

IL PORTAFOGLIO DELLA MENTE



Svitlana Felyk

In stretta collaborazione con
Svetlana Magnitskaya

PERCHÉ QUESTO MANUALE



*Semi per sicurezza finanziaria
e libertà interiore*



Forse hai già provato a cambiare la tua situazione finanziaria.

Hai cercato di risparmiare di più. Hai provato a guadagnare di più. Hai seguito consigli su budget, investimenti, entrate passive. Eppure qualcosa non cambiava. O cambiava solo per un po', per poi tornare come prima.

Non è colpa tua.

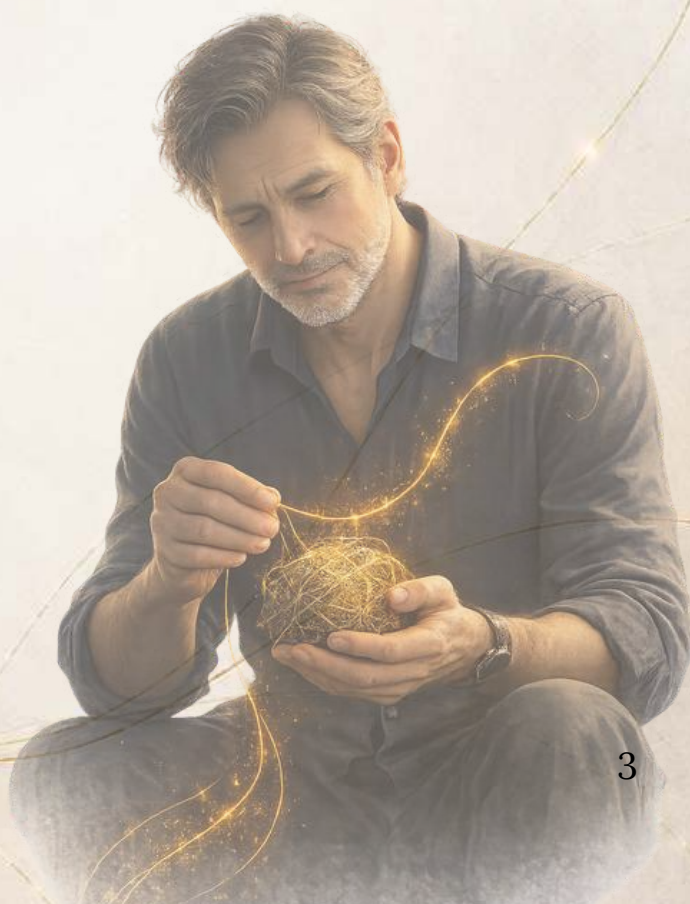
Il problema non è quello che fai. È quello che senti e pensi, spesso senza rendertene conto mentre lo fai. La mente umana funziona per associazioni. Se da bambina hai sentito dire "i soldi non crescono sugli alberi" o "chi ha molti soldi è disonesto" o "tanto alla fine mancano sempre", quelle frasi si sono impiantate nel tuo inconscio come verità assolute. E l'inconscio, che non distingue tra ciò che è vero e ciò che è stato ripetuto spesso, continua a riprodurre quelle stesse realtà.

Questo manuale serve a sostituire quelle vecchie registrazioni con delle nuove.

Non con frasi vuote o pensiero positivo forzato. Con inserimenti, un termine preso dalla psicologia cognitiva e dalla programmazione neurolinguistica, che agiscono lentamente, silenziosamente, efficacemente.

Lavorerai 5 minuti al giorno. Non di più. Perché la costanza vince sull'intensità.

E alla fine di 4 settimane, non prometto che il tuo conto in banca sarà cambiato. Prometto che tu sarai cambiata nel tuo rapporto con il denaro. E da lì, tutto il resto può seguire.





COME È STRUTTURATO QUESTO MANUALE

Il percorso si divide in 4 settimane. La prima settimana è dedicata alla **fondazione**: impari a conoscere i cinque schemi, uno al giorno.

