие люди продолжают вести активную сексуальную жизнь в зрелые и пожилые годы, причем это не только возможно, но и полностью нормально».

8. Если партнер отказывается от секса, значит любовь закончилась

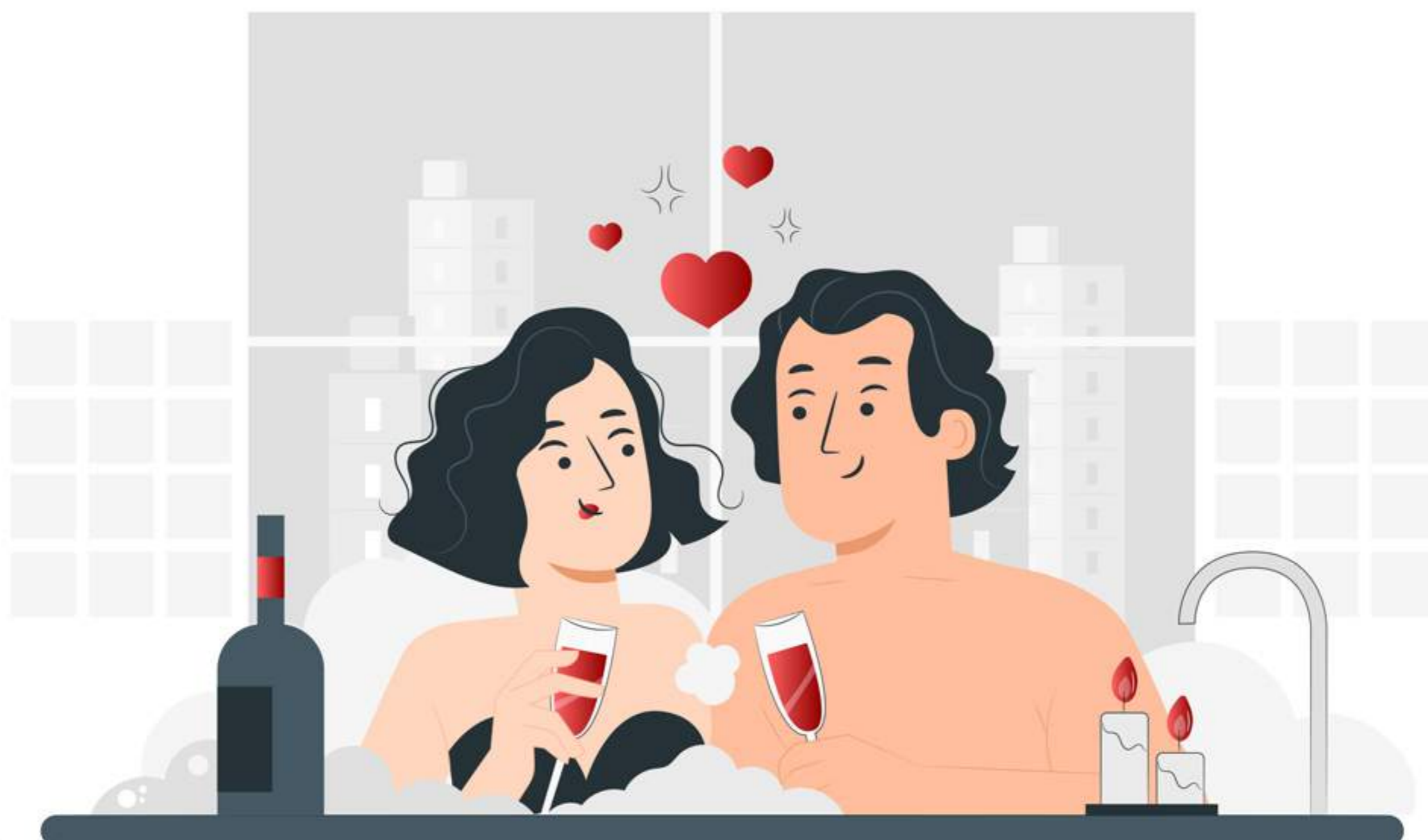
«Любовь и близость в отношениях гораздо шире, чем только сексуальные контакты. Понимание и уважение границ партнера также являются важными аспектами любви и заботы».

