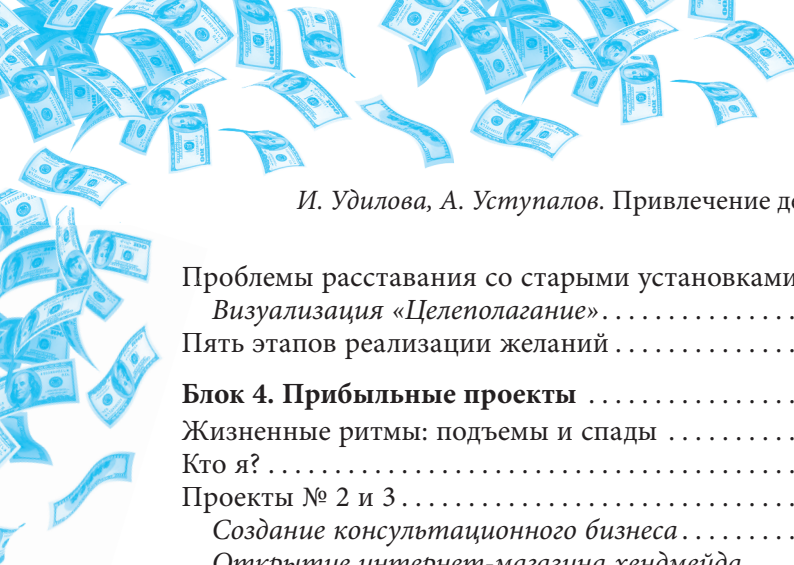




ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	8
Блок 1. Строим фундамент.	11
Расчищаем пространство	13
<i>Единство внешнего и внутреннего</i>	14
Пять способов получения денег	18
Планируем идеальный день	24
<i>Упражнение 1</i>	24
<i>Упражнение 2</i>	25
<i>День на 100 рублей</i>	27
Откройте новые источники дохода	29
«На зарядку становись!..»	31
Блок 2. Создание успешного проекта.	33
Освобождение от привычных моделей	35
Выживание или изобилие?	37
Добавьте радости в жизнь	41
Сомнения: хорошо или плохо?	43
<i>Визуализация «Двери»</i>	44
Написание проекта	47
<i>И снова о зарядке!</i>	49
<i>Будьте искренни с собой</i>	50
<i>Я верю в себя!</i>	51
Блок 3. Проработка внутренних комплексов	53
Детские воспоминания о деньгах	55
Ограничивающие установки	59
Теория океанов	62
Забота о себе	66
Интервью	70





И. Удилова, А. Уступалов. Привлечение денег по-женски

Проблемы расставания со старыми установками	72
<i>Визуализация «Целеполагание»</i>	73
Пять этапов реализации желаний	77
Блок 4. Прибыльные проекты	81
Жизненные ритмы: подъемы и спады	83
Кто я?	86
Проекты № 2 и 3	89
<i>Создание консультационного бизнеса</i>	90
<i>Открытие интернет-магазина хендмейда</i>	90
<i>Открытие студии веб-дизайна</i>	91
Создание имиджа	93
Блок 5. Становимся профессионалами	99
Вы — эксперт	101
<i>Визуализация «За одним столом»</i>	102
Благодарность	105
Блок 6. Женская энергия	107
Визуализация «Три дома»	109
Женский и мужской взгляды на жизнь	113
Внутренняя трансформация	117
Женская энергия	121
Отношение к деньгам партнера	125
Блок 7. Бизнес и взаимоотношения	129
Темная сторона щедрости	131
<i>Визуализация «Поток жизни»</i>	134
Важность командной работы	138
<i>Мое наследие</i>	139
Блок 8. Успех и неуспех	143
Определение успеха и неуспеха	145
Ответственность как основа успеха	148
Уверенность в цели — уверенность в успехе	151
Отказ от стресса	155
Секреты успеха	160
Напутствие	163