La seconda settimana **integri** due schemi al giorno, uno al mattino e uno alla sera.

La terza settimana lavori ogni giorno con tutte e cinque le frasi della **potenza**.

La quarta settimana **personalizzi** le frasi e **celebri** il percorso.

Ogni giorno dedichi esattamente **5 minuti**. Non devi inventare nulla. Solo seguire le istruzioni e ripetere le frasi.

Alla fine del manuale trovi un tracker (legenda sensazioni) per registrare ogni sessione. Usalo. Ti aiuterà a vedere i progressi che magari non noteresti altrimenti.



LEGENDA SENSAZIONI

- 1** = resistenza
- 2** = disagio
- 3** = neutro
- 4** = leggerezza
- 5** = pace e fiducia



PAROLA CHIAVE



Una sola parola che descrive
come ti sei sentita.

Esempi:

“peso” “leggera” “niente” “speranza”



I CINQUE VERBI

Prima di iniziare, conosci i cinque verbi che userai per tutto il percorso.
Ognuno attiva una parte diversa della tua mente.



Non serve che tu li capisca razionalmente. Li sperimenterai.



LA TUA POSTURA DURANTE L'ESERCIZIO

Puoi stare **seduta** con la schiena dritta e i piedi per terra, oppure **sdraiata** se è mattina presto o sera tardi, oppure **in piedi** se preferisci.
Non importa la posizione. Importa che tu sia comoda e non disturbata.



SEDUTA
schiena dritta,
piedi per terra



SDRAIATA
se è mattina presto
o sera tardi



IN PIEDI
se preferisci

Puoi tenere il manuale davanti a te oppure trascrivere le frasi del giorno su un foglietto da portare con te.



Leggere ad alta voce
è la più efficace.



Il sussurro
è la seconda.



La lettura mentale
va bene quando
sei in un luogo pubblico.



SE SENTI RESISTENZA

È normale. Anzi, è un buon segno.

La resistenza significa che la vecchia programmazione si sta attivando per difendersi. Non combatterla. Osservalà.



Potresti sentire incredulità, “questa roba non funzionerà mai”.
Potresti provare imbarazzo, “sembra una stupidaggine”.
Potresti sentire noia, “non vedo l’ora che finisca”.
Oppure tristezza o rabbia inspiegabili.

Qualunque cosa accada, continua. Non fermarti.
Non saltare il giorno.

La resistenza si scioglie con la ripetizione,
non con l’analisi.



COME SAPRAI CHE FUNZIONA

Non aspettarti un lampo o un'eccitazione improvvisa.
Il cambiamento reale è silenzioso.



Lo noterai nei piccoli gesti.
Guarderai il conto in banca senza quella stretta allo stomaco.
Sponderai per qualcosa che ti piace senza sensi di colpa.
Risponderai a un'offerta di lavoro con più apertura.
Dormirai meglio senza quei pensieri notturni sui soldi.
Dirai “posso permettermelo” invece di “non posso permettermelo”.

Non c'è una data di scadenza.
Alcune persone sentono cambiamenti dopo pochi giorni.
Altre dopo la seconda settimana.
Altre ancora solo ripensando indietro
dopo un mese e accorgendosi che qualcosa è diverso.



Va bene tutto.



PRIMA DI INIZIARE

Ti chiedo solo una cosa.
Per i prossimi 4 settimane, sospendi il giudizio.

Non valutare se l'esercizio è giusto o sbagliato.
Non confrontarti con chi "ci crede di più"
o "lo fa meglio".
Non cercare risultati immediati.

Fai e basta.
Come quando impari a suonare uno strumento:
all'inizio le dita non vanno dove vuoi.
Poi, un giorno, suonano da sole.

Sei pronta?
Allora cominciamo.



