

Money Blocks Checklist

with Nikoletta Basdara

Αξιολόγησε την σχέση και την ιστορία που έχεις δημιουργήσει με τα χρήματα και πόσο μπλοκάρεται η ροή των χρημάτων σου.

ΣΗΜΕΙΩΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΑΠΗΧΗΣΗ ΣΕ ΣΕΝΑ ΚΑΙ ΣΥΜΦΩΝΕΙΣ.

- ☐ 1. Το εισόδημά μου παρέμεινε ίδιο τα τελευταία 2 χρόνια/5 χρόνια/10 χρόνια (1/2/3 βαθμοί)
- ☐ 2. Βρίσκω τον εαυτό μου να ανησυχεί συνεχώς για το από πού θα έρθουν τα χρήματα
- ☐ 3. Φοβάμαι πως θα τελειώσουν τα χρήματα
- ☐ 4. Το να μιλάω για χρήματα με κάνει να νιώθω άβολα
- ☐ 5. Πανικοβάλλομαι όταν πρόκειται για την πληρωμή φόρων
- ☐ 6. Δεν έχω ιδέα τι υπάρχει στον τραπεζικό λογαριασμό αυτή τη στιγμή
- ☐ 7. Πελαγώνω με την τιμολόγηση των υπηρεσιών μου
- ☐ 8. Νιώθω ένοχος που ξοδεύω χρήματα για τον εαυτό μου
- ☐ 9. Αποφεύγω να ζητήσω χρήματα για τις πωλήσεις μου
- ☐ 10. Οι τιμές των υπηρεσιών μου βρίσκονται στον ιστότοπο μου
- ☐ 11. Νιώθω άγχος όταν πρέπει να δηλώσω τι χρεώνω
- ☐ 12. Πάντα φαίνεται να κερδίζω λιγότερα από άλλους στον τομέα/τη δουλειά/το επάγγελμά μου
- ☐ 13. Βρίσκω δύσκολο να είμαι ορατός στα social media (εφόσον σχετίζεται με την εργασία σου)

Money Blocks Checklist

with Nikoletta Basdara

Αξιολόγησε την σχέση και την ιστορία που έχεις δημιουργήσει με τα χρήματα και πόσο μπλοκάρεται η ροή των χρημάτων σου.

ΣΗΜΕΙΩΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΑΠΗΧΗΣΗ ΣΕ ΣΕΝΑ ΚΑΙ ΣΥΜΦΩΝΕΙΣ.

☐

14. Συχνά νιώθω λιγότερος από τους άλλους

☐

15. Συγκρίνω τον εαυτό μου με τους άλλους σε τακτική βάση

☐

16. Προσπαθώ να αποφύγω την αποτυχία όποτε μπορώ

☐

17. Δεν αγγίζω ποτέ τις οικονομίες μου

☐

18. Μαλώνω τον εαυτό μου επειδή έκανα κακές επενδύσεις στο παρελθόν μου

☐

19. Συχνά αγοράζω μαθήματα/προγράμματα που δεν ολοκληρώνω και νιώθω ένοχος γι' αυτό

☐

20. Τα χρήματα βγαίνουν από το ταμείο τόσο γρήγορα όσο μπαίνουν

☐

21. Ποτέ δεν φαίνεται να έχω περισσότερα από αρκετά χρήματα

☐

22. Κερδίζω περισσότερα από ό,τι έκανε/κάνει οποιοσδήποτε από τους γονείς μου

☐

23. Τα χρήματα περιορίζουν την ελευθερία μου

☐

24. Νιώθω ότι υπάρχουν πάρα πολλοί άνθρωποι στον τομέα μου και μεγάλος ανταγωνισμός

☐

25. Νιώθω ότι πρέπει να αποδείξεις την αξία σου στους πελάτες σου

☐

26. Συχνά δουλεύω υπερβολικά

Money Blocks Checklist

with Nikoletta Basdara

Αξιολόγησε την σχέση και την ιστορία που έχεις δημιουργήσει με τα χρήματα και πόσο μπλοκάρεται η ροή των χρημάτων σου.

ΣΗΜΕΙΩΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΑΠΗΧΗΣΗ ΣΕ ΣΕΝΑ ΚΑΙ ΣΥΜΦΩΝΕΙΣ.