Бонус № 1. Денежные магниты	165
Как сделать денежные магниты	167
Ритуалы для привлечения денег	170
<i>Заряжаем денежные магниты</i>	171
Уровни денежных магнитов	173
Бонус № 2. Ответы на ключевые вопросы о деньгах	179
Вопрос первый. Как почувствовать себя достойной больших денег?	181
Вопрос второй. Как выбрать между работой ради дохода и делом для души?	183
Вопрос третий. Как научиться брать деньги за свою работу?	185
Вопрос четвертый. Как справиться с унынием во время кризиса?	188
Бонус № 3. Ирина Удилова: Как исполнить большую мечту за три месяца	191
Как мы строили дом	193
Чудесное исцеление папы	196
Непростое лето и путешествие на Канары	199
Обманутые надежды	202
Этого я совсем не ожидала!	205
Путешествие только начиналось	209
Как мы смотрели дома в Черногории	213
Зима началась с разочарований	217
Подарок к Новому году!	220
Вместо заключения: Ваше приключение только начинается!	221
Просьба и благодарности	223
Дополнительный секретный подарок!	224
Отзывы	225





ВВЕДЕНИЕ

Дорогой читатель!

Я рада, что вы держите в руках эту книгу, которая поможет привлечь деньги в вашу жизнь! Я уверена, что каждая женщина может создать свой маленький проект, который будет не только приносить пользу другим людям, но и обеспечит достойную жизнь ей самой.

Эта книга — квинтэссенция многолетнего опыта, который я получила, пройдя путь от простого учителя до известного эксперта по семейным отношениям. И сейчас мы с семьей живем в Черногории, в таком доме, о котором раньше я не осмеливалась даже задумываться. В этой книге я хочу рассказать о том, как сделать реальностью свои самые смелые мечты.

Для многих зарабатывать деньги ассоциируется с тяжелым трудом с восьми утра до шести вечера, а то и дольше. Часто этот труд оплачивается далеко не так щедро, как хотелось бы, да еще и отбирает время и силы, которые можно было бы потратить на семью, увлечения и путешествия.

Но на самом деле деньги — это всего лишь одна из сторон вашей жизни. Это инструмент, который позволяет вам сделать ее лучше и комфортнее, но никак не главная цель. Поэтому важно научиться привлекать деньги, чтобы их зарабатывание не превращалось в смысл существования.

В этой книге мы будем учиться делать все, чтобы получение денег было удовольствием, а не каторгой, привлекать их из различных источников максимально легко и без напряжения.





Постарайтесь начать чтение с доверия — меньше раздумывайте и оценивайте, следуйте нашим советам и выполняйте простые задания, и вы легко сможете научиться привлекать в свою жизнь дополнительный доход.

Представляйте, что каждое задание — это еще один шаг к финансовому благополучию. Когда мы доверяем процессу и идем к своей цели без тени сомнений, то раз за разом получаем результат гораздо быстрее и легче, чем представляется поначалу.

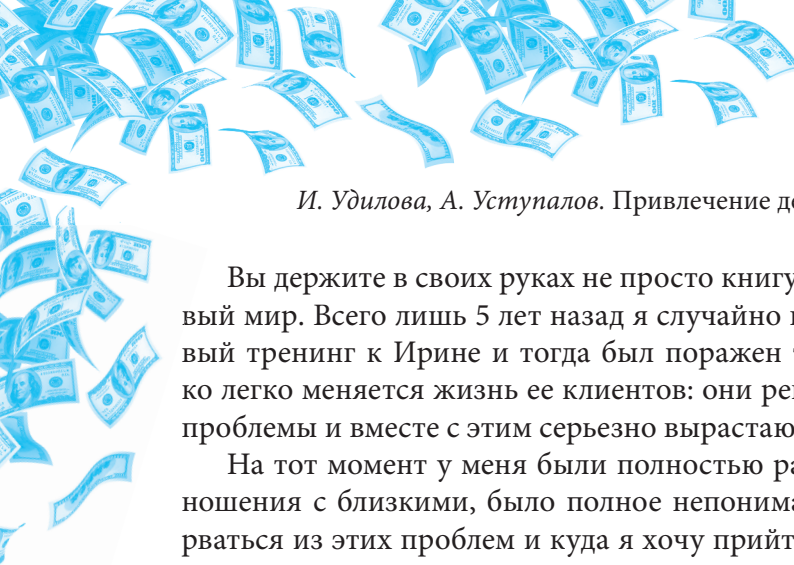
Может получиться и обратная ситуация, когда сначала вы будете испытывать воодушевление и легкость, но со временем выполнять задания станет лень или попросту некогда. Если потакать в такой ситуации своей лени, есть опасность свести весь положительный эффект от работы над собой к нулю, поэтому внимательно отслеживайте такие моменты. Задавайте себе вопросы: «Что со мной сейчас происходит?», «Как я к этому отношусь?», «Что творится у меня внутри?», «А что мне на самом деле будет полезно?». Ведь вполне возможно, что вы застопорились всего в паре шагов от финансового успеха.

