

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 9

Глава 1

ЧТО ТАКОЕ ДЕНЬГИ? 14

 Деньги и смыслы 14

 Деньги как ресурс 22

 Деньги

 и социокультурный контекст 25

Глава 2

МИФЫ ПРО ДЕНЬГИ.

МАГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ. 32

 Миф № 1. Ген бедности 32

 Миф № 2. Денежные потоки,
 денежные энергии 34

 Миф № 3. Денежная емкость 35

 Миф № 4. Мужские и женские деньги ... 37

Магическое мышление	38
Примеры денежного магического мышления	42
Почему принцип «думай и богатей» не работает?	46
Что делать с магическим мышлением?...	48

Глава 3

ОТКУДА БЕРУТСЯ ДЕНЬГИ?.....	54
-----------------------------	----

Цикл контакта.....	55
Преkontakt	56
Контактирование	57
Полный контакт	59
Постkontakt.....	61

Глава 4

«ГДЕ ДЕНЬГИ, ЗИН?»	66
--------------------------	----

Механизмы прерывания контакта	66
Слияние	67
Интроекция	70
Проекция	73

Дефлексия.....	76
Ретрофлексия	78
Эготизм.....	79
Обесценивание	80

Глава 5

КОГДА ДЕНЕГ МАЛО

Деньги есть только у взрослых.....	87
Иногда быть бедным выгодно.....	96
Чтобы были деньги, нужно заявить о себе.....	100
Конкуренция.....	106
Как повзрослеть?	110
Семейные истории.....	112
Чему мы научились в детстве	113
Как бедность передается по наследству.....	119
Как отказаться от этого наследства?	123
Семейные мифы	124
Что делать, чтобы отказаться от семейных мифов?	128

Глава 6**КАК МЫ ПОПАДАЕМ****В ДОЛГОВУЮ ЯМУ 138**

Кредит как мать родная 138

«Мам, купи!» 142

Дорвались! 147

Жизнь займы. 149

Не жить лучше других 152

Что делать? 155

Копить нельзя тратить 156

Что делать, если вы попали
в сложную ситуацию с кредитами? 157

Что еще можно сделать? 158

Глава 7**ТРАНЖИРСТВО 164**

«Хочу, хочу, хочу!» 166

Уже не ребенок, но еще не взрослый. 169

Транжирство —
лишь вершина айсберга 175

Не транжирство, а щедрость! 183

Шопоголизм. 186

Причины шопоголизма	190
Что делать?	191

Глава 8

КОГДА С ДЕНЬГАМИ

РАССТАВАТЬСЯ СЛОЖНО	195
-------------------------------	-----

Алчность	196
Страсть к накопительству	199
Синдром Плюшкина	202
Скупость	203
Гиперэкономия	203
«Боюсь остаться без денег»	207
Только не для себя	209
«Нищие» богачи	215
Вдруг больше не будет?	218
«Не хочу делиться»	220

Глава 9

КАК ПРАВИЛЬНО СТАВИТЬ

ФИНАНСОВУЮ ЦЕЛЬ,

ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ЕЕ?	227
-----------------------------	-----

Ставьте конкретную измеримую цель . . 228

Убедитесь, что ваша цель реалистична. . 229

Проверьте, чтобы цель была для вас актуальной.	230
Убедитесь, что цель находится в зоне вашего контроля	231
Проверьте цель на экологичность	233
Не забудьте обозначить срок реализации