

# Miért olyan fontosak a pénzzel kapcsolatos érzelmek?

## Nők, pénz, érzelmek...



**A pénz-érzelmekkel kapcsolatos, országosan egyedülálló felmérést  
kezdemenyezte, készítette és a tanulmányt írta  
2011 szeptemberében gyakorlatias megoldásokat is ajánlva:  
Chi\*\*\* Csapó Ida női önismereti tréner, nők és pénz specialista,  
a GazdagNők.hu honlap tulajdonosa és blogírója**

**Copyright: Chi\*\*\* Csapó Ida - 2011**

## Egy neked is tanulságos, személyes pénz-érzelem történet - bevezetesképpen

**Hülyítettem** saját magamat miközben Budapesten mentem az utcán. Hazafelé tartottam, és nem mesélném el ezt a történetet neked is, ha nem érezném ;-)) azt, hogy hasznos lehet számodra is.

**Egy rendezvényről** jöttem, ahol fizetnem kellett, és utána bankkártyával több pénzt kellett kivennem, mint amit eredetileg (rosszul) terveztem. Közeledve az ismerős gyógyszerertárhoz, az járt a fejemben, hogy bankkártyával kellene fizetnem, mert ha készpénzzel fogok, amiből ugyan van elég nálam, akkor meg később rohangálhatok bankautomatához készpénzért, ha otthonról elfogy. Na, de ha meg kártyával fizetek – ahogy egyébként a gyógyszerertárban szoktam – akkor meg, még kevesebb pénz lesz a magán bankszámlámon. És EZ egyáltalán nem töltött el jó érzéssel – figyelj: megjelent egy pénzhez kapcsolódó érzelem! Miközben mindezeket a gondolatok a fejemben „jojóztam” (remélem, hogy tudtad követni ;-))...

**Pontosítsuk csak a pénz-érzelmet** tovább! Egy nem túl nagy, de mindenképpen apró félelem jelent meg benne amiatt, hogy a magán bankszámlámról még tovább fogy a pénzem, még pontosabban: jobban, mint ami a saját (!) pénz-biztonságérzetem túrérszárába befér. És ez számomra kellemetlen volt. Az érzések (!) szintjén, ugye...

Jó, akkor készpénzzel kellene fizetnem – folytattam a belső párbeszédet.

- Mert mit variálok azon, hogy ha az elfogy otthonról, akkor meg automatát kell keresnem? - torkolltam le saját magamat.

De ez tényleg így szokott lenni, általában – folytatódott tovább bennem a belső párbeszéd.

**Egy idő után** elegendő lett az egészből: ebből a belső monológból – miközben már több száz métert haladtam a gyógyszerertár felé. Hirtelen teljesen világossá vált, hogy kizárólag magamat hülyítem.

Egyszer csak kívülről láttam az egészet... :-))

**Ekkor megkérdeztem** magamtól, hogy mikor, MITŐL érezném jól magamat?

A válasz teljesen egyértelmű volt: akkor, ha minden racionalitás, pontosabban magamnak történő magyarázkodás ellenére, e helyett a pénztárcámban lévő készpénzzel fizetnék.

Mert hol van az még, mikor lesz egyáltalán, ha lesz valaha ilyen, hogy elfogy az a készpénzem, ami pont most rendelkezésemre áll? És különben is, miért kéne

automatához mennem kp-ért? Miért nem engedem meg, hogy másképp is megérkezzen hozzám? :-) Már mint a pénz.

Ekkor már mosolyognom kellett magamon, és tudtam, hogy ezt a sztorit meg fogom osztani a GazdagNők olvasóival – tanulságképpen.

**Közben** megérkeztem a gyógyszertárhoz, ahol természetesen készpénzzel fizettem (korábbi szokásaim ellenére). Egyszerűen azért, mert EZ volt a megnyugtatóbb érzés számomra.

**Kövess te is a megérzéseidet, figyeld az érzelmeidet – a pénzügyeid, az anyagiak terén is!** Csak ezt tudom tanácsolni neked is! Sokat elárulnak, és ha kontroll alatt tudod tartani őket, s mersz az intuíciónra hallgatva cselekedni, akkor sokkal nagyobb esélyed van a jó(l)létre is.