Очень важно перенести свою активность из мира идей и фантазий в мир деятельности, поскольку попытки всесторонне обдумать свои будущие поступки только затягивают процесс и зачастую губят энтузиазм. Выполняйте упражнения поэтапно, посвящая им хотя бы 15 минут в день — это ведь совсем немного, согласитесь!

Не усложняйте задания и не задумывайтесь над ними долго, просто выполняйте их и получайте удовольствие от процесса, а он сам приведет вас к желаемым результатам. Итак, начнем!

С уважением!
Ирина Удилова





И. Удилова, А. Уступалов. Привлечение денег по-женски

Вы держите в своих руках не просто книгу, а ключ в новый мир. Всего лишь 5 лет назад я случайно попал на первый тренинг к Ирине и тогда был поражен тем, насколько легко меняется жизнь ее клиентов: они решают личные проблемы и вместе с этим серьезно вырастают в финансах.

На тот момент у меня были полностью разрушены отношения с близкими, было полное непонимание, как вырваться из этих проблем и куда я хочу прийти.

Ирина вдохновила меня своим примером! И я также захотел проработать свои внутренние вопросы, избавиться от того, что мне мешает в жизни, и стать примером для других людей!

Вместо состояния подавленности я выбрал — как и вы! — найти свой путь и заниматься тем, что действительно со мной резонирует и мне нравится. И, шаг за шагом, открыл для себя консультирование и предпринимательство.

На нашем с Ириной счету сейчас более 1000 консультантов и предпринимателей женщин, 10 000 сохраненных семей и 145 000 читателей наших книг и слушателей передачи «Я люблю Психологию» по всему миру.

Теперь мы хотим открыть двери к финансовой свободе для вас! И провести вас тем же путем, который помог нам и нашим клиентам стать преуспевающими.

С уважением!
Антон Уступалов
www.grc-eka.ru



Блок 1

СТРОИМ ФУНДАМЕНТ



Чтобы будущий дом стоял ровно и устойчиво, перед началом строительства следует расчистить для него территорию. То же самое происходит, когда вы решаетесь на очередное начинание. Чтобы преуспеть и впустить в жизнь что-то новое (например, привлечь деньги), в первую очередь важно освободить пространство вокруг и внутри себя от всего лишнего. Поэтому в данной главе мы будем закладывать фундамент вашего будущего успеха!





РАСЧИЩАЕМ ПРОСТРАНСТВО

Избавляться от старого всегда сложно, ведь, как говорится, привычка — вторая натура. Но сделать это необходимо, потому что иначе невозможно построить что-то качественно новое. Поэтому первым делом составьте собственный список очищения пространства.

В этот список должно войти то, что буквально связывает ваши руки и мешает действовать решительно и эффективно: долги, незавершенные проекты, невыясненные отношения, разочарования, сожаления и обиды.

