



21天 重寫你的 金錢語言

打開你的豐盛之流
讓金錢成為你的豐盛顯化之一



WEEK 1

第一週 Day 1 覺察

你的金錢故事

釋放與原諒

你的金錢語言



Welcome

by Grace Ko

歡迎你的加入！很興奮我們可以在接下來的21天一起認識自己，了解和看到我們對金錢的觀念想法，並改變那些限制我們的恐懼信念，讓我們與金錢有更親密良好的關係！

在開始之前，我希望你能了解，不論你現在的金錢狀況如何，不論你現在的銀行數字是什麼，你的金錢狀況和銀行中的數字都不代表你這個人。你的價值並不等於你的金錢狀況。

不管你的銀行數字是多還是少，你都是有價值，都是足夠的。你此刻的金錢狀況，只是你過去的想法和信念所造成的結果。

假如你想要改善你的金錢狀況，首先要做的就是改變你對金錢的看法。如果你與金錢沒有一段良好的關係，如果你對金錢充滿了負面的感覺和想法，金錢也不會來到你身邊。就像人與人之間的關係，如果你對一個人充滿負面的感覺，你覺得你與他會有一段親密豐盛的關係嗎？

先對自己說：
不論我的金錢狀況如何，我決定從現在開始，我值得擁有美好的生活。
讓我們開始吧！



你的金錢故事

我們此刻金錢的狀況，是我們過去到現在對金錢的想法和信念所造成的結果。我們如何選擇，決定事情，行動和處理問題挑戰都和我們的信念有關，也就是我們是如何看事情的，在這裡，我們就以金錢為主。我們對所有與金錢有關的選擇，決定，行動，處理問題都是根據我們對金錢的觀念，看法和信念。

這些信念的形成是來自於我們從小到大，自己或身邊的人的經驗。尤其當我們還是孩童時，我們的心智是處於接收狀態，那時就很容易照單全收身邊的人的信念和想法。所以如果在年幼時，親近的人對金錢有很深的恐懼和擔憂，這些恐懼的能量也會進入我們的潛意識中，這些被設定的想法，影響控制著我們未來的生活。



譬如，你在年幼時，你的父親或母親常常抱怨他的工作，抱怨錢很難賺，也常常為了錢吵架，那時在你的潛意識中，你就得到了：喔，原來我很難擁有一份喜愛的工作，原來錢很難賺，原來人會為了錢吵架。

在年幼時，我們所聽到的，感覺到的，全部都進入了我們的潛意識中，成為我們的信念，控制著我們的心智，影響我們生命中的選擇與決定。這些信念也讓我們不斷重複去經歷同樣事件，加深我們的信念，成為我們的故事，我們的實相。