SETTIMANA 1

FONDAZIONE

Uno schema al giorno



*L'obiettivo non è fare bene
È presentarsi*



La prima settimana è lenta. Non correre. Ogni giorno impari a entrare in contatto con uno dei cinque schemi. Li assaggerai uno per uno, senza sovrapporli. L'obiettivo non è fare bene. È presentarsi.

Prima di ogni sessione, compi il rituale di apertura. Chiudi gli occhi, appoggia una mano sul cuore. Fai tre respiri profondi: inspira dal naso per quattro secondi, espira dalla bocca per sei secondi. Poi di' a te stessa: "Oggi mi prendo 5 minuti per me. Per la mia libertà interiore e la mia sicurezza finanziaria." Infine sorridi appena, anche solo un piccolo movimento delle labbra. Poi prosegui con gli inserimenti del giorno.

Giorno 1: Lunedì

Schema: Io permetto

Dopo il rituale di apertura, leggi lentamente queste tre frasi. Dedica un minuto a ciascuna. Venti secondi per leggerla, quaranta secondi di silenzio per sentirla dentro.

Prima frase: "Io permetto alla sicurezza finanziaria di crescere nella mia vita."

Seconda frase: "Io permetto al mio reddito di espandersi fino a un livello confortevole e buono per me."

Terza frase: "Io permetto al denaro di fluire verso di me con naturalezza e stabilità."
Poi chiudi con un respiro e sussurra: "Permetto e confido."

Giorno 2: Martedì

Schema: Io scelgo

Dopo il rituale di apertura, leggi le tre frasi dello schema Io scelgo. Un minuto ciascuna.

Prima frase: "Io scelgo di liberarmi dai vecchi schemi e condizionamenti legati al denaro."

Seconda frase: "Io scelgo una relazione chiara, sana e leggera con il denaro."

Terza frase: "Io scelgo di vivere in sintonia con la prosperità."

Poi chiudi: "Scelgo oggi. Scelgo ogni giorno."

Giorno 3: Mercoledì

Schema: Mi apro a...

Dopo il rituale di apertura, leggi le tre frasi. Un minuto ciascuna.

Prima frase: "Mi apro a un reddito che cresce in modo costante e armonioso."

Seconda frase: "Mi apro a nuove possibilità finanziarie che rispettano il mio valore."

Terza frase: "Mi apro a un rapporto con il denaro che mi fa sentire libera e sostenuta."

Poi chiudi: "Mi apro. Accolgo. Non blocco."

Giorno 4: Giovedì

Schema: Mi sento...

Dopo il rituale di apertura, leggi le tre frasi. Un minuto ciascuna.

Prima frase: "Mi sento al sicuro mentre il mio benessere finanziario aumenta."

Seconda frase: "Mi sento in sintonia con il denaro e con il suo flusso naturale."

Terza frase: "Mi sento degna di un livello economico che mi fa stare bene."

Poi chiudi: "Sento. È vero. È mio."

Giorno 5: Venerdì

Schema: È possibile per me...

Dopo il rituale di apertura, leggi le tre frasi. Un minuto ciascuna.

Prima frase: "È possibile per me vivere con una sicurezza finanziaria stabile e crescente."

Seconda frase: "È possibile per me lasciare andare i vecchi condizionamenti e aprirmi all'abbondanza."

Terza frase: "È possibile per me raggiungere un livello economico confortevole, buono e allineato con la mia vita."

Poi chiudi: "Tutto è possibile. Anche questo."

Giorno 3: Mercoledì

Schema: Mi apro a...

Dopo il rituale di apertura, leggi le tre frasi. Un minuto ciascuna.

Prima frase: "Mi apro a un reddito che cresce in modo costante e armonioso."

Seconda frase: "Mi apro a nuove possibilità finanziarie che rispettano il mio valore."

Terza frase: "Mi apro a un rapporto con il denaro che mi fa sentire libera e sostenuta."

