

# КАК НАЧАТЬ ИНВЕСТИРОВАТЬ С НУЛЯ



# Для чего нужен чат?

- Для помощи и обмена идеями участниками чата при выполнении ДЗ
- Для вопросов тренеру ,которые возникают при выполнении ТЕКУЩЕГО ДЗ

# **ВНИМАНИЕ**

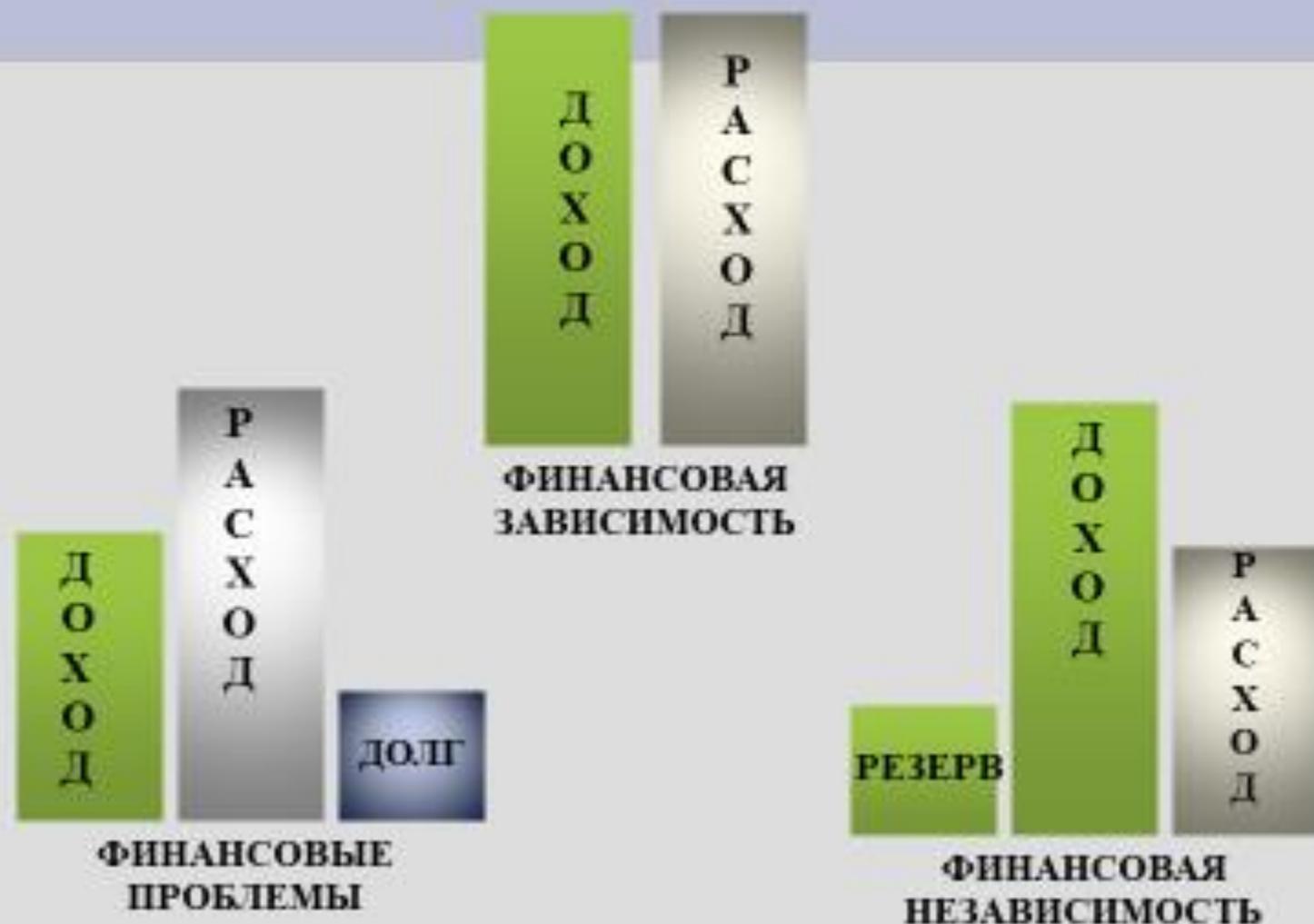
**Прежде чем задать вопрос, посмотрите  
занятие и материалы к нему!**