9. Смотреть порнографию, если рядом есть партнер — ненормально

«Порнография может использоваться как инструмент для самообучения, исследования своих предпочтений или даже как элемент предварительных ласк с партнером. Нет универсального "нормального" или "ненормального" в сексуальности — все зависит от комфорта и согласия участников».

10. Если у меня было много сексуальных партнеров, я — недостойный человек

«Число сексуальных партнеров не определяет ваше достоинство или ценность как человека. Важно, чтобы сексуальные отношения основывались на согласии, уважении и безопасности, а не на количестве партнеров. Каждый человек имеет право на свой собственный выбор в отношении своей сексуальной жизни, и этот выбор не делает его более или менее достойным».



10 стоп-идей, ограничивающих вас в деньгах:

1. Это (слишком) дорого

«Такая установка закрывает глаза на возможности, ведя к ограниченному мышлению и страху рисковать. Это может останавливать вас перед смелыми решениями, которые приводят к успеху».

2. Деньги легко тратятся и трудно зарабатываются

«Деньги могут быть заработаны легко и с удовольствием, когда вы следуете своим страстям и используете свои сильные стороны. Если вы меняете свое отношение к заработку, можно изменить и результат».

3. Я недостаточно хорош(а) для больших денег

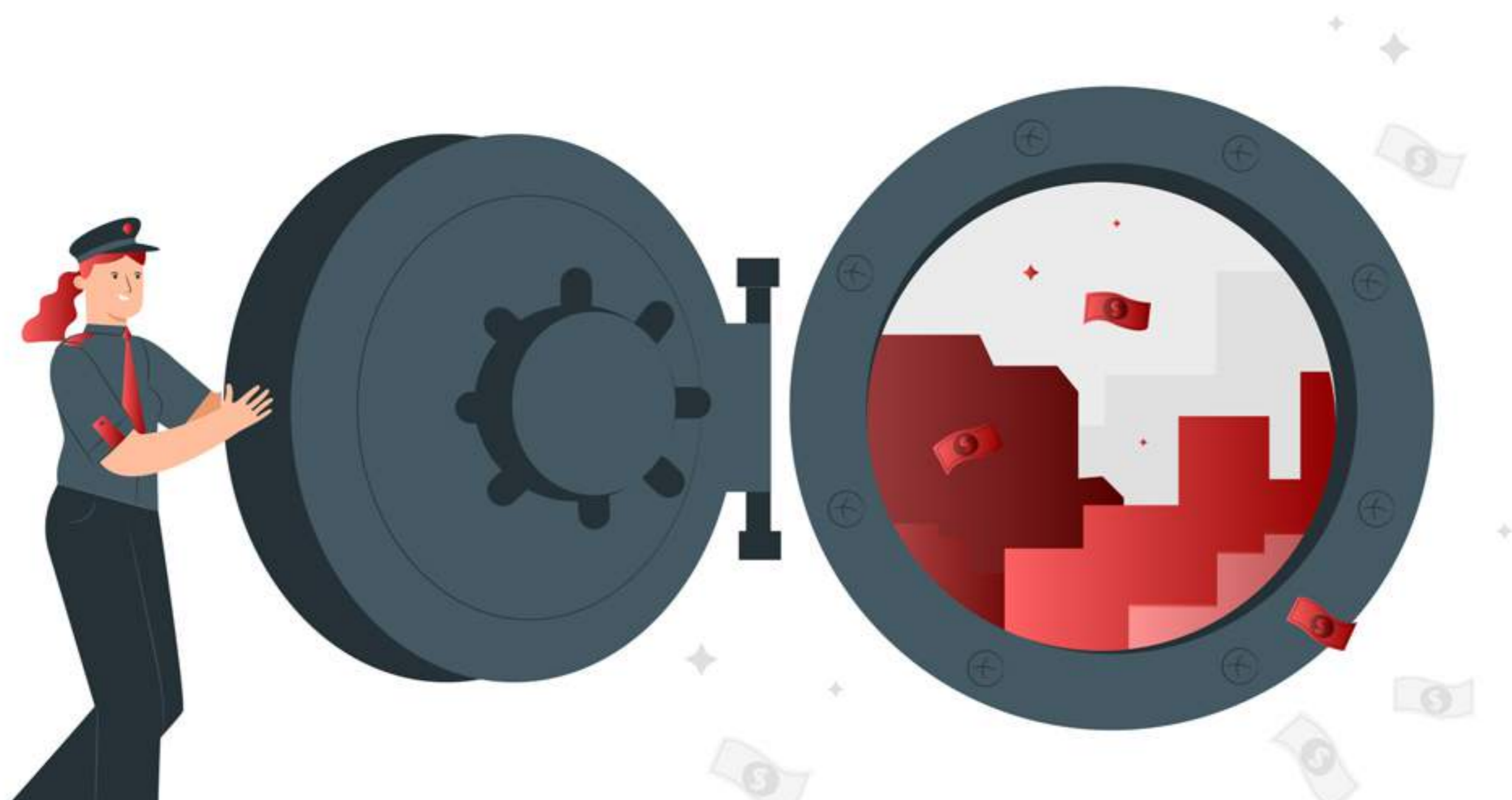
«Причина такой установки — неуверенность в себе, негативное самовосприятие. Первый шаг — осознать, что ценность личности не определяется количеством денег, которые у нее есть. Чтобы изменить эту установку, начните работать над повышением самоуважения и укреплением уверенности в себе. Это можно сделать на моих марафонах».