### **Miért olyan fontosak a pénzzel kapcsolatos érzelmek?**

Álljon erre magyarázatul itt néhány idézet:

*“Ha megváltoztatod a pénzzel kapcsolatos érzéseidet, az életedbe áramló pénzmennyiség is megváltozik. Minél több kellemes érzést táplálsz a pénzzel kapcsolatban, annál több pénzt vonzol magadhoz.” - Rhonda Byrne*

*“...a pénz ...megtisztítva régi, félelem-alapú koloncától, végre képes szabadon áramolni.” – Barbara Wilder*

*“A vagyonos réteg tagjai... több jó érzést táplálnak a pénz iránt, mint rosszat... Ha nincs elég pénzed, annak kizárólag az az oka, hogy több rossz érzést táplálsz és sugársz kifelé a pénzzel kapcsolatban, mint jót.” - Rhonda Byrne*

*“... a jólét-tudat nem a pénzen múlik; a pénz áramlása múlik a jólét-tudaton.” - Louise L. Hay*

Nagyon fontos tehát tudatosítani a következőt:

### **Milyen érzéseid, milyen érzelmeid vannak a pénzzel kapcsolatban?**

Erre kérdésre kért választ a GazdagNők honlap egyik blogbejegyzése **„Mit érzel a pénzzel kapcsolatban?”** címmel 2011 szeptemberében (<http://www.gazdagnok.hu/2011/09/04/mit-erzel-a-penzzel-kapcsolatban>), amire rekord számú hozzászólás érkezett. (E sorok írásakor összesen 107 darab.)

3

**A pozitív és a negatív pénz-érzelmekkel** kapcsolatban a hozzászólások alapján elkészült egy felsorolás, és ki-ki tesztelhetette a saját pénz-érzelmeit itt:

<http://www.gazdagnok.hu/2011/09/08/teszteld-a-penzzel-kapcsolatos-erzelmeidet/>

Igazán széles skálája született a pénz-érzelmeknek a GazdagNők blogolvasóinak jóvoltából. Egyikük nem véletlenül írta azt, hogy hálás azért, hogy ennyi pénz-érzelmet összegyűjtöttem, mert maga sem gondolta volna, hogy ilyen sok van! :-)

**A pénz-érzelem tesztet** 858-an töltötték ki a megadott határidőre. Ezek összesítésből kialakult egy sorrend. Ezt az alábbiakban közzéteszem, s azt javaslom, hogy az egyes pénz-érzelmeknél pontozd magadat: 1-10-ig tartó skálán mennyire jellemző rád az adott pénz-érzelem. Ez jó „kis” pénzügyi önismereti visszajelzés lehet számodra – jó felfedezést, belső úton járást kívánok hozzá. :-)

**Ami még hasznodra lehet:** a listák után, az egyes pénz-érzelmekhez kapcsolódva adok azonnal használható tanácsot, kapsz tippeket – élj ezekkel! További gyakorlatokat, még alaposabb elmélyülésre lehetőséget pedig a 2011. október 18-án, kedden induló GazdagNők online kurzusunkon találsz. Ennek nem véletlenül ez a címe: „**PénzElem – Pénz Érzelmi Létra**”. Itt tudsz bővebben tájékozódni róla: <http://www.gazdagnok.hu/nyeresege-es-erzesek-penz-erzelmek-online-kurzus/>

### **Pénz-érzelmek pozitív listája:**

1. biztonságérzet (63%)
2. adakozás/adás lehetőségének öröme (55%)
3. hála (51%)
4. öröm, hogy van (50%)
5. szabadság (49%)
6. a pénz áramlásának öröme (kapni/adni, jön-megy, beáramlik-kiáramlik) (43%)
7. nyugalom (42%)
8. sok lehetőség megélésének élménye (40%)
9. megnyugvás (38%) *(a vágyakozás is ugyanennyi százalékot ért el, de erről utólag azt gondolom, nem biztos, hogy a pozitív pénz-érzelem listában van a helye...)*
10. gondtalanság (37%)
11. reményteliség/reményt keltő állapot érzése; bőség érzése (mindkettő egyaránt 32%)
12. önbizalom érzése (31%)