Poi chiudi: "Mi apro. Accolgo. Non blocco."

Giorno 4: Giovedì

Schema: Mi sento...

Dopo il rituale di apertura, leggi le tre frasi. Un minuto ciascuna.

Prima frase: "Mi sento al sicuro mentre il mio benessere finanziario aumenta."

Seconda frase: "Mi sento in sintonia con il denaro e con il suo flusso naturale."

Terza frase: "Mi sento degna di un livello economico che mi fa stare bene."

Poi chiudi: "Sento. È vero. È mio."

Giorno 5: Venerdì

Schema: È possibile per me...

Dopo il rituale di apertura, leggi le tre frasi. Un minuto ciascuna.

Prima frase: "È possibile per me vivere con una sicurezza finanziaria stabile e crescente."

Seconda frase: "È possibile per me lasciare andare i vecchi condizionamenti e aprirmi all'abbondanza."

Terza frase: "È possibile per me raggiungere un livello economico confortevole, buono e allineato con la mia vita."

Poi chiudi: "Tutto è possibile. Anche questo."

Giorno 6: Sabato

Schema: Potenza – il mix dei cinque

Dopo il rituale di apertura, leggi queste cinque frasi. Dedica trentasei secondi a ciascuna. Leggila una volta, poi ripetila una seconda volta.

Prima frase: "Io permetto al mio reddito di crescere con facilità."

Seconda frase: "Io scelgo di liberarmi da ogni schema che limita la mia prosperità."

Terza frase: "Mi apro a un rapporto fluido e leggero con il denaro."

Quarta frase: "Mi sento libera e in sintonia con l'abbondanza."

Quinta frase: "È possibile per me vivere una sicurezza finanziaria che sostiene la mia missione."

Poi chiudi: "Sono potenza. Sono pace. Sono abbondanza."

Giorno 7: Domenica

Integrazione

Oggi il rituale di apertura è più lento del solito. Respira con calma.

Poi scegli una sola frase tra quelle della settimana. Quella che ti ha toccato di più, o quella che hai sentito più resistente. Ripetila lentamente per tre minuti. Tra una ripetizione e l'altra, fai una pausa di dieci secondi in silenzio.

Poi chiudi: "Questa frase rimane con me. La porto nella settimana."

Fine della Settimana 1. Sei arrivata fino a qui: già questo è un cambiamento. La domenica non fare nient'altro. Riposa. Le parole che hai ripetuto stanno già lavorando da sole.

SETTIMANA 2

INTEGRAZIONE

Due schemi al giorno

Mattino: attivi.

Sera: radichi.



Nella seconda settimana introduci una doppia pratica. Tre minuti al mattino e due minuti alla sera. Totale: sempre cinque minuti. Il mattino attivi. La sera radichi.

Il rituale di apertura lo fai solo al mattino. Alla sera puoi iniziare direttamente con le frasi.

Giorno 1: Lunedì

Lunedì mattina (3 minuti). Schema: Io permetto. Ripeti le tre frasi che hai imparato nella prima settimana. Una al minuto. "Io permetto alla sicurezza finanziaria di crescere nella mia vita." "Io permetto al mio reddito di espandersi fino a un livello confortevole e buono per me." "Io permetto al denaro di fluire verso di me con naturalezza e stabilità."

Lunedì sera (2 minuti). Schema: Mi sento. Ripeti le tre frasi.

Quaranta secondi ciascuna. "Mi sento al sicuro mentre il mio benessere finanziario aumenta." "Mi sento in sintonia con il denaro e con il suo flusso naturale." "Mi sento degna di un livello economico che mi fa stare bene."

Giorno 2: Martedì

Martedì mattina (3 minuti). Schema: Io scelgo. "Io scelgo di liberarmi dai vecchi schemi e condizionamenti legati al denaro." "Io scelgo una relazione chiara, sana e leggera con il denaro." "Io scelgo di vivere in sintonia con la prosperità."