- ☐ 27. Είμαι μπερδεμένος σχετικά με το πώς να κερδίσω πραγματικά χρήματα από τις ικανότητες και τα ταλέντα μου
- ☐ 28. Νιώθω ντροπή για το πώς διαχειριζόμουν τα χρήματα στο παρελθόν
- ☐ 29. Νιώθω ντροπή για τις υπερβολικές δαπάνες και το χρέος
- ☐ 30. Είμαι εξαρτώμενος από την οικογένεια μου για χρήματα
- ☐ 31. Είμαι εξαρτώμενος από τον/την σύζυγο μου για χρήματα
- ☐ 32. Η γενικότερη οικονομία είναι απλώς κακή αυτή τη στιγμή, επομένως όλοι δυσκολευόμαστε
- ☐ 33. Είναι πιο δύσκολο για τους ανθρώπους από τη χώρα μου να βγάλουν χρήματα
- ☐ 34. Είναι πιο δύσκολο για άτομα από την εθνική μου καταγωγή να βγάλουν χρήματα
- ☐ 35. Νιώθω ότι πάντα θα κερδίζω λιγότερα επειδή είμαι γυναίκα
- ☐ 36. Αισθάνομαι υπό πίεση να είμαι ο τροφοδότης της οικογένειάς μου
- ☐ 37. Νιώθω ότι κερδίζω πάντα λιγότερα από τους άλλους
- ☐ 38. Εύχομαι συνεχώς να είχα περισσότερα χρήματα
- ☐ 39. Η έλλειψη χρημάτων με εμποδίζει να αναπτύξω την επιχείρησή μου

Money Blocks Checklist

with Nikoletta Basdara

Αξιολόγησε την σχέση και την ιστορία που έχεις δημιουργήσει με τα χρήματα και πόσο μπλοκάρεται η ροή των χρημάτων σου.

ΣΗΜΕΙΩΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΑΠΗΧΗΣΗ ΣΕ ΣΕΝΑ ΚΑΙ ΣΥΜΦΩΝΕΙΣ.

☐

40. Μισώ να πληρώνω φόρους

☐

41. Βρίσκω τον εαυτό μου να φαντάζεται να παντρεύομαι για τα χρήματα ή να κερδίζω το λαχείο

☐

42. Τα χρήματα με εμποδίζουν να ζω με τον τρόπο που ονειρεύομαι

☐

43. Νιώθω κολλημένος στη ζωή μου

☐

44. Νιώθω σα να είμαι απατεώνας σε αυτό που κάνω και ασχολούμαι

☐

45. Τα χρήματα είναι δύσκολο να βγουν

☐

46. Όλοι θέλουν να πάρουν τα χρήματα μου

☐

47. Έχω πάντα αρκετά χρήματα

☐

48. Προέρχομαι από φτωχή οικογένεια

☐

49. Τα χρήματα εξαφανίζονται

☐

50. Φοβάμαι πως αν έχω πολλά χρήματα, ο περίγυρος μου θα μου συμπεριφέρεται διαφορετικά

Money Blocks Checklist

with Nikoletta Basdara

MY MONEY BLOCK SCORE

Πάρε έναν βαθμό για κάθε δήλωση στην οποία λές ναι

Συμπλήρωσε τη βαθμολογία σου

1 - 10 Συγχαρητήρια! Η δουλειά που έχεις κάνει στη νοοτροπία σου σε σχέση με τα χρήματα έχει αποδώσει σε μεγάλο βαθμό. Τώρα ήρθε η ώρα να πας σε αυτές τις πιο σκοτεινές γωνιές του ντουλαπιού και να ερευνήσεις τι υπάρχει ακόμα εκεί. Μπορεί να σε εκπλήξει! Όταν πας πιο βαθιά στα εμπόδια και τις παλιές πεποιθήσεις που κρατάς τόσο καιρό, θα μπορέσεις να απελευθερωθείς και να ανέβεις στο επόμενο επίπεδο εισοδήματος (και έχω την αίσθηση ότι είναι μεγάλο!)