4

## Jó tanácsok, tippek a pozitív pénz-érzelmeikkel kapcsolatban

**Érdekes**, hogy a GazdagNők olvasói többségének a legelső pozitív érzése a pénzzel kapcsolatban a biztonságérzet. A pénz mítoszok egyike a pénz = biztonság mítosz. Ezt jó magam is jól ismerem :-). Fontos tudatosítanunk, hogy a biztonságérzetünket nem köthetjük kizárólag a pénzhez, mert ez függőséget alakít ki vele. Képesnek kell lennünk akkor is biztonságban éreznünk magunkat, ha nincs elég, vagy kevés pénzünk van. Ezt a csupán a 11. helyre került pozitív pénz-érzelem, a bőség érzése segítségével jól meg tudjuk tenni. Érdekes számba vennünk például, hogy mi mindenünk van, mi mindennek vagyunk BŐvében, és a 3. helyre került hála érzésével tovább erősíteni. Mégpedig hálával gondolni, hálát érezni azért, amink már most is van. :-)

**Ha ezeknek az érzéseknek** a tudatosítása, felidézése bárkinek is nehézséget okoz, akkor érdemes napi szinten hála, illetve bőség naplót vezetni. Azaz naponta leírni, reggel vagy este, de akár mindkét alkalommal is, hogy mivel vagyunk bőségesen ellátva, miért lehetünk hálásak. De megtehetjük azt is, hogy reggel hála naplót írunk, este pedig bőség naplót. Ez pár perc csak, mert egy felsorolást kell megejtenünk csupán, de jelentősen befolyásolja a napunk közérzetét, illetve éjszakánk nyugalmát, békéjét, egész lényünk harmóniáját.

Olvasd el itt alább a GazdagNők olvasóinak idekapcsolódó sorait (*neveket azért nem közlök, mert erre nem kaptunk engedélyt, de garantáltan valódi személyek az írók, akik a fentebb említett teszt kitöltésekor írták az alábbiakat a Megjegyzés rovatba*):

*Kedveseim,*

*sokat javult a helyzetem, mióta elkezdtem pénz témával foglalkozni, és olvasgatom a tanácsaitokat, meg más pénzzel kapcsolatos hírt, írást. Vezetem a kiadásaimat, átlátom - tisztán látom - a helyzetemet. És, **ami a lényeg, ahogy a félelmeim kezdtek oldódni, úgy javult az anyagi helyzetem is**, konkrétan több pénz áramlik hozzám. Tudok félretenni, tudok a lányomnak tandíjat fizetni, ami eddig egy nagy megterhelés volt, mind anyagilag, mind stressz szempontjából. És mindenre jut!!! Ezért nagyon hálás vagyok az Univerzumnak - Angyaloknak, vagy bármilyen névvel illethetjük.*

*Köszönöm,*

*M.*

6

*Nagyon sokáig, éveket nagyon komoly anyagi csődbe voltunk, napi megélhetési problémákkal! Aztán mikor változtattam a gondolkodásmódomon és a pénzt nem utáltam és nem hiányoltam, hanem **szerettem és hálás voltam érte, hogy van, gyökeresen megváltozott az életünk!!!** Mára már végre anyagi biztonságba élhetünk és boldoggá tesz a pénz!!!  
A vonzás törvénye tényleg működik!!! Eszerint élem már az életem! És nem csak anyagi értelemben hanem minden más téren is.*

*A pénz szeretet! Hálával fogadom, és szeretettel engedem el.  
Reggel, amíg kiérek az állomásra, tartok magamnak egy kis pénz meditációt. Beszívom a pénzt, a bőséget és a vagyont, kifújom a bennem lévő gátakat. A pénz energiaként árad felém az Univerzumból... meg ilyesmiket mondogatok. Kicsit az egészséggel is, meg az előttem álló napról. **Mindenért hálát adok! Sokkal könnyebben indul a nap! Több a szeretet is!**  
Hálásan köszönöm a sok pozitív olvasmányt, és a szeretetedet! Csodás szép napokat, pénzt és bőséget kívánok, sok szeretettel! Zs.*

**Az adakozás/az adás lehetőségének öröme** mint pénz-érzés, pénz-érzelem az előkelő 2. helyen végzett. Ez a tipikusan női hozzáállás nem lep meg, de nőtársaim figyelem! Fontos tudatosítani, hogy bennünket nőket úgy szocializálnak, hogy adjunk, gondoskodjunk, DE ennek megvan a maga csapdája! Ha egyoldalúan tesszük, a saját magunk rovására, a magunkkal való törődés és a saját pénzügyeinkről való gondoskodás, előrelátás kárára vagyunk képtelenek nemet mondani, nem tudunk határt szabni, kereteket tartani, akkor ezért nagyon komoly árat fizethetünk, anyagiilag is.