Martedì sera (2 minuti). Schema: Mi apro a. "Mi apro a un reddito che cresce in modo costante e armonioso." "Mi apro a nuove possibilità finanziarie che rispettano il mio valore." "Mi apro a un rapporto con il denaro che mi fa sentire libera e sostenuta."

Giorno 3: Mercoledì

Mercoledì mattina (3 minuti). Schema: È possibile per me. "È possibile per me vivere con una sicurezza finanziaria stabile e crescente." "È possibile per me lasciare andare i vecchi condizionamenti e aprirmi all'abbondanza." "È possibile per me raggiungere un livello economico confortevole, buono e allineato con la mia vita."

Mercoledì sera (2 minuti). Schema: Io permetto. Ripeti le tre frasi che hai imparato nella prima settimana. Quaranta secondi ciascuna. "Io permetto alla sicurezza finanziaria di crescere nella mia vita." "Io permetto al mio reddito di espandersi fino a un livello confortevole e buono per me." "Io permetto al denaro di fluire verso di me con naturalezza e stabilità."

Giorno 4: Giovedì

Giovedì mattina (3 minuti). Schema: Mi apro a. Ripeti le tre frasi, una al minuto. "Mi apro a un reddito che cresce in modo costante e armonioso." "Mi apro a nuove possibilità finanziarie che rispettano il mio valore." "Mi apro a un rapporto con il denaro che mi fa sentire libera e sostenuta."

Giovedì sera (2 minuti). Schema: Io scelgo. Ripeti le tre frasi, quaranta secondi ciascuna. "Io scelgo di liberarmi dai vecchi schemi e condizionamenti legati al denaro." "Io scelgo una relazione chiara, sana e leggera con il denaro." "Io scelgo di vivere in sintonia con la prosperità."

Giorno 5: Venerdì

Venerdì mattina (3 minuti). Schema: Mi sento. Ripeti le tre frasi, una al minuto. "Mi sento al sicuro mentre il mio benessere finanziario aumenta." "Mi sento in sintonia con il denaro e con il suo flusso naturale." "Mi sento degna di un livello economico che mi fa stare bene."

Venerdì sera (2 minuti). Schema: È possibile per me. Ripeti le tre frasi, quaranta secondi ciascuna. "È possibile per me vivere con una sicurezza finanziaria stabile e crescente." "È possibile per me lasciare andare i vecchi condizionamenti e aprirmi all'abbondanza." "È possibile per me raggiungere un livello economico confortevole, buono e allineato con la mia vita."

Giorno 6: Sabato

Sabato mattina (3 minuti). Schema: Potenza. Le cinque frasi del mix. Dedica trentasei secondi a ciascuna. "Io permetto al mio reddito di crescere con facilità." "Io scelgo di liberarmi da ogni schema che limita la mia prosperità." "Mi apro a un rapporto fluido e leggero con il denaro." "Mi sento libera e in sintonia con l'abbondanza." "È possibile per me vivere una sicurezza finanziaria che sostiene la mia missione."

Sabato sera (2 minuti). Schema: Potenza. Le stesse cinque frasi, con un ritmo più veloce: ventiquattro secondi ciascuna. "Io permetto al mio reddito di crescere con facilità." "Io scelgo di liberarmi da ogni schema che limita la mia prosperità." "Mi apro a un rapporto fluido e leggero con il denaro." "Mi sento libera e in sintonia con l'abbondanza." "È possibile per me vivere una sicurezza finanziaria che sostiene la mia missione."

Giorno 7: Domenica

Domenica mattina (3 minuti). Scegli lo schema che hai sentito più potente durante la settimana. Ripeti le sue tre frasi.

Domenica sera (2 minuti). Prendi un quaderno. Scrivi: "Questa settimana ho scoperto che..." Lascia fluire la penna. Non pensare a ciò che scrivi. Solo due minuti.



