



Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска



ПРОДУКТ ОТ БИЗНЕС КЛУБА
«ИМПЕРИЯ РАЗУМА»

АНТИДОЛГ

**КАК УСПОКОИТЬСЯ
ИЗ-ЗА ДОЛГОВ
ЗА 15 МИНУТ
И ВЕРНУТЬ КОНТРОЛЬ**



**ЭКСТРЕННАЯ
ПОМОЩЬ**

ДЛЯ ТЕХ, КОМУ КАЖЕТСЯ,
ЧТО ВСЁ РУШИТСЯ.



ВЕРНИТЕ СПОКОЙСТВИЕ.
ВОССТАНОВИТЕ ОПОРУ.
НАЧНИТЕ ДЕЙСТВОВАТЬ.





Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

СНАЧАЛА САМОЕ ВАЖНОЕ



Если вы открыли этот материал,
значит **сейчас вам тяжело.**

ВОЗМОЖНО:



- дают кредиты



- накопились долги



- приходят сообщения



- пугают звонки



- невозможно спокойно спать



- кажется, что ситуация
выходит из-под контроля



НО СНАЧАЛА НУЖНО ПОНЯТЬ ГЛАВНОЕ.



Проблема сейчас не только в деньгах.
Проблема в том, что ваша нервная система
находится в **режиме тревоги.**



И пока вы в панике —
принимать решения очень трудно.



Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ЧТО С ВАМИ ПРОИСХОДИТ НА САМОМ ДЕЛЕ



Когда человек сталкивается с долгами, мозг воспринимает ситуацию как угрозу.

ПОЭТОМУ ПОЯВЛЯЮТСЯ:



- тревога



- бессонница



- тахикардия



- раздражительность



- чувство безысходности



- желание спрятаться



- невозможность думать



Это не слабость.
Это реакция организма
на сильный стресс.



Вы не сломаны.
Вы перегружены.



Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ШАГ №1. ОСТАНОВИТЕ ВНУТРЕННЮЮ КАТАСТРОФУ

СЕЙЧАС МОЗГ МОЖЕТ КРИЧАТЬ:



- всё кончено



- выхода нет



- жизнь разрушена



- я всё испортил



**ОСТАНОВИТЕСЬ.
И СКАЖИТЕ СЕБЕ:**



У меня есть финансовая проблема.
Но это не конец моей жизни.



**ПОВТОРИТЕ ЭТО ТРИ РАЗА.
МЕДЛЕННО.**



Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ШАГ №2. СБРОС ТРЕВОГИ ЗА 90 СЕКУНД



СДЕЛАЙТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС.



1.

Вдох носом
на 4 счёта.



2.

Выдох ртом
на 6 счётов.



3.

Повторите
10 раз.



ДЛИННЫЙ ВЫДОХ СООБЩАЕТ МОЗГУ:
ОПАСНОСТЬ УМЕНЬШАЕТСЯ.



ПОСЛЕ НЕСКОЛЬКИХ ЦИКЛОВ
ТРЕВОГА НАЧИНАЕТ СНИЖАТЬСЯ.

ER

EMPIRE OF REASON



Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ШАГ №3. ВЕРНИТЕ МОЗГ В РЕАЛЬНОСТЬ



Паника живёт в фантазиях.
Вернитесь в настоящий момент.

НАЗОВИТЕ:



5

предметов,
которые **видите**



4

звука,
которые **слышите**



3.

вещи,
которых **касаетесь**



2.

запаха



1

вкус



Это помогает разорвать
тревожную петлю.



EMPIRE OF REASON

Дисциплина вместо риска

ПОЧЕМУ ВЫ БОИТЕСЬ ОТКРЫТЬ БАНКОВСКОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ



Парадоксально.
Большинство людей боятся
не самих долгов.
Они боятся увидеть цифры.

ПОЭТОМУ:



- не открывают приложение



- не читают письма



- избегают сообщений



- откладывают просмотр баланса



**Но неизвестность почти всегда
страшнее реальности.**



**Всё, что живёт в темноте,
кажется больше, чем есть на самом деле.**



Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ТВОЯ ЗАДАЧА НА БЛИЖАЙШИЕ 72 ЧАСА



НЕ НУЖНО СЕЙЧАС:



- закрыть все долги



- найти много денег



- решить всю жизнь



- придумать идеальный план



НУЖНО:



- ✓ успокоить нервную систему



- ✓ собрать реальные цифры



- ✓ перестать избегать проблему



- ✓ сделать первые действия



СНАЧАЛА КОНТРОЛЬ.



ПОТОМ РЕШЕНИЕ.



Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ

✗ НЕ ДЕЛАЙТЕ ЭТОГО:

- ✗ брать новый займ в панике
- ✗ запивать тревогу алкоголем
- ✗ читать страшилки в интернете ночью
- ✗ считать себя неудачником
- ✗ принимать решения в истерике
- ✗ обещать всем всё и сразу



**Паника почти всегда советует
плохие решения.**



Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

МИНИ-ПЛАН НА ЗАВТРА



Утром сделайте
только 3 вещи:

1.

Выпишите
все долги.

2.

Посчитайте,
сколько **реально** можете
платить **ежемесячно**.