**Ответы на большинство вопросов там  
уже есть!**

## Занятие 4

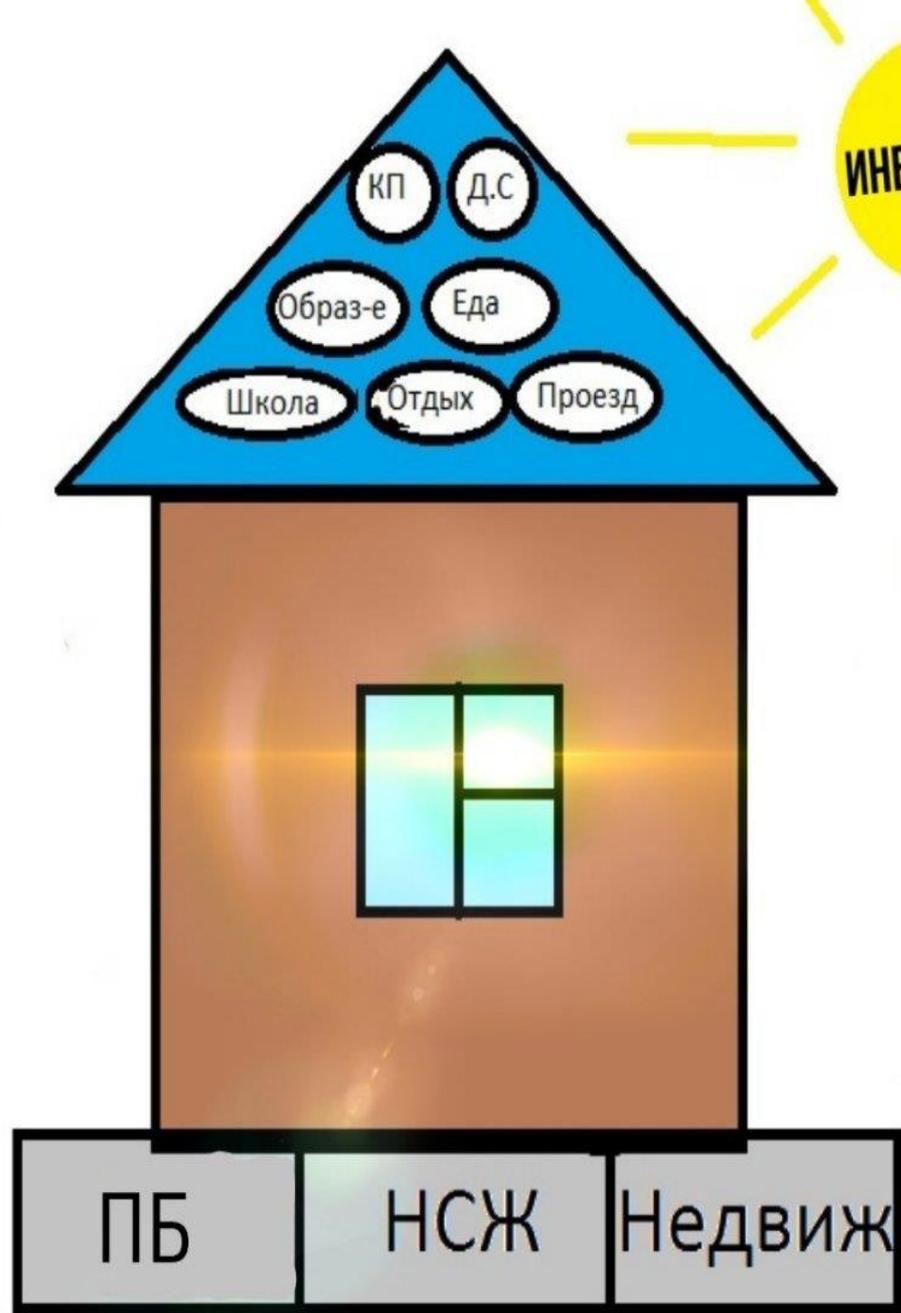
# ЭТАПЫ СОЗДАНИЯ ЛИЧНОГО КАПИТАЛА

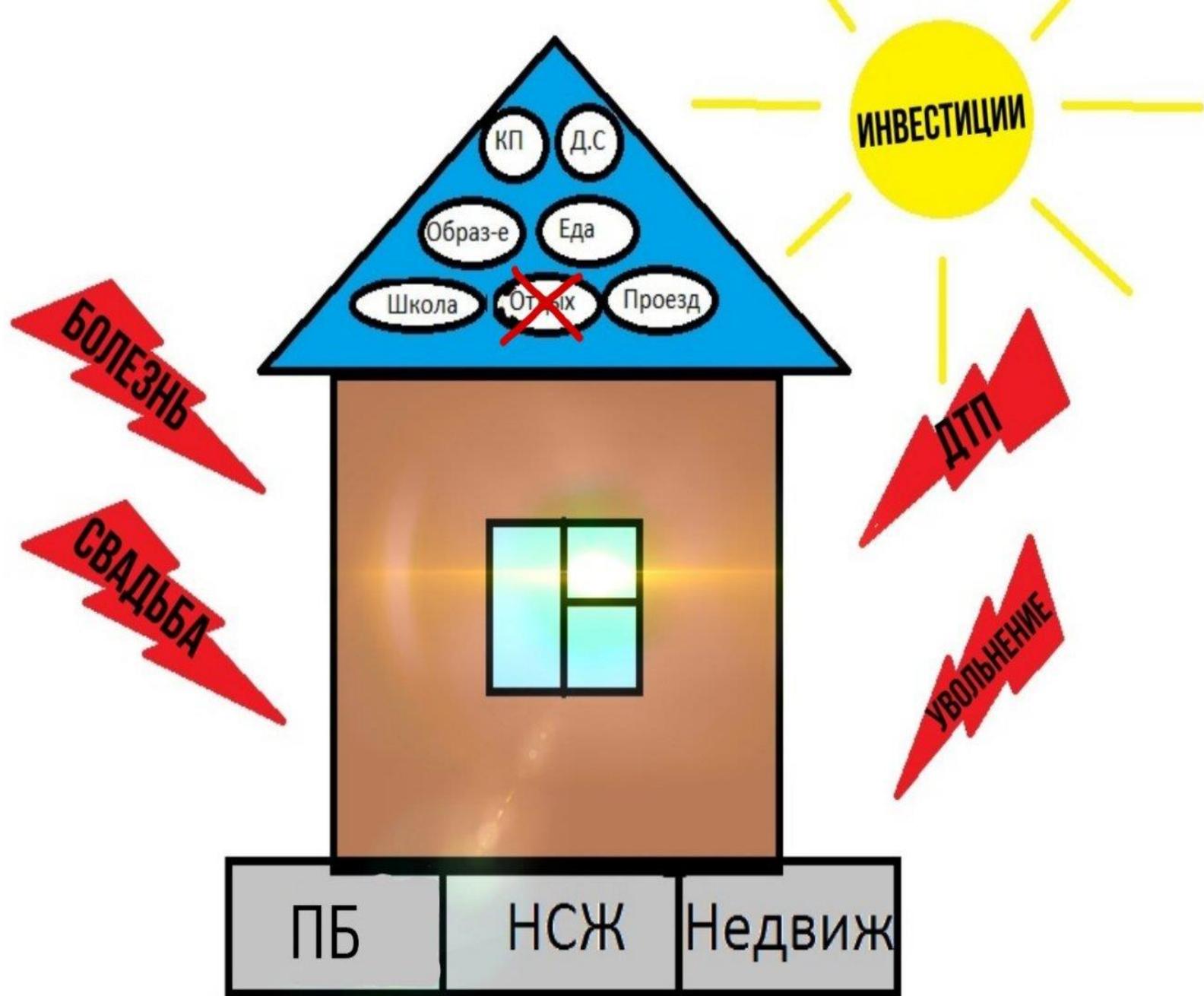
# МОДЕЛИ ФИНАНСОВОГО ПОВЕДЕНИЯ



# СНАЧАЛА КАПИТАЛ — ПОТОМ УЛУЧШЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ







# УРОВНИ СОЗДАНИЯ КАПИТАЛА