4. Я не в том возрасте (не с тем образованием, не в том месте, не в то время) для того, чтобы получать большие деньги

«Ваш возраст, образование, местоположение или время не являются абсолютными барьерами для финансового успеха. Инновации, упорство, умение учиться и адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам могут привести к финансовому успеху, независимо от внешних условий».

5. Сколько денег не зарабатывай, их все равно будет не хватать

«Независимо от того, сколько денег вы зарабатываете, правильное управление бюджетом, планирование расходов и экономия могут помочь вам удовлетворить свои потребности и даже создать накопления. Состояние постоянного дефицита средств часто связано не столько с уровнем дохода, сколько с отношением к финансам и способностью контролировать свои расходы».



6. Я недостаточно умен(-на), чтобы понять секрет больших заработков

«На самом деле большие заработки часто связаны с рядом факторов, включая трудолюбие, упорство, гибкость, умение учиться и адаптироваться, а также умение выявлять и использовать возможности. Каждый человек обладает способностью учиться и развиваться, в том числе и в области финансов. Это всего лишь навык, который можно развить, делая конкретные шаги».

7. Деньги не принесут счастья

«Боязнь денег может быть связана с негативными установками и опытом. Ключ к преодолению этого страха — это изменение восприятия денег как инструмента, а не как конечной цели. Поэтому начинать стоит именно с проработки этого убеждения».

8. Я (никогда) не (с-)могу себе этого позволить

«Такое убеждение ограничивает возможности и снижает самооценку. Вы можете пропускать важные предпосылки для роста и ощущать себя недостаточным. Это убеждение работает напрямую: чем меньше вы верите в свои возможности, тем меньше зарабатываете».

9. Если я стану больше зарабатывать, лишусь партнера (друзей, близких)

«Если отношения распадаются из-за изменения финансового положения, вероятно, они изначально были построены на удовлетворении базовых потребностей. Наоборот, большой заработок может открыть новые возможности для вас и ваших близких (как бонус к отношениям)».

10. На рынке большая конкуренция, я не смогу пробиться

«Такое убеждение предполагает, что конкуренция является препятствием, а не стимулом для развития. Вместо того чтобы считать конкуренцию препятствием, можно воспринимать ее как стимул для постоянного развития и улучшения своего предложения».



Все эти ограничивающие убеждения приводят к скудности сексуальной жизни и ограничению собственных возможностей в реализации себя в других сферах жизни.

Если вы нашли у себе хотя бы одно из перечисленных ограничивающих убеждений, это уже повод задуматься, не является ли оно тормозящим фактором на пути к вашему финансовому благополучию.

Больше о том, как эти убеждения ограничивают финансовые возможности — на вебинаре «\$ex и Деньги»,

на котором вы:

- узнаете, как связано финансовое благополучие человека с темами, которые не принято обсуждать;
- раскопаете свои ограничивающие убеждения и страхи;
- выполните практическое упражнение, которое поможет нейтрализовать ограничивающие факторы, препятствующие вашему финансовому росту.

Присоединяйтесь к платному контентному вебинару «\$ex и Деньги»

ПРИСОЕДИНИТЬСЯ

