

ARKUSZ AUTOTERAPII: MOJA RELACJA Z PIENIĘDZMI

Przewodnik po identyfikacji i transformacji toksycznych przekonań finansowych u kobiet

Nasze podejście do finansów rzadko wynika z czystej logiki. Najczęściej jest ono sumą skryptów, które słyzałyśmy w dzieciństwie, oraz społecznych oczekiwań wobec kobiet. Ten arkusz został stworzony, aby pomóc Ci rzucić światło na nieuświadomione blokady psychologiczne, które sabotują Twoją gotowość do zarabiania, wyceniania swoich usług oraz sięgania po adekwatne wynagrodzenie.

Krok 1: Archeologia Finansowa – Wspomnienia z Domu

Przekonania o pieniądzach tworzą się wokół nas, zanim jeszcze nauczymy się liczyć. Przypomnij sobie atmosferę panującą w Twoim domu rodzinnym i odpowiedz na poniższe pytania.

1. Jakie zdania lub przysłowia na temat pieniędzy najczęściej padały z ust Twoich opiekunów?

(Np. "Pieniądze szczęścia nie dają", "Trzeba ciężko pracować na każdy grosz", "Pierwszy milion trzeba ukraść", "Skromność zdoła kobietę").

2. Jak w Twoim domu wyglądał podział ról finansowych w kontekście płci?

(Kto zarabiał więcej? Kto kontrolował wydatki? Jak komentowano niezależność finansową kobiet w Twoim otoczeniu?).

Krok 2: Test Toksycznych Przekonań (Skanowanie Myśli)

Zaznacz (np. znakiem X), które z poniższych stwierdzeń rezonują z Tobą na poziomie emocjonalnym, nawet jeśli logicznie wiesz, że nie powinny:

- Syndrom Skromnej Dziewczynki:** "Jeśli mocno podniosę swoje ceny lub zażądam dużej podwyżki, ludzie uznają mnie za chciwą, arogancką lub niesympatyczną."
- Iluzja Sprawiedliwej Nagrody:** "Jeśli będę po prostu bardzo dobrze i sumiennie wykonywać swoją pracę, szef/klienci sami to zauważą i sprawiedliwie mnie wynagrodzą."
- Lęk przed Odrzuceniem (RSD):** "Usłyszenie odmowy podczas negocjacji finansowych oznaczałoby, że moje umiejętności i ja sama jesteśmy bezwartościowe."
- Poczucie Winy / Deficyt:** "Zarabianie dużych pieniędzy na czymś, co przychodzi mi z łatwością i pasją, jest nieuczciwe. Praca musi boleć, żeby była wartościowa."
- Lęk przed Sukcesem:** "Duże pieniądze i wysoka pozycja zawodowa zmienią mnie na gorsze albo zepsują moje relacje z bliskimi/partnerem."

Krok 3: Dekonstrukcja Myśli Sabotującej

Wybierz **jedno przekonanie** z Kroku 2, które najmocniej ogranicza Cię w obecnym momencie zawodowym (np. uniemożliwia podniesienie stawek, blokuje przed rozmową o podwyżce). Rozpisz je według poniższego schematu psychoterapii poznawczo-behawioralnej (CBT):

Perspektywa krytyczna / Toksyczna myśl	Twoja analiza i fakty
Moje toksyczne przekonanie:	
Jakie emocje to we mnie wywołuje? <i>(np. lęk, wstyd, poczucie winy, paraliż)</i>	
Jakie zachowania to powoduje? <i>(np. prokrastynacja, godzenie się na niskie stawki, nadgodziny)</i>	
Jakie są obiektywne fakty? <i>(Dowody na moje kompetencje, opinie zadowolonych klientów, realia rynkowe)</i>	

Krok 4: Przeprogramowanie – Nowy Skrypt Finansowy

Przekształć swoją toksyczną myśl w ****przekonanie wspierające****. Pamiętaj, aby nowe zdanie było realistyczne dla Twojego mózgu – nie musi być idealne, musi dawać przestrzeń do działania.

Przykład transformacji:

Stara myśl: "Jeśli zażądam podwyżki, szef uzna mnie za roszczeniową i mnie zwolni."

Nowa myśl wspierająca: "Moje nowe kompetencje przyniosły firmie realny zysk. Rozmowa o pieniądzach to standardowa transakcja biznesowa, a ja mam prawo przedstawić swoje argumenty."

Moje nowe, dorosłe przekonanie finansowe:

Krok 5: Pierwszy Mikro-Krok (Zasada Przełamywania Paraliżu)

Wiedza bez wdrożenia pogłębia frustrację. Zapisz jedną, konkretną i małą czynność, którą wykonasz w ciągu najbliższych 72 godzin, aby rzucić wyzwanie swojemu staremu przekonaniu.

(Może to być: sprawdzenie średnich rynkowych stawek na Twoim stanowisku, wypisanie 5 swoich największych sukcesów z ostatniego półrocza, wysłanie wyceny wyższej o 10% do jednego nowego klienta).

Pamiętaj: Twoja wartość jako człowieka jest nienaruszalna i niezmienna. Pieniądze są jedynie miarą wartości rynkowej problemów, które potrafisz rozwiązać dzięki swojej wiedzy i zaangażowaniu. Masz prawo brać za to pełną odpowiedzialność i adekwatną zapłatę.