11 - 20 Είσαι ταχύς στο δρόμο σου για να γίνεις κυρίαρχος της ενέργειας και της συνειδητότητας χρημάτων. Μπορεί να μην ήρθαν φυσικά στην αρχή του ταξιδιού της νοοτροπίας σου για τα χρήματα, αλλά έχεις κατανοήσει και βρει το "κόλπο" για να αντιστρέψεις τις περιοριστικές πεποιθήσεις σου και να διώξεις τους φόβους του παρελθόντος σου γύρω από τα χρήματα. Αξίζεις να είσαι περήφανος για τον εαυτό σου και για την μεταμόρφωση σου μέχρι σήμερα. Αύξησε την ευγνωμοσύνη σου για όσα ήδη έχεις και ποιος γίνεσαι, και προσδιόρισε ποια περιοχή χρειάζεται την προσοχή σου στη συνέχεια. Για παράδειγμα: ξοδεύοντας χωρίς ενοχές, εξοικονομώντας και επενδύοντας περισσότερα, εμπιστεύσου τον εαυτό σου, επένδυσε στον εαυτό σου και στην επιχείρησή σου σε μεγαλύτερο βαθμό, αναβαθμίζοντας τον τρόπο της ζωής σου ή με το να γίνεις περισσότερο ορατός.

21 - 30 Είσαι ήδη σε καλό δρόμο για να κατακτήσεις τα χρήματα σου και έχεις πιθανότατα ήδη αναπτύξει κάποιες καλές συνήθειες. Δεν φοβάσαι τα χρήματα όσο συνήθιζες, αλλά δεν είσαι ακόμα ο καλύτερος φίλος. Πιθανώς υπάρχει ένας τομέας στην νοοτροπία των χρημάτων που χρειάζεται περισσότερη βελτίωση, οπότε μείνε μαζί μου σε αυτό το ταξίδι και θα ανακαλύψεις ποιος είναι ο κύριος τομέας που χρειάζεται βελτίωση & ώστε να κάνεις τις απαραίτητες για αλλαγή.

Money Blocks Checklist

with Nikoletta Basdara

MY MONEY BLOCK SCORE

Πάρε έναν βαθμό για κάθε δήλωση στην οποία λές ναι

Συμπλήρωσε τη βαθμολογία σου

31 - 40 Έχεις κάποιες θετικές πεποιθήσεις για τα χρήματα – ίσως τις υιοθέτησες από τους γονείς σου ή μαθαίνοντας αργότερα κάποιες αποδοτικές πρακτικές στην ενήλικη ζωή σου. Προσοχή στα ΜΜΕ, τις ειδήσεις και τους ανθρώπους γύρω σου, καθώς πιθανότατα επηρεάζουν τη νοοτροπία σου γύρω από τα χρήματα περισσότερο από ό,τι φαντάζεσαι και αντιλαμβάνεσαι. Μείνε συνεπής σε αυτή την διεργασία για την νοοτροπία σου, γιατί αυτό θα αλλάξει όλο το "παιχνίδι". Δεσμεύσου να αναπτύξεις πιο στενή σχέση με χρήματα ξεκινώντας από σήμερα και επέτρεψε στον εαυτό σου να το δεχτεί ώστε να αφήσεις να σε στηρίξουν.

41 - 50 Ήρθε η ώρα για μια τεράστια αλλαγή νοοτροπίας για τα χρήματα! Τα χρήματα πιθανώς ελέγχουν την ζωή σου και είναι ένα συνεχές βάρος στον ώμο σου. Ίσως αισθάνεσαι ακόμη περισσότερο ότι το χρήμα είναι ο εχθρός και σε ελέγχει και σε κρατάει πίσω από το να ζεις τη ζωή που ονειρεύεσαι. Βρίσκεσαι σε μάχη με τα χρήματα στο σύνολό της ζωής σου, αλλά τα καλά νέα είναι ότι ΜΠΟΡΕΙΣ να το ανατρέψεις και να ξεκινήσεις μία νέα σχέση με τα χρήματα. Προσωπικά μιλώντας, μετακινήθηκα από την αγωνία και την έλλειψη γύρω από τα χρήματα, και το ίδιο μπορείς να κάνεις κι εσύ, αν ακολουθήσεις αυτό το μονοπάτι. Στην πραγματικότητα ήδη το έχεις κάνει, καθώς επέλεξες να κάνεις αυτό το κουίζ και να συμμετέχεις στην Κοινότητα "Ζήσε την Ζωή που Πάντα Ήθελες."