要改變這一切，就要先看到我們的故事到底是什麼？過去到底發生了什麼事情，讓我今天有這樣的情況。

你的想法 創造了你的實相

你重複的想法，也就是你不斷在想的想法，成為你的信念。

你所有的信念成為了你的故事。

你的故事也就代表你這個人，你以為的自己。你所有的選擇與行動也就是根據這個你所以為的自己來決定。

這一切也就成為了你的實相

寫下你過去的金錢故事

孩童。少年。青年。成人



要改變我們的金錢狀況，我們需要了解與金錢的關係。開始覺察我們對於金錢一直在說的是什麼，我們的金錢故事是什麼。這些金錢故事的記憶形成了我們往後對金錢的想法和感覺。

關於金錢，過去發生了什麼事？我們的記憶和經驗是什麼？

再從這些故事和記憶中去發現其中對金錢的限制性和恐懼的想法，原諒和釋放所有相關的人事物，這樣才有空間讓新的能量進入。

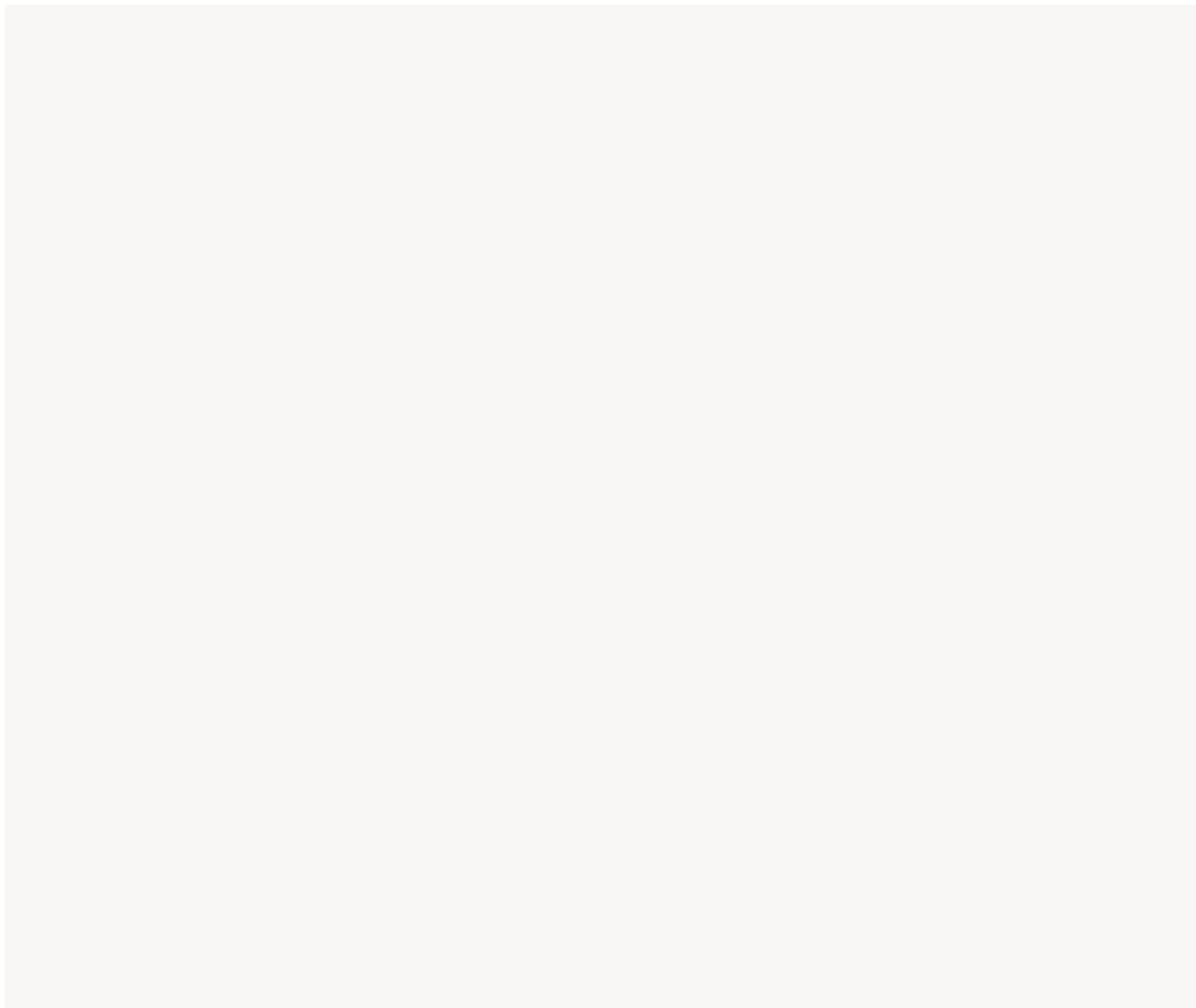
這個禮拜的金錢練習是，寫下我們過去的金錢故事，分為孩童，少年，青年和成人四個階段。寫下所有我們對金錢的負面記憶。每個階段盡量至少寫10個記憶，越仔細越好，並寫出所有相關的人，發生了什麼事，你的感覺是什麼，再從這些階段的記憶中發現自己建立了什麼樣的信念。