## III. КАПИТАЛ СВОБОДЫ

## II. КАПИТАЛ БЕЗОПАСНОСТИ

## I. КАПИТАЛ ЗАЩИТЫ

- ПОДУШКА БЕЗОПАСНОСТИ
- НАКОПИТЕЛЬНОЕ СТРАХОВАНИЕ  
ЖИЗНИ

# ПОДУШКА БЕЗОПАСНОСТИ

- ДЛЯ НАЕМНЫХ СОТРУДНИКОВ

- 3 (6) МЕСЯЦЕВ X СУММА ЛПМ

- ДЛЯ СОБСТВЕННИКОВ БИЗНЕСА

- 6 (12) МЕСЯЦЕВ X СУММА ЛПМ

- ЛПМ — ЛИЧНЫЙ ПРОЖИТОЧНЫЙ МИНИМУМ

# ПОДУШКА БЕЗОПАСНОСТИ

- ДЕПОЗИТ В БАНКЕ
- НАКОПИТЕЛЬНЫЙ СЧЕТ
- ВАЛЮТА

ПАРАМЕТРЫ	НАКОПИТЕЛЬНЫЙ СЧЕТ	ДЕПОЗИТ
СТРАХОВКА АСВ	+	+
ЛИКВИДНОСТЬ	+	+
ДОХОДНОСТЬ	+	+
ПОПОЛНЕНИЕ	+	РЕДКО
ДОСРОЧНОЕ СНЯТИЕ	+	С ПОТЕРЕЙ %
КАПИТАЛИЗАЦИЯ	ЕЖЕДНЕВНАЯ	ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ, РЕДКО
ФИКСИРОВАННАЯ СТАВКА	МОЖЕТ МЕНЯТЬСЯ В ОДНОСТОРОННЕМ ПОРЯДКЕ	+
СРОЧНОСТЬ	-	+