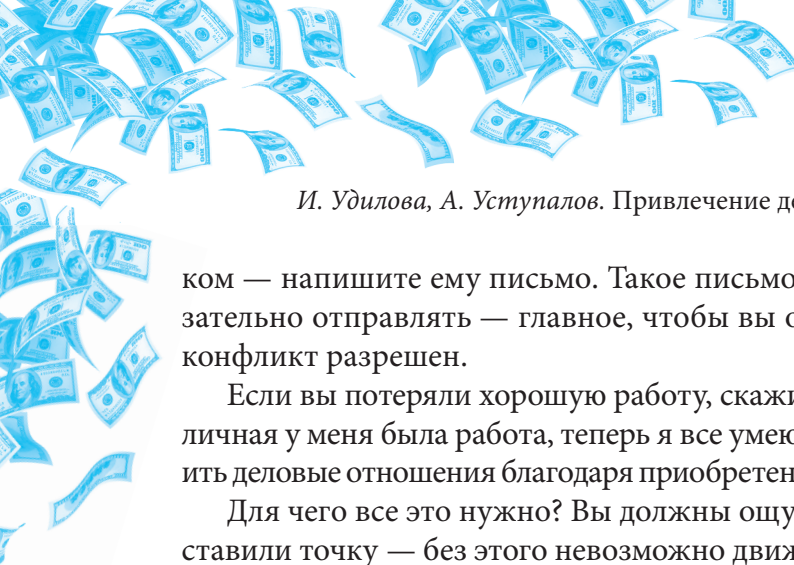
Вспомните все, что мешает вам чувствовать себя свободной, энергичной, бодрой и смотреть на мир денег с радостью и удовольствием.

Будьте очень конкретны!

Теперь напротив каждого пункта поставьте срок, в течение которого вы сможете избавиться от этого препятствия. Если что-то в ближайшем будущем невыполнимо (серьезные долги, ипотека), подумайте, что можно предпринять, чтобы это перестало на вас психологически давить. Смиритесь с тем, что окончательное завершение данного проекта займет длительное время, и постарайтесь найти в себе внутреннее спокойствие, которое придет сразу же, едва вы перестанете стремиться объять необъятное.

Если вас беспокоят сложные отношения и вы по каким-то причинам не можете лично поговорить с челове-





И. Удилова, А. Уступалов. Привлечение денег по-женски

ком — напишите ему письмо. Такое письмо даже необязательно отправлять — главное, чтобы вы ощутили, что конфликт разрешен.

Если вы потеряли хорошую работу, скажите себе: «Отличная у меня была работа, теперь я все умею и могу строить деловые отношения благодаря приобретенному опыту».

Для чего все это нужно? Вы должны ощутить, что поставили точку — без этого невозможно движение вперед.



Все незаконченные проекты и дела — это груз, который вы перетаскиваете из прошлого в настоящее, тратя на это силы, необходимые вам для построения будущего. Примите тот ценный опыт, который вам принесли события прошлого, и избавьтесь от них, расчищая пространство для новых начинаний.

По мере того как вы будете «расправляться» с пунктами из своего списка, у вас будут появляться энергия и силы для других дел и проектов, а это — прямой путь к привлечению денег.

Теперь давайте подробнее поговорим о том, на что следует обращать внимание, расчищая пространство.

ЕДИНСТВО ВНЕШНЕГО И ВНУТРЕННЕГО

Окиньте взглядом комнату, в которой вы сидите. Насколько она прибрана? Все ли вещи лежат на своих местах? Очень важно поддерживать чистоту и порядок в окружаю-



Блок 1. Строим фундамент



щем пространстве, где мы живем. Это стимулирует внутреннее осознание того, что и у нас самих тоже все в порядке.

Если вам сложно быть аккуратным, если дома у вас часто творится бедлам — это свидетельство того, что внутри у вас очень много нерешенных проблем. Помните, есть ли в вашем окружении люди, квартира которых нуждается в хорошей уборке, или сослуживцы, у которых царит хаос на рабочем столе. Как правило, они не добиваются больших финансовых успехов, потому что во всей их жизни, в том числе и в деньгах, отсутствует система.