SETTIMANA 3

ESPANSIONE

Lo schema potenza quotidiano

Una sola sessione al giorno.

Cinque frasi.

Cinque minuti.



Dalla terza settimana lavori ogni giorno con le cinque frasi della potenza. Non ci sono più mattina e sera. Una sola sessione al giorno, dal lunedì al sabato, sempre della durata di cinque minuti.

La domenica è dedicata al silenzio.

Dal lunedì al sabato della terza settimana.

Inizia con il rituale di apertura completo. Poi procedi in questo modo.

Primo minuto: respira e ripeti due volte "Io permetto al mio reddito di crescere con facilità."

Secondo minuto: ripeti due volte "Io scelgo di liberarmi da ogni schema che limita la mia prosperità."

Terzo minuto: ripeti due volte "Mi apro a un rapporto fluido e leggero con il denaro."

Quarto minuto: ripeti due volte "Mi sento libera e in sintonia con l'abbondanza."

Quinto minuto: ripeti due volte "È possibile per me vivere una sicurezza finanziaria che sostiene la mia missione."

Poi, se ti avanza qualche secondo, ripeti tutte e cinque le frasi una dopo l'altra, senza interruzioni. Poi resta in silenzio per qualche secondo. Infine chiudi con: "Accolgo. Lascio agire. Mi fido."

Domenica della terza settimana.

Oggi niente frasi. Solo silenzio e respiro. Prima di iniziare, chiediti: "Come mi sento con il denaro oggi?"

Non cercare risposte. Lascia che emergano sensazioni, immagini, parole. Se non viene niente, va bene uguale. Rimani in respiro per cinque minuti.

SETTIMANA 4:

MAESTRIA



Personalizzazione

Nell'ultima settimana diventi tu l'autrice. Ogni giorno crei la tua frase personale partendo da uno dei cinque schemi. Sabato le unisci tutte in una sessione di Super Potenza. Domenica celebri.

Lunedì: “Io permetto personale”...

Dopo il rituale di apertura, crea la tua frase con "Io permetto" legata a un tuo desiderio specifico. Puoi dire per esempio "Permetto al mio conto corrente di crescere serenamente" oppure "Permetto di ricevere senza sensi di colpa" oppure "Permetto alle opportunità economiche di trovarmi". Qualunque frase senti vera per te. Poi ripeti la tua frase per tre minuti. Chiudi con: "Questa frase è mia. La permetto."

Martedì: “Io scelgo personale”...

Dopo il rituale di apertura, crea la tua frase con "Io scelgo di" seguita da una liberazione concreta. Per esempio "scelgo di smettere di sentirmi in colpa quando spendo per me" oppure "scelgo di non aver paura di guardare il mio estratto conto" oppure "scelgo di non paragonare la mia situazione a quella degli altri". Ripeti la tua frase per tre minuti. Chiudi con: "Ho scelto. È fatto."

Mercoledì: “Mi apro a personale”...

Dopo il rituale di apertura, crea la tua frase con "Mi apro a" seguita da una possibilità nuova. Per esempio "a una entrata inaspettata e gradita" oppure "a chiedere un aumento senza paura" oppure "a ricevere aiuto senza vergogna". Ripeti per tre minuti. Chiudi con: "Lascio la porta aperta."

Giovedì: “Mi sento personale”...

Dopo il rituale di apertura, crea la tua frase con "Mi sento" seguita da un'emozione che vuoi coltivare. Per esempio "fiducia leggera verso il futuro" oppure "pace quando penso ai soldi" oppure "curiosità invece di paura". Ripeti per tre minuti. Chiudi con: "Questo sentire è reale."

Venerdì: “È possibile per me personale”

Dopo il rituale di apertura, crea la tua frase con "È possibile per me" seguita da un obiettivo che prima pensavi impossibile. Per esempio "risparmiare senza sacrifici" oppure "vivere di ciò che amo" oppure "raggiungere la sicurezza economica senza stress". Ripeti per tre minuti. Chiudi con: "Apro la possibilità."