例：小時候想要買東西，父母會說，我們很窮，沒有錢給你買東西。

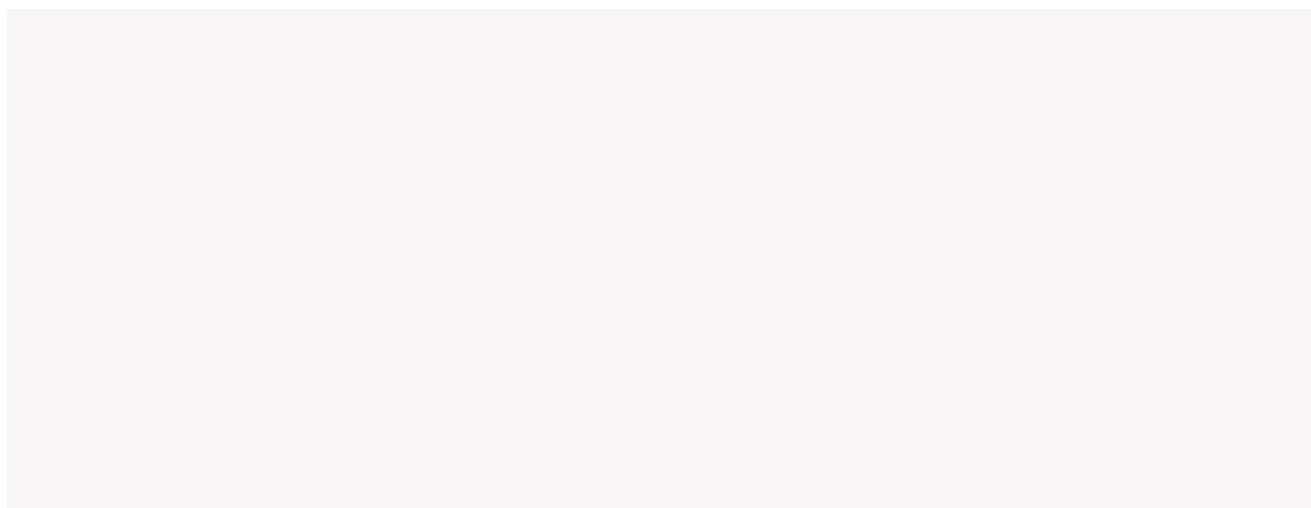
建立的信念：我們很窮，金錢是有限制的，無能為力感。

金錢故事：孩童時期

大約0~7歲

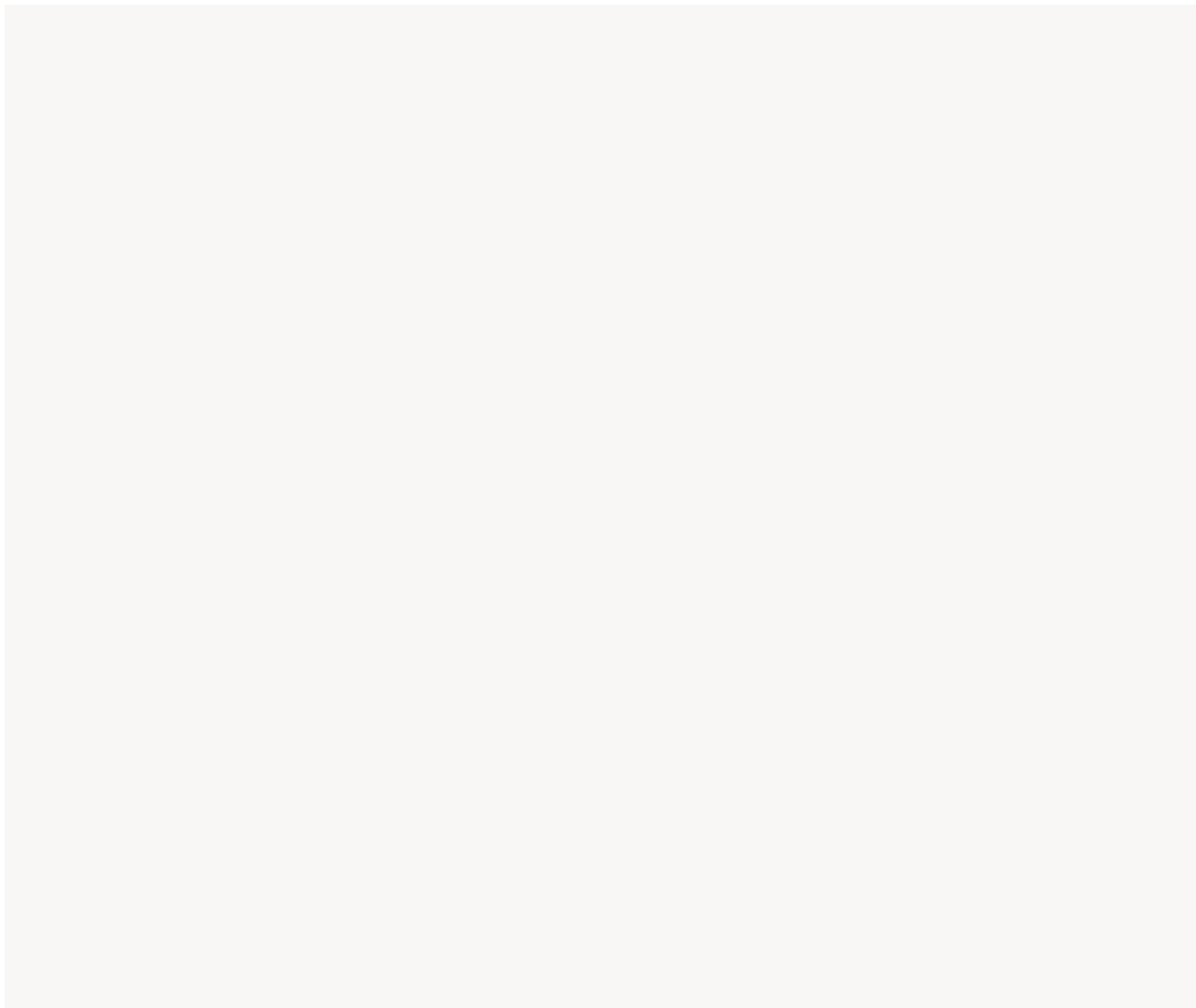


孩童階段建立的信念：

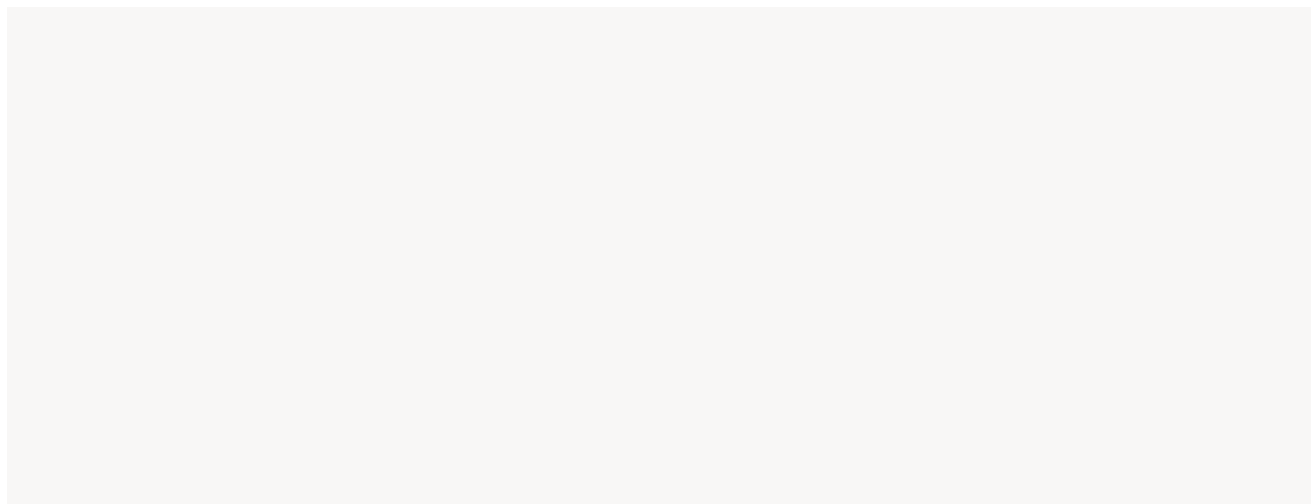


金錢故事：少年時期