3.

Определите
самый **опасный** долг.



Не всю жизнь.
Не весь год.
Только эти три действия.





Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ЧТО СКАЗАТЬ СЕБЕ СЕГОДНЯ НОЧЬЮ



Если тревога снова
накрывает, **повторяйте:**



Мне сейчас **тяжело**.
Но это **временно**.



У меня есть **проблема**.
Но я **не проблема**.



Завтра я продолжу
решать ситуацию.



Сегодня я выбираю
отдых.



Ты не один.
Шаг за шагом — и будет легче.



Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ПРАВДА, КОТОРУЮ ВАЖНО УСЛЫШАТЬ



Долги не делают вас
плохим человеком.



Не делают
слабым.



Не делают
бесполезным.

“



Это ситуация.
И тысячи людей выбирались
из гораздо более тяжёлых
обстоятельств.



Выберетесь и вы.



Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

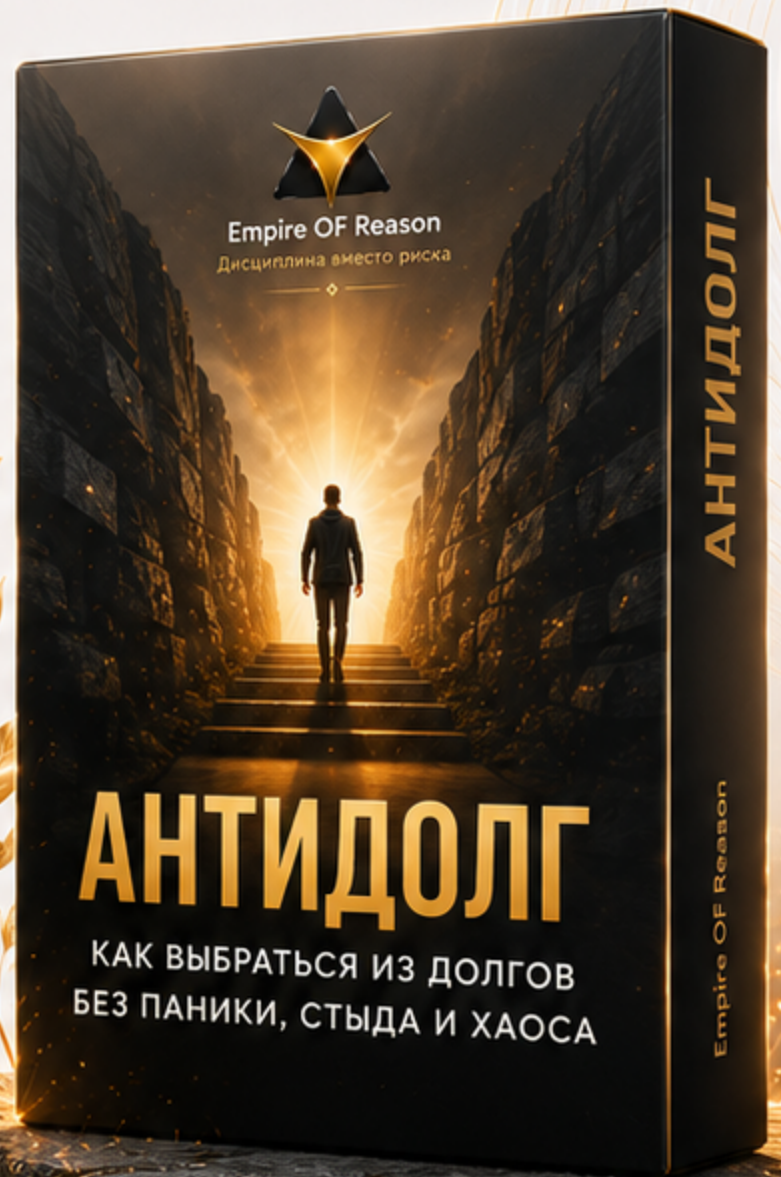
Этот материал помог вам успокоиться.
Но спокойствие **ещё не решает проблему.**

Дальше появляются вопросы:

- Как перестать бояться звонков?
- Как говорить с банками и кредиторами?
- Что делать в первую очередь?
- Как выбраться из долгов без хаоса?
- Как перестать жить в постоянном стрессе?
- Как больше никогда не возвращаться в эту ситуацию?



Для этого мы создали
полный продукт:



АНТИДОЛГ

Как выбраться из долгов
без паники, стыда и хаоса

Внутри:

- ✓ система выхода из долгов шаг за шагом
- ✓ работа со страхом и стыдом
- ✓ инструкции по общению с кредиторами
- ✓ финансовый антикризисный план
- ✓ методы закрытия долгов
- ✓ план увеличения дохода
- ✓ новая финансовая система жизни



Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ПОСЛЕДНЯЯ МЫСЛЬ



Долги любят **хаос**.



План любит **порядок**.



Пока вы в панике —
долги **управляют** вами.



Когда появляется план —
управление
возвращается к вам.



Продукт от Бизнес Клуба
«ИМПЕРИЯ РАЗУМА».



Более подробно
о полной версии тут =

<https://er1234.com/003>