**FONTOS alapszabály:** először magadnak fizess, magadról gondoskodj (megtakarítással, anyagi védettséged megteremtésével rövid távon, ill. előrelátóan befektetésekkel hosszabb távon), és aztán jöhet minden és mindenki más. EZ nem önzés, hanem józan logika – értesd meg a túlzottan gondoskodó hajlamú női érzelmeiddel is! ;-)

**Egyszerű a szimbolikus példa:** ha egy repülőgépen baleset van, akkor kinek kell felvennie először az oxigén maszkot? Logikus, hogy neked, nem? Ha ugyanis nem ezt teszed, akkor másoknak sem tudsz segíteni. És EZ igaz az anyagiakra, igaz a pénzügyek terén is. Tehát legyetek résen kedves nőtársaim, ha könnyen adnátok másnak pénzt kölcsön, hozomra, miközben saját magatok pénz-biztonságának megteremtésére meg nem törekedtek! A legtöbbet tanulással, és aztán a tanultak

megvalósításával, a gyakorlatba való átültetésével tehetitek – magatokért, és szeretteitekért is.

**A tanulásra, a pénzügyi belső fejlődésre egyébként jó lehetőséget biztosít** a GazdagNők „**PénzElem – Pénz Érzelmi Létra**” című on-line kurzusa, aminek itt található a tájékoztatója: <http://www.gazdagnok.hu/nyeresegezes-erzesek-penz-erzelmek-online-kurzus/>

Első indulási időpont: 2011. október 18-a, kedd.

### **Negatív pénz-érzelmek listája:**

1. aggodalom (49%)
2. hiányérzet (48%)
3. függés érzése (40%)
4. bizonytalanság érzése (34%)
5. kilátástalanság érzése (27%)
6. félelem, szorongás (26-26%)
7. állandó rettegés (pl. ki tudom-e fizetni a számlákat stb.) (25%)
8. bűntudat (például azért, mert szórod a pénzt) (23%)
9. csalódottság, elégedetlenség, idegeskedés (22-22-22%)
10. görcsösség (20%)

### **Jó tanácsok, tippek a negatív pénz-érzelmekkel kapcsolatban**

**Nem kimondottan** pénzügyi személyiségtípus az aggódó, de az általános emberi személyiségtípusok közül az aggódó hozzáállás, az aggodás érzelme a pénz miatt az egyik legjellemzőbb.

**Nagyon sokan tudjuk**, hogy amire fókuszálunk, az nő. Ezért a pénzzel kapcsolatos aggodás esetén is célszerű, ha az érzelmi fókuszot máshova tesszük, áthelyezzük innen. Ez nem önbecsapás! Tudomásul vesszük az aggodás érzését, de nem erősítjük tovább! Ugyanez igaz egy sor más negatív pénz-érzelemmel kapcsolatban is. Például a kilátástalanság érzésével, vagy a félelemmel, szorongással kapcsolatban is. Az utóbbiak esetén, jó ha tudjuk a különbséget köztük.

**A félelem általában** konkrét, azaz van konkrét tárgya – például félünk, hogy nem lesz elég pénzünk a jövő hónapi fizetésig, míg a szorongás általánosabb érzet: kihat az egész személyiségünkre, s kevésbé konkrétan megfogalmazható a tárgya. Általában szorongunk, például a pénz miatt.