# НАКОПИТЕЛЬНЫЙ СЧЕТ

\* ПРИ ВЫВОДЕ СРЕДСТВ ВЗЫМАЕТСЯ КОМИССИЯ  
ПО ТАРИФАМ РКО

ВЫХОД: ВЫВОДИТЬ ЧЕРЕЗ КАРТУ БЕЗ КОМИССИИ

\*ДОХОДНОСТЬ ПО СЧЕТУ НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ  
ПРИВЯЗАНА К РАСХОДНЫМ ОПЕРАЦИЯМ ПО КАРТЕ

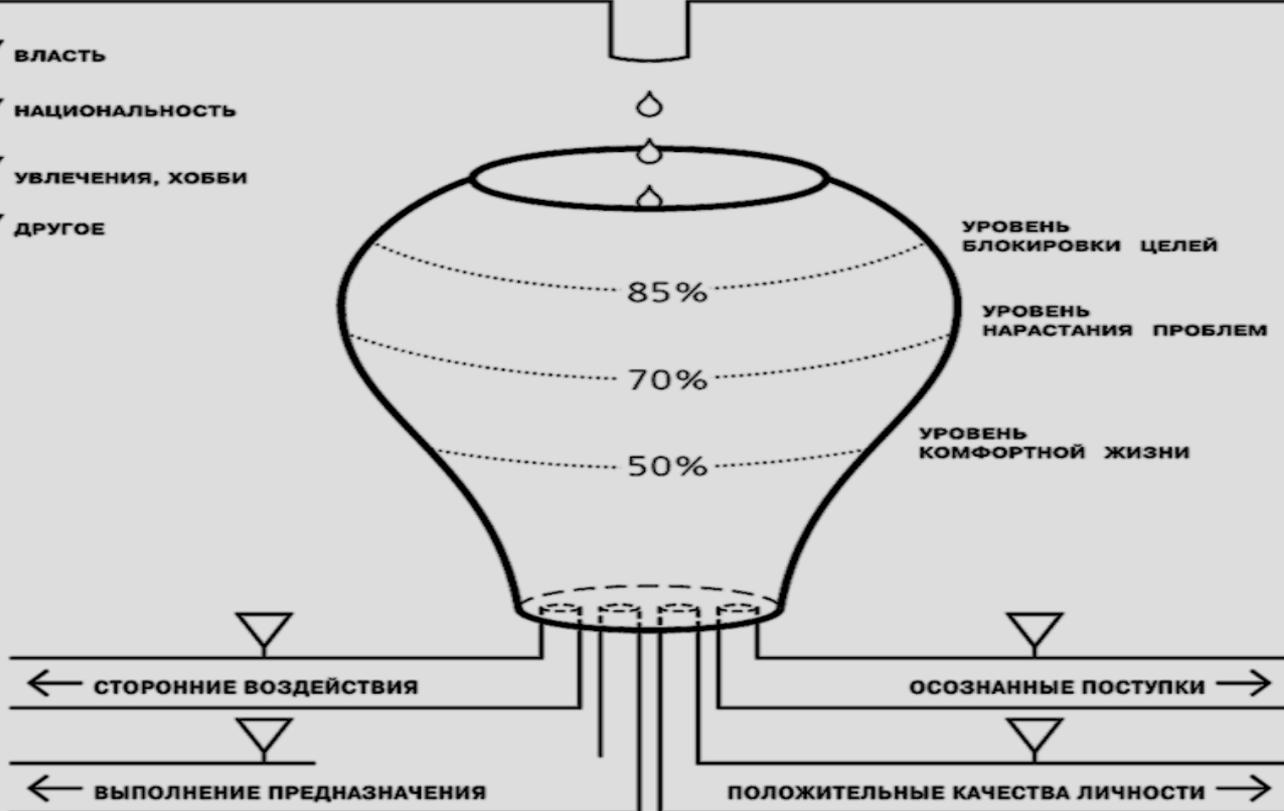
\*БЕСПЛАТНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ КАРТЫ

# ИДЕАЛІЗАЦІИ

СТРАХ                      ГНЕВ                      ОБИДА                      СТЫД                      ЗЛОБА  
 РАЗДРАЖЕНИЕ    БЕСПОКОЙСТВО    РЕВНОСТЬ                      НЕДОВОЛЬСТВО    ТРЕВОГА    РАЗОЧАРОВАНИЕ  
 ПРЕЗРЕНИЕ                      ОСУЖДЕНИЕ                      ЗАВИСТЬ                      ОТЧАЯНИЕ                      НЕНАВИСТЬ



- ▽ ВЛАСТЬ
- ▽ НАЦИОНАЛЬНОСТЬ
- ▽ УВЛЕЧЕНИЯ, ХОББИ
- ▽ ДРУГОЕ



**ИДЕАЛИЗАЦИЯ** — это сверхважная для вас идея (или ожидание), при нарушении которой у вас возникает нестерпимое желание исправить ситуацию и сделать ее такой, как очень важно для вас.

**СВЕРХВАЖНАЯ** — это значит, что  
когда реальность не совпадает с  
вашими ожиданиями, вы  
погружаетесь в  
сильные/длительные/частые  
переживания.