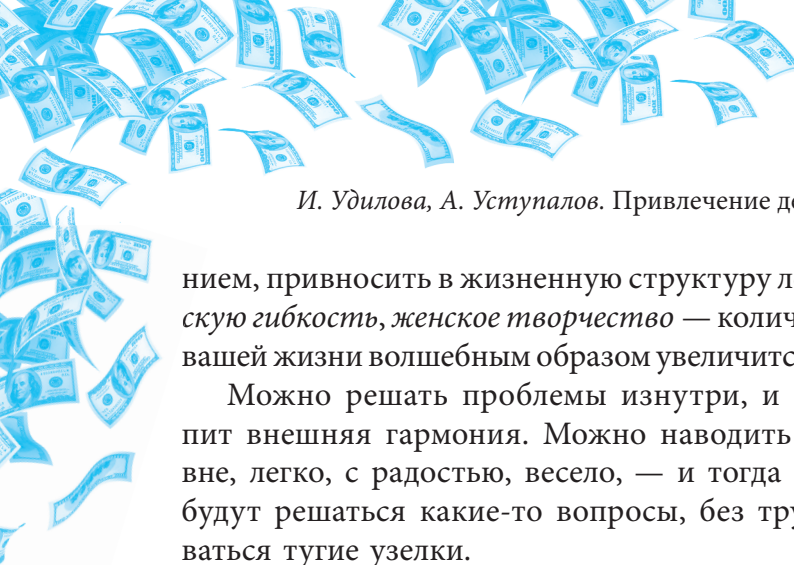
Все сферы нашей жизни взаимосвязаны, и, допуская хаос и «провисание» в чем-то одном, мы непременно оказываем влияние на все остальное. Навести беспорядок очень просто, гораздо труднее потом от него избавиться, но сделать это категорически необходимо.

Конечно, не нужно становиться педантом. Не стоит приобретать болезненную привычку постоянно что-то убирать, протирать, пылесосить. Наша жизнь несовершенна и именно поэтому так прекрасна, так что важно оставлять своему жизненному (рабочему) пространству право на некоторое несовершенство. Важно учиться расслабляться и отпускать ситуацию — вы имеете право жить так, как вам хочется, имеете право на выбор, пусть даже в итоге ваше жилище будет иметь немного э... творческий вид.

Тем не менее важно стремиться к тому, чтобы в вашем доме и в особенности на вашем рабочем столе (в кабинете) прослеживалась некая система. Это удивительным образом будет влиять на приток денег в вашу жизнь.

Если чуть больше, чуть чаще приводить вещи в порядок, но делать это легко, под музыку, с хорошим настрое-





И. Удилова, А. Уступалов. Привлечение денег по-женски

нием, привносить в жизненную структуру легкость, *женскую гибкость, женское творчество* — количество денег в вашей жизни волшебным образом увеличится само собой.

Можно решать проблемы изнутри, и тогда наступит внешняя гармония. Можно наводить чистоту извне, легко, с радостью, весело, — и тогда внутри тоже будут решаться какие-то вопросы, без труда развязываться тугие узелки.

Но то, что происходит внутри, точно так же отражается на пространстве снаружи. Вы, ваши мысли, ваши чувства, ваше внутреннее «я» и все, что вам присуще на данный момент (привычки, каждодневные ритуалы, навыки) — это состояние стопроцентной заполненности. И чтобы в вашей жизни появилось что-то новое, нужно избавиться от чего-то старого. Иногда это некомфортно, иногда болезненно, но такова жизнь — мы вынуждены отказываться от чего-то привычного, чтобы расти.