Sabato: “Super Potenza”

Oggi unisci tutte le tue frasi personali. Dopo il rituale di apertura, dedica trenta secondi a ciascuna delle cinque frasi che hai creato nei giorni precedenti. Prima la frase di Io permetto, poi Io scelgo, poi Mi apro a, poi Mi sento, poi È possibile per me. Dopo averle ripetute tutte una volta, ricomincia da capo e ripetile una seconda volta, più lentamente. Poi resta in silenzio per trenta secondi. Infine chiudi con: "Questa sono io con il denaro. Libera. Sicura. In flusso."

Domenica: “Celebrazione”

Prendi un quaderno. Scrivi: "In questo mese è cambiato..." Non serve che sia una trasformazione esterna. Anche solo una sensazione, una parola, una piccola crepa nella vecchia armatura. Poi leggi ad alta voce quello che hai scritto. Come se lo dicessi a un'amica. Questo è il tuo traguardo.



CHIUSURA DEL MANUALE

Non hai finito. Hai iniziato.

Questo non è un libro che si legge una volta e si archivia.
È un prontuario. Puoi tornare a qualsiasi settimana,
qualsiasi giorno, qualsiasi frase ogni volta che
senti di averne bisogno.

Quando il denaro ti sembrerà nemico,
torna allo schema **Mi sento**

Quando sentirai di non meritare,
torna a **È possibile per me**

Quando sarai bloccata,
torna a **Io permetto**

Le parole che hai ripetuto per 4 settimane
non sono più solo parole.
Sono percorsi neurali nuovi.
Sono crepe nella vecchia gabbia.
Sono semi.

Ora tocca a te
E alla tua vita

APPENDICE:

TRACKER DELLE 4 SETTIMANE

Fotocopia questa pagina per ogni mese.

Segna con un ☒ i giorni in cui hai svolto l'esercizio.

Aggiungi una sensazione da 1 a 5 (1 = forte resistenza, 2 = disagio, 3 = neutro, 4 = leggerezza, 5 = pace e fiducia).

E una parola chiave che descrive come ti sei sentita.

SETTIMANA 1	• ESERCIZIO SVOLTO	SENSAZIONE (1-5)	PAROLA CHIAVE
Lunedì	☐		
Martedì	☐		
Mercoledì	☐		
Giovedì	☐		
Venerdì	☐		
Sabato	☐		
Domenica	☐		

SETTIMANA 2	• ESERCIZIO SVOLTO	SENSAZIONE (1-5)	PAROLA CHIAVE
Lunedì	☐		
Martedì	☐		
Mercoledì	☐		
Giovedì	☐		
Venerdì	☐		
Sabato	☐		
Domenica	☐		

SETTIMANA 3	• ESERCIZIO SVOLTO	SENSAZIONE (1-5)	PAROLA CHIAVE
Lunedì	☐		
Martedì	☐		
Mercoledì	☐		
Giovedì	☐		
Venerdì	☐		
Sabato	☐		
Domenica	☐		

SETTIMANA 4	• ESERCIZIO SVOLTO	SENSAZIONE (1-5)	PAROLA CHIAVE
Lunedì	☐		
Martedì	☐		
Mercoledì	☐		
Giovedì	☐		
Venerdì	☐		
Sabato	☐		
Domenica	☐		

La mente è il vero portafoglio

Aprilo, e scoprirai che
il valore non è mai mancato.

Un percorso di 4 settimane per
riscrivere la tua relazione con il denaro.

Non attraverso la paura o la mancanza,
ma con presenza, consapevolezza e potere personale.

Cinque verbi, cinque chiavi, cinque minuti al giorno
per trasformare la percezione del valore.

Perché la ricchezza non è fuori di te,
è la tua frequenza interiore.

Svitlana Felyk