# ВИДЫ ИДЕАЛИЗАЦИЙ

## ИДЕАЛИЗАЦИЯ ОТНОШЕНИЙ:

- люди должны быть честными, благодарными

## ИДЕАЛИЗАЦИЯ РАЗУМНОСТИ

- все люди разумные существа, с ними можно договориться, они выполняют договоренности

УЛЫБНИСЬ,  
ПОКА  
НЕ ПОЗДНО!



*Легкий путь  
к позитивным  
изменениям*

АЛЕКСАНДР И ЮЛИЯ  
**СВИЯШ**

# ОСОБЕННОСТИ ИДЕАЛИЗАЦИИ

## **I . ИДЕАЛИЗАЦИЯ НЕ РАСПОЗНАЕТСЯ РАЗУМОМ**

**Человек раз за разом попадает в одни и те же ситуации и не делает выводы**

## **II. ИДЕАЛИЗАЦИЯ ОТВЛЕКАЕТ ВАС ОТ ДВИЖЕНИЯ К ЦЕЛЯМ**

# ПОСЛЕДСТВИЯ ИДЕАЛИЗАЦИЙ

- \* То, что мы считаем сверхважным, того и не можем достичь
- \* В нашем окружении все время появляются люди, обладающие другой системой ценностей
- \* Мы попадаем в ситуации, за которые ранее осуждали других
- \* Мы попадаем в ситуации, ответственность за которые якобы лежит не на нас

# РАБОТА С ИДЕАЛИЗАЦИЯМИ

## **I. ВЫЯВЛЕНИЕ ИДЕАЛИЗАЦИЙ**

Ведение Дневника самонаблюдений 2-3 месяца.

Только письменно!!!

**II. ДОНЕСТИ ДО РМ ИНФОРМАЦИЮ О ТОМ, ЧТО  
ИДЕАЛИЗАЦИЯ ПЕРЕСТАЛА БЫТЬ ДЛЯ ВАС  
ВАЖНОЙ**

# ВИДЫ ИДЕАЛИЗАЦИЙ

## Активные

(выявляются через Дневник самонаблюдений)

Их нарушение вызывает бурную реакцию.

РМ будет предъявлять нам именно тех, кто нас раздражает.

## Неактивные (трудно выявить)

Не порождают желания изменить людей или события.

Слабые эмоции (напр. брезгливость).

# Работа с неактивными идеализациями

1. Составьте список людей, к которым вы относитесь неодобрительно
2. Разделите их на типы (напр. неаккуратные, неисполнительные)
3. Проработайте каждый тип по Простой формуле прощения (8-10 раз)

# ПРОСТАЯ ФОРМУЛА ПРОЩЕНИЯ

С любовью и благодарностью я прощаю ИМЯ и принимаю его таким, какой он есть в реальности.

Я прошу прощения у ИМЯ за свои мысли, эмоции и поступки по отношению к нему.

# **СМЕНИТЬ СТЕПЕНЬ ВАЖНОСТИ ПРОИСХОДЯЩЕГО**

**СПРОСИТЕ СЕБЯ : НАСКОЛЬКО ЭТО БУДЕТ  
ВАЖНО ДЛЯ МЕНЯ ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ?**

# ВОЗЬМИТЕ ПАУЗУ



• СКАЗАТЬ СЕБЕ:

• **СТОП!!!**

• КАКОЙ ЦЕЛИ Я  
СЕЙЧАС  
ДОСТИГАЮ?