大約8~14歲

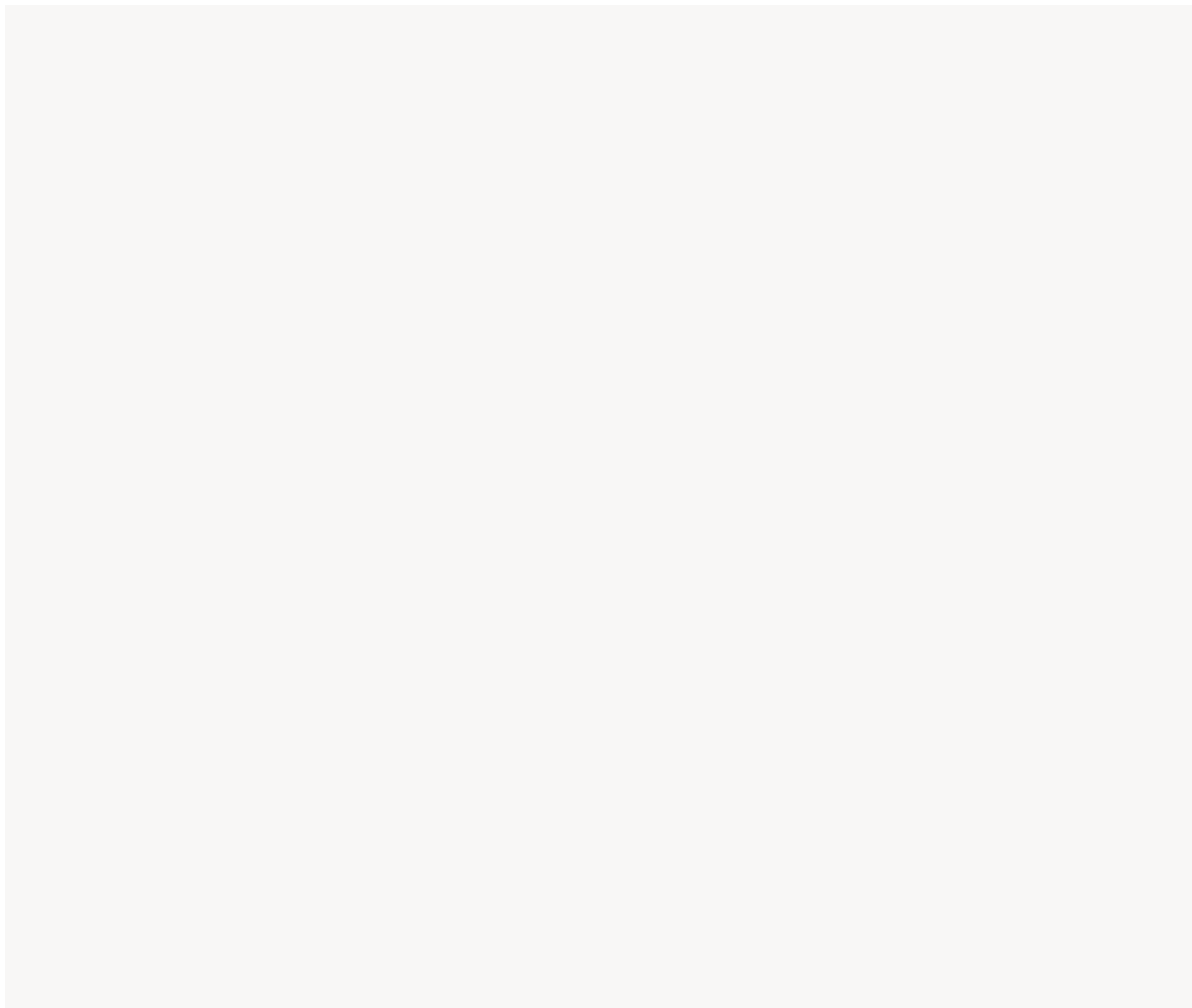


少年階段建立的信念：

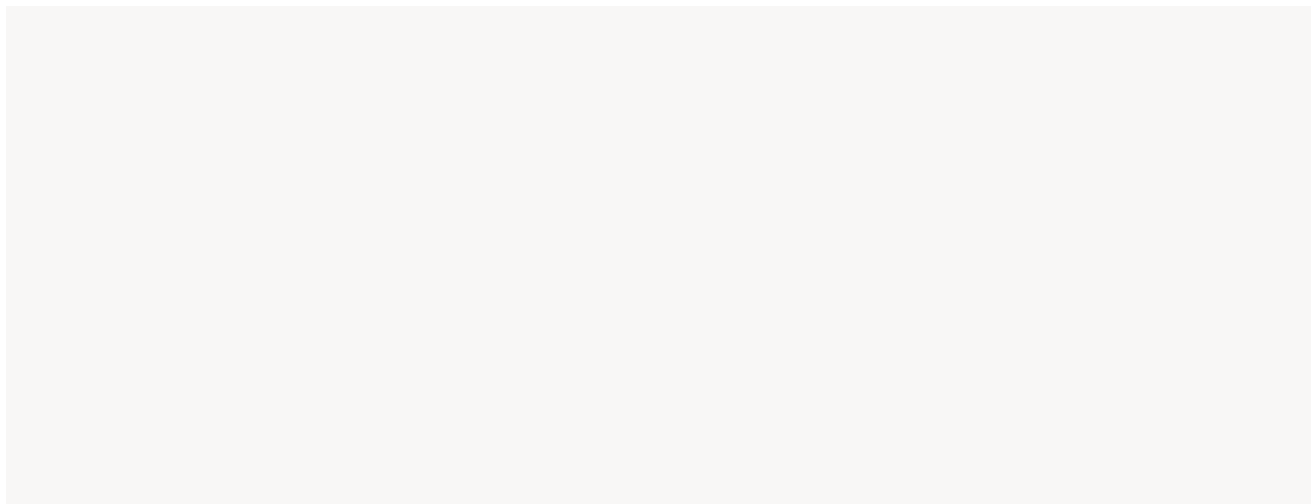


金錢故事：青年時期

大約15~21歲

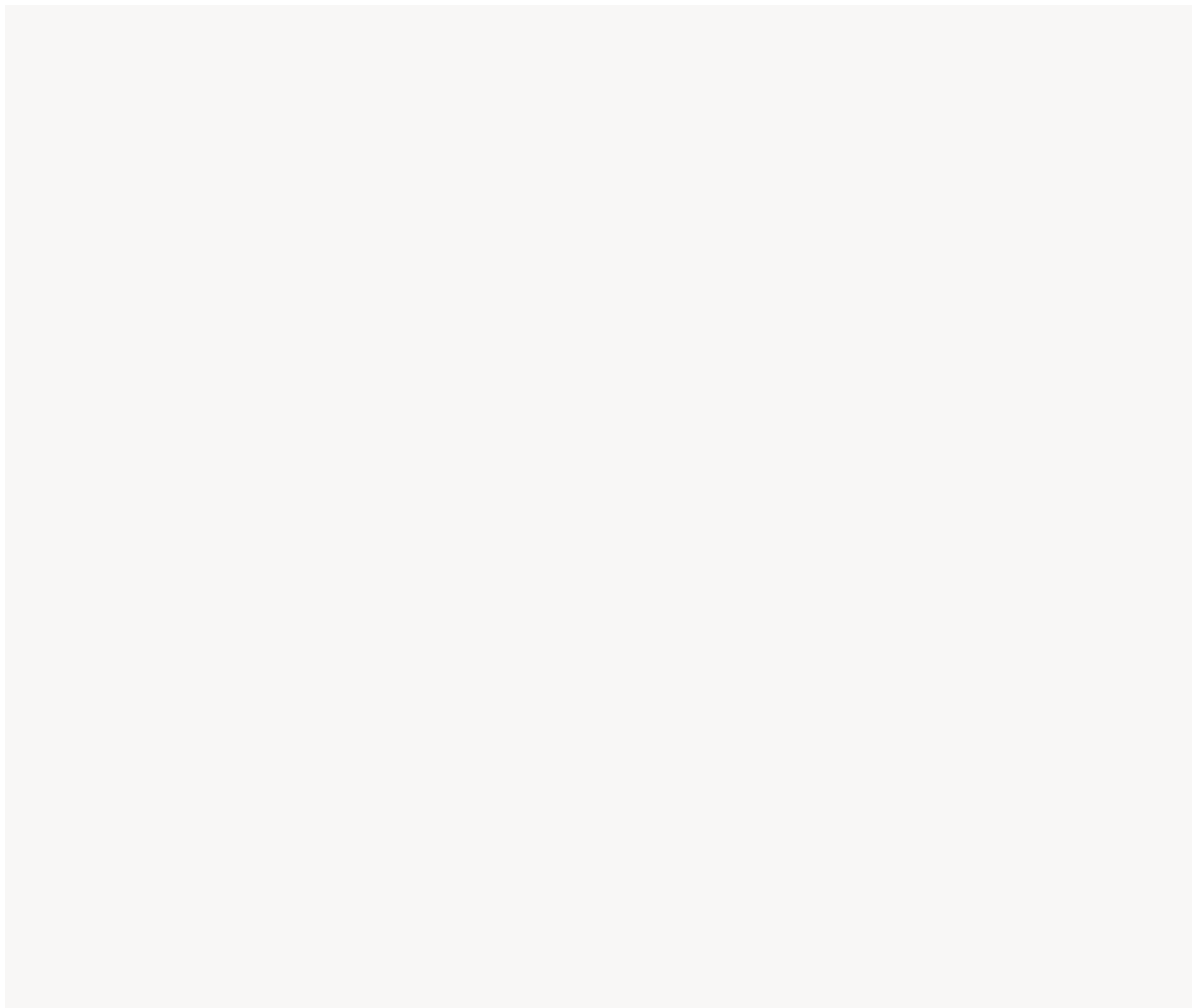


青年階段建立的信念：

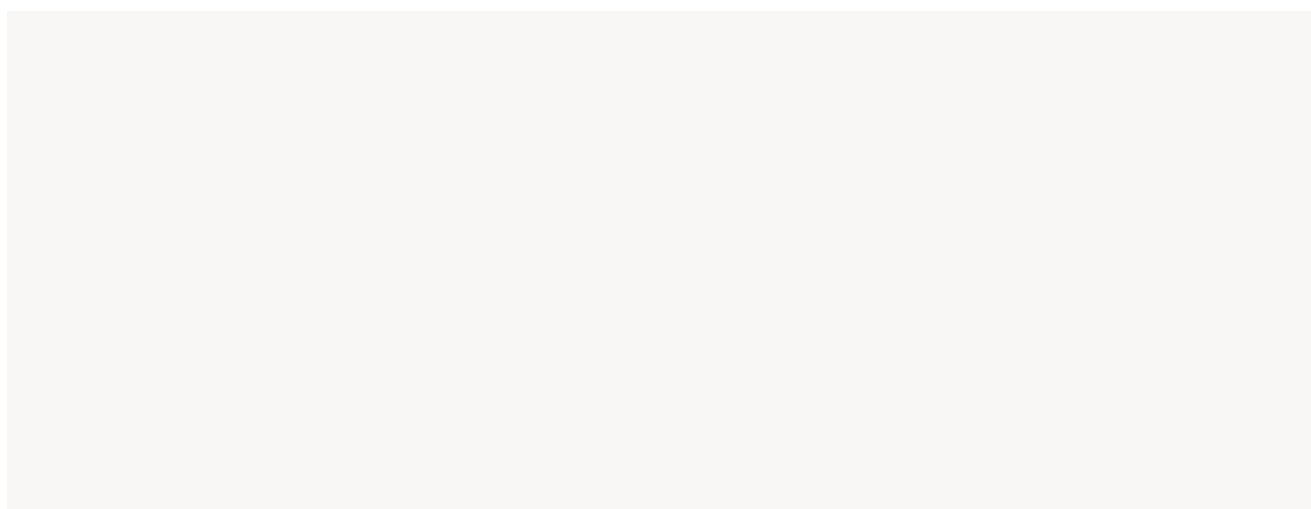