Давайте начнем с материального. Наверняка у вас в доме есть вещь, которую вы давным-давно собирались выбросить, но до сих пор не сделали этого, потому что очень сильно к ней привязаны, так сказать, прикипели. Но когда в голову уже пришла мысль, что пора от чего-то избавиться, значит, это надо было сделать еще позавчера или месяц назад. Поэтому выбрасывайте весь ненужный хлам без сожаления, и пусть освободившееся место займет что-то новое, полезное, что-то, что вам действительно нужно.

На втором этапе стоит отказаться от слов критики, бурных реакций или резких выражений. Конечно, это не так просто, как выбросить ненужную вещь, но тоже вполне достижимо. Не стоит сразу бросаться сворачи-



Блок 1. Строим фундамент



вать горы и пытаться на следующее утро проснуться другим человеком. Большие перемены происходят посредством маленьких шагов, поэтому очень важно обращать внимание на мелочи.

Нам всем тяжело расставаться с привычным укладом жизни, потому что он дает ощущение безопасности и мнимой защиты, даже если нынешнее положение вещей нас не устраивает и мы провозглашаем, что хотим новой жизни. Однако новая жизнь в заполненное пространство не придет.





ПЯТЬ СПОСОБОВ ПОЛУЧЕНИЯ ДЕНЕГ

Чтобы отвлечься от необходимого, но не всегда приятного расхламления жизненного пространства, давайте немного задумаемся о будущем — о том, как вы будете достигать своих финансовых целей. Это крупный проект, так что продумать все сразу не получится, а значит, и мы с вами будем понемногу планировать свои шаги по направлению к мечте. Так что отложим в сторону швабру и поговорим о способах, с помощью которых можно привлекать большие деньги. Прочтите внимательно, примерьте каждый способ на себя: какой из предложенных вариантов подходит вам больше всего?

Первый способ — работать женой

Быть женой в профессиональном плане — значит уметь настолько ценить себя, быть столь значимой и важной, чтобы посвятить свою жизнь мужу и его интересам, не теряя своей собственной ценности. Вам наверняка известны примеры женщин, которые полностью посвятили себя продвижению мужчины.

Из недавнего интервью с супругой известного певца понятно, как много у нее внутреннего спокойствия,





принятия, значимости — и в то же время она прямо-таки живет интересами своего мужа. И это тоже работа.

Конечно, тем, у кого много внутренней энергии и огромное желание самореализации, такой вариант не совсем подходит. Они не смогут посвятить жизнь своему мужчине.

Второй способ — быть первоклассным специалистом

Кто такой специалист? Это наемный работник, который отвечает только за себя и за свою работу. У него есть профессия, знания и опыт. Количество денег, которые он получит, зависит от его квалификации.

Специалист высокого полета будет всегда нарасхват. Вы сможете выбирать, с кем и над каким проектом вам работать. Но есть здесь и минусы. У специалиста есть ограничения в зарплатке, потому что не он назначает себе зарплату. Он работает по найму, и его зарплата полностью зависит от работодателя.

Третий способ — быть менеджером-управленцем

Этот способ подходит для талантливых организаторов, имеющих крепкий навык общения с людьми. Менеджер тоже работает не на себя, но чаще финансовая компенсация его труда происходит за процент от выручки, и поэтому у него больше возможности влиять на свою зарплату.

Зарплаты управленцев обычно выше, поскольку они отвечают не только за себя, но и за результаты других людей, за успешность проекта в целом.





И. Удилова, А. Уступалов. Привлечение денег по-женски

Тем не менее менеджер также ограничен в зарработке, хотя возможность договориться о повышении зарплаты у него есть. Конечно, бывает по-разному: может быть и так, что менеджер будет с ног сбиваться, организуя проект, но получать незначительно больше специалиста.

Четвертый способ — быть фрилансером

У фрилансера свободный график, он напрямую ни от кого не зависит. Заранее оговариваются и график выполнения работы, и уровень выполнения, и оплата. В связи с вышесказанным у фрилансера больше свободы, он отвечает только за конкретный проект.

Когда мы, например, редактируем статьи, то отдаем их редактору и договариваемся о сроках, объеме работы и гонораре.