# **ПРИЁМ «НАСТУПИ НА СВОЮ ИДЕАЛИЗАЦИЮ**

**СДЕЛАЙТЕ ТО, ЧТО СЧИТАЛИ  
НЕДОПУСТИМЫМ ДЛЯ СЕБЯ  
РАНЬШЕ**

**Например: перестаньте давать в  
долг и твердо потребуйте возврата  
ДОЛГОВ**

# ПРИЕМ «ОБСМЕЁМ СВОИ ПЕРЕЖИВАНИЯ»



# ВАРИАНТЫ КОЛПАКОВ

**БЗДЮ НЕИЗВЕСТНО ЧЕГО**

**ПРИЧИНЯЮ ДОБРО**

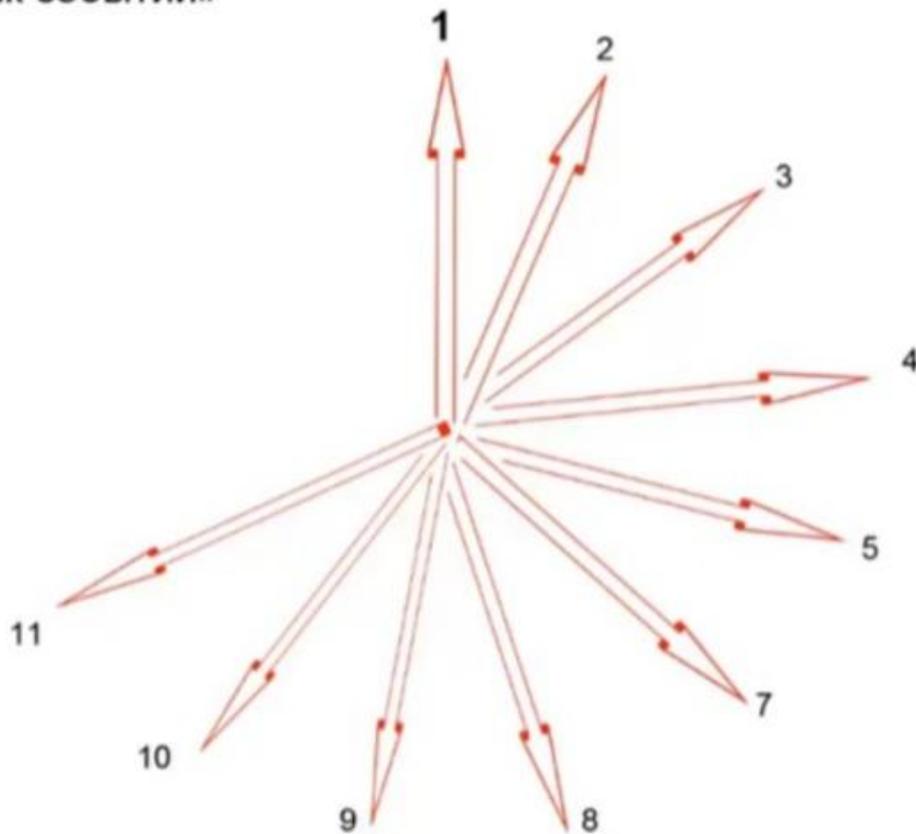
**БРИЛЛИАНТ В ГОВНЕ**

**СЕБЯ В ЗАД**

**ДУРАДЕЛ СО СТАЖЕМ**

# ПРИЕМ «ЕЖИК СОБЫТИЙ»

Прием «Ежик событий»



# ПУГАЕМ СВОЙ РМ

**При сильном возбуждении, вызванном очередным переживанием страха или раздражения.**

**Мысленно ругнитесь на РМ и по сильнее.**

**Объясните, что он надоел своей заботой, и прикажите оставить вас в покое в этой ситуации.**

**Например: Бздун-переросток, оставь меня в покое!**

## ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Изучить материалы по теме сайте <https://sviyash.ru/idealizatsii/>
  2. Прочитать или прослушать книгу «Улыбнись пока не поздно!»
  3. Практиковать ежедневно РФП «Эффективное прощение денег»
  4. Выявить свои идеализации по ситуациям из Дневника самонаблюдений (2 столбец). См. приложение Идеализации.
  - 5. Выбрать по 2-3 способа работы с каждой идеализацией (3 столбец). Приступить к работе.
  - 6. Продолжать вести Дневник самонаблюдений с диагностикой (заполняем все 3 столбца)
  7. Высчитать личный прожиточный минимум
  8. Рассчитать «подушку безопасности» с реперными точками
  9. Определиться в какой валюте и где будете хранить «подушку безопасности»
- Ссылка: [sравни.ru](http://sравни.ru) для вкладов