## 8

**Az állandósult rettegés** a számlák kifizetése miatt, ez is sokkal konkrétabb, mint a szorongás. De a rettegés esetében is fontos, hogy máshova vigyük a figyelmünket, és bízzunk a saját problémamegoldó képességünkben. A GazdagNők pénz-érzelem felmérésében a válaszolók ötöde jelölte meg negatív érzelmként a görcsösséget, noha a pénz-érzelmeknél, az Pénz Érzelmi Létrán a felfelé haladás csak úgy megy, ha képesek vagyunk lazítani, azaz a korábbiakhoz képest lazábban kezelni - kevésbé görcsösen - a pénzügyeinket.

**Ne várjuk meg**, amíg érzelmileg teljes mélypontra sodorjuk magunkat! Kerüljük el a negatív érzelmekben a velünk túlságosan egyetértőket, és keressük inkább azok társaságát, akik kiutat találtak már, és/vagy erre biztatnak bennünket is. Idézzük fel, amikor sikeresen oldottunk meg problémát vagyilyent láttunk másoktól a pénzügyeik terén. Ezt tekintsük felemelő, pozitív mintának!

**Mit tegyél, ha nincs elég pénzed?** Egy korábbi blogbejegyzésemben leírtam, hogy jómagam egy nehezebb anyagi helyzetben milyen stratégiát alkalmaztam – itt megtalálod a GazdagNők.hu honlapján: <http://www.gazdagnok.hu/2009/02/28/mit-tegyel-ha-nincs-eleg-penzed/>

**Neked is ajánlom** azt a nekem is nagyon jól bevált módszert, miszerint leírok 20 ötletet, honnan lehet pénzem – nem könnyű, mert elsőre soknak tűnik, ennyi ötletet leírni. De csak azért, mert blokkolt az elménk, szűk és megszokott határok között mozog.. De ha képes vagy szemléletet váltani, azaz rájössz, pénzt nemcsak azzal lehet teremteni, hogy pénzt keresel, és főleg, hogy mindig neked kell ezért tenned, akkor képes leszel (át)váltani. Például rájössz, ingyen is hozzájuthatsz sok mindenhez, vagy észreveszed, hogy ilyesmi rendszeresen megeshet amúgy is veled, csak nem tudatosítod. Az ingyenes dolgokkal egyébként az elfogadás, a kapni tudás művészetet is tanulod, amiben a nők általában gyengé(bbe)k. De végig gondolhatod azt is, mit tegyél pénzzé, mit ajándékozzál el. Ezzel segíted a pénz áramlását.

**Egyáltalán: gondold végig** azt is, mi mindened van, amire nem kell költened. Nézz körül otthon, és nézd meg milyen tartós élelmiszerek vannak a háztartásodban, mosó- vagy tisztálkodási szerek, és rájössz, ha ezeket folyamatosan felhasználsz, akkor nem pazarolsz. Nem kell kidobnod őket, mert nem romlanak meg, nem mennek tönkre. És ezzel azt is üzened a pénznek, tudsz vele bánni! :-). És minél inkább képes leszel erre, annál inkább érkezik hozzád a pénz. Főleg, ha a pénzzel kapcsolatos érzelmeidet is tudod kontrollálni, és a pozitív pénz-érzelmeidet képes vagy erősíteni.



**Ebben támogat téged, nagyon gyakorlatias megoldásokat kínálva a GazdagNők „PénzElem – Pénz Érzelmi Létra” on-line kurzusa is, amelyre itt tudsz jelentkezni:**  
<http://www.gazdagnok.hu/nyeresegezes-erzesek-penz-erzelmek-online-kurzus/>

Várunk szeretettel, hogy pénzügyi belső fejlődésedet valóban Bőség kíséresse.



Veled is megtörténhet ez:

*Kedves Ida! Mióta kapcsolatban vagyok Veled és olvasom az írásaidat, nagyon megváltoztak a pénzzel kapcsolatos érzéseim. Sokkal több a pozitív érzélem bennem, mint a negatív. Köszönöm Neked és csapatodnak. Bőség és Áldás sok szeretettel: Kné Zs.*

Köszönöm a figyelmedet...

**Várunk tehát a „PénzElem – Pénz Érzelmi Létra” online kurzusunkon is, örömmel támogatunk téged:**

<http://www.gazdagnok.hu/nyeresegezes-erzesek-penz-erzelmek-online-kurzus/>

Chi\*\*\* Csapó Ida női önismereti tréner, nők és pénz specialista

