

GONCHAROVA

PRO FINANCE

## ИНСТРУКЦИЯ

# 5 СПОСОБОВ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОГРАНИЧИВАЮЩИХ УБЕЖДЕНИЙ



🌐 Сайт курса

↑  
КУРС «ИНВЕСТСТАРТ»

📍 goncharova\_pro\_finance

↑  
TELEGRAM-КАНАЛ

🌐 Сайт клуба

↗  
ИНВЕСТКЛУБ

# GONCHAROVA

PRO FINANCE

Я Екатерина Гончарова, практикующий инвестор, эксперт по личным финансам, финансовый «психолог» и миллионер 😊

- Помогаю людям обрести финансовую грамотность и свободу, инвестировать, наращивать капитал, получать пассивный доход, достичь своих целей и повысить уровень жизни.
- Инвестирую в недвижимость, ценные бумаги, фонды, криптовалюту и бизнес — общий портфель перевалил за \$1,2 млн
- Выступаю на федеральных ТВ-каналах: Первый, НТВ, Россия, РЕН-ТВ, Пятница, Москва-24
- Провожу корпоративные тренинги и консультации: Хоум кредит банк, Talk банк, МТС банк, Amway, МВидео/Эльдорадо, General Electric

Более 2700 человек достигли своих финансовых целей благодаря работе со мной лично или на тренингах.

Подписывайтесь на мой Telegram-канал по [ссылке](#) или QR-коду — там много полезного про инвестиции, финансовую свободу и повышение дохода 📌



В мире нет ничего невозможного и практически любую мечту можно осуществить. Но чаще всего нас останавливают наши же убеждения, которые рубят на корню все заветные мечты. Задумайтесь, сколько раз вы себе говорили, что вы недостаточно умны для этого дела или это просто невозможно.

Именно вы сами ограничиваете себя в первую очередь, а не внешние обстоятельства или другие люди. Чтобы убрать мешающие убеждения, необходимо их определить и проработать.

## ВНУТРЕННЕЕ ОГРАНИЧИВАЮЩЕЕ УБЕЖДЕНИЕ

«Внутреннее» вроде понятно, а вот что же такое «ограничивающее» и «убеждение»?

Давайте определимся с общим пониманием.

«Убеждение» — простыми словами это то, во что мы верим, и верим обычно давно и без капли сомнений.

«Ограничивающее» — ставящее в рамки, значительно сужающие наши возможности.

Если есть - , то есть и +.

На другом полюсе от «ограничивающих» убеждений ,  
находятся убеждения «помогающие».

«Все все равно будет хорошо!»

«Я все могу, если постараюсь!»

«Не получилось, значит не мое!»



**Вот распространенные примеры ограничивающих установок:**

- Нельзя совершить ошибку
- Человек должен сам решать свои проблемы
- Я должен быть успешным, чтобы меня любили и уважали
- Надо прислушаться к критике людей, они точно знают, как лучше
- Сильные люди не умеют плакать и отступать
- Я должен прямо сейчас чего-нибудь достичь
- Я должен быть лучше других

# GONCHAROVA

PRO FINANCE

Существует множество других убеждений, которые могут иметь как позитивный, так и негативный эффект. Важно самостоятельно определить, какие установки вам мешают и почему их необходимо заменить.

**Если вам нужна помощь, напишите нам в Службу заботы, и мы сориентируем вас, какие действия можно предпринять, предложим наши программы или пригласим на личную консультацию Екатерины Гончаровой** 🖱️ [НАПИСАТЬ В СЛУЖБУ ЗАБОТЫ](#)



Будьте готовы к тому, что не получится просто отбросить убеждения и начать завтрашний день с чистого листа. Это достаточно длинный и трудоемкий процесс.

## ИТАК, АЛГОРИТМ РАБОТЫ:

### 01. Расширьте убеждение.

Вы ярый перфекционист, который считает, что любое дело нужно делать безупречно.

Чтобы посмотреть на это убеждение под другим углом, начните мыть каждую чашку, тарелку по 3 раза на протяжении всего дня. Или займитесь любым другим небольшим делом и доведите его до идеала.

Затем проанализируйте свои действия и результат.  
**Действительно ли все дела нужно делать безупречно?!**

### 02. Определите, что стоит за убеждением.

Практически за каждым нашим убеждением стоит определенный страх.

**Например**, «я должен идеально выполнять работу». За этой установкой стоит определенный страх «если я допущу ошибку в работе и не доведу задачу до идеала, меня уволят».

А теперь подумайте, **как бы вы выстроили свою работу, если бы постоянно не боялись потерять должность.** Запишите варианты и попробуйте к ним прислушаться.

### 03. Выпишите выгоды от ограничивающего убеждения.

**Например,** перфекционизм мотивирует вас постоянно развиваться. Но при этом сильно выматывает, ведь вы всегда недовольны результатом и хотите его улучшить.

Подумайте, как вам развиваться так, чтобы не выбиваться из сил. **Что еще может вас мотивировать?**

### 04. Уменьшите влияние от убеждений.

**Например,** проанализируйте распространенное убеждение «я должен быть лучше всех».

Подумайте, **всегда ли и во всех ли ситуациях вам нужно доказывать свое превосходство.**

Возможно, «быть интереснее или веселее всех» поможет заменить или уменьшить стремление.

## 05. Перефразируйте установку.

**Например,** «я недостаточно умен, чтобы работать в крупной международной компании».

**Перепишите на** «какие навыки мне необходимо прокачать, чтобы работать в крупной компании?».

В одиночку справиться с ограничивающими убеждениями можно, но это займет много времени. Гораздо проще избавиться от них под контролем профессионалов, которые когда-то прошли тот же путь.

На [курсе «Инвестстарт»](#) мы перевернем ваши убеждения с ног на голову. Точнее с головы на ноги. Вы поймете:

- как работают инвестиции
- сколько реально можно на этом заработать — как составить портфель для создания капитала и пассивного дохода
- как обеспечить образование детям или раньше выйти на пенсию.

И как избавиться от ощущения невозможности происходящего!

[УЗНАТЬ О КУРСЕ](#)

# GONCHAROVA

PRO FINANCE

А психолог в нашем [инвестиционном клубе «Намаксималках»](#), куда участники вступают после курса, на прямых эфирах и подкастах будет давать методики для работы, чтобы вы могли укрепить свой результат и перестали жить в мире ограничений.

Клуб — это еще и возможность задавать свои вопросы кураторам или пообщаться с коллегами-инвесторами. Например, обсудить рекомендации по инвестициям от наших экспертов или поделиться своим опытом.

УЗНАТЬ О КЛУБЕ

Если у вас есть вопросы по курсу, клубу или другим нашим продуктам, напишите нам в [Службу заботы](#).

🌐 Сайт курса

КУРС «ИНВЕСТСТАРТ»

📍 goncharova\_pro\_finance

TELEGRAM-КАНАЛ

🌐 Сайт клуба

ИНВЕСТКЛУБ