Фрилансер может работать над проектами нескольких заказчиков, имеет более гибкий и свободный график и получает деньги в зависимости от количества и степени сложности заданий.

Пятый способ — быть предпринимателем

Такой человек работает сам на себя. Уровень заработка зависит только от него. Как правило, предприниматели много сил и времени вкладывают в свое дело. Количество денег зависит лишь от их собственной старательности и мышления.



Блок 1. Строим фундамент



Уровень ответственности здесь совершенно иной, более глобальный. За все риски и результаты полностью отвечает один человек.

В такой ситуации нельзя сказать, что директор ошибся, ведь неправильное решение принял он сам: именно он нанял неспособного работника. Немаловажный фактор успеха — умение управлять людьми и ладить с ними.

После того как вы внимательно прочтаете особенности каждого способа заработка, выполните упражнение: нарисуйте пять кружков, впишите в них то, что запомнили из каждого. Посмотрите, какой круг вам подходит больше всего, в каком из перечисленных типов деятельности вы хотите развиваться.

В чем суть этого упражнения? Во-первых, понять, к чему вас тянет, где вам хочется реализовать себя. Во-вторых, определить, чего вы хотите от жизни и насколько к этому готовы.

Например, сейчас вы специалист или менеджер-управленец, но хотите стать фрилансером или предпринимателем. В таком случае вы должны четко понимать, что фрилансер выполняет работу для кого-то, а владелец бизнеса — для себя.

Предприниматель организывает деятельность других людей для того, чтобы они работали на него. Он выплачивает им зарплату, устанавливает функциональные обязанности, обеспечивает рабочими местами, компьютерами и так далее. Самое главное — он придумывает и реализует стратегию продажи товаров или услуг.





И. Удилова, А. Уступалов. Привлечение денег по-женски

ИЗ ОПЫТА ИРИНЫ УДИЛОВОЙ

Один мой знакомый начал свой бизнес с того, что открыл ноутбук, сидя дома, у себя в квартире, сделал простой сайт и начал принимать заявки на туристические поездки. Через некоторое время он нанял первого сотрудника и снял маленький офис. Сейчас у него своя прибыльная турфирма.

Если вы действительно хотите привлекать в свою жизнь большие деньги, получить много свободы, а также чувствовать себя самореализовавшимся человеком, то предпринимательство — это самый эффективный и правильный путь.

Здесь хочется также добавить, что свое дело нужно создавать именно в той сфере, которая вам очень нравится. В сложные моменты только любовь к тому, чем вы занимаетесь, может поддержать вас и не дать свернуть с пути.

ИЗ ОПЫТА ИРИНЫ УДИЛОВОЙ

Например, я всегда любила общаться и помогать другим людям в решении их вопросов. И первый бизнес, который я начала, был консультационным. Сейчас ему уже более 20 лет, и он продолжает развиваться и расти.

Еще одна из форм получения денег — поддержка мужа. В этом нет ничего позорного, напротив, это довольно не-



Блок 1. Строим фундамент



простой труд, требующий от вас не только полной веры в другого человека, но еще и силы личности, которая понадобится вам, чтобы не потерять свои собственные интересы за интересами вашего мужчины. Словом, выбирая этот способ привлечения денег в свою жизнь, не забывайте, что это весьма сложная и самоотверженная работа.

Помните, что для своего мужчины вы — самый главный человек, который может поддержать. Ваша благодарность, восхищение и уважение будут стимулировать его на подвиги. Мы говорим об этом отдельно, поскольку у женщин часто возникают ежедневные претензии к своим партнерам. Это связано с духом соревновательности, сформированным у нас в детстве. Помните, что когда вы соревнуетесь с мужем — когда вы ругаете, критикуете его, недовольны им, — вы наносите ущерб очень многим сферам своей жизни, в том числе материальному благополучию*.



* Рекомендуем прочитать книгу И. Удиловой «Секреты счастливых отношений», где собраны 57 рекомендаций о том, как улучшить отношения в семье.