金錢故事：成人時期

21歲後



成人階段建立的信念：





釋放與原諒

每一個與金錢有關的記憶都影響著我們如何接受，賺，和花錢。這些記憶也成為我們慣有的行為模式。是時候釋放這些對我們沒有幫助的記憶，原諒所有相關的人，清理這些記憶，讓我們有新的空間接受新的能量來到我們身上。

釋放與原諒所有相關的人事物

再回到之前所列下的記憶，對每一個記憶說：

我願意釋放和原諒所有相關的人事物，我不願意再讓這個記憶影響我的金錢之流。謝謝這個記憶讓我學習，幫助我成長，我將愛傳送到這個記憶，讓一切對我沒有幫助的記憶和能量消失在光中。

你的金錢語言

釋放過去的記憶後，我們再來看所建立的信念。

因為這些信念，我們常常說出來的話是什麼？

這個禮拜，你的功課就是覺察所有與金錢有關的話語。當講到錢時，和所有跟錢有關的動作，你所說的話是什麼？你想的是什麼？你的感覺是什麼？

不要做任何的評斷，只是覺察你的想法，和升起的感覺，開始認識，關於金錢，你在說的是什麼？

Work with Grace 1:1

與Grace
線上視訊/語音
一對一諮詢



你覺得生活應該不只如此，你想要改變，想要有不同的看見。你想擁有快樂，幸福和豐盛的生活。你相信你值得擁有一切，想知道如何創造美好的生活。

在與Grace的諮商中，可以幫助你：

- >> 發現生活每個面向是什麼阻擋限制你
- >> 了解自己的特質和天賦
- >> 釋放生活中的擔憂與恐懼
- >> 如何行動與創造

預約或瞭解更多請至：

<http://www.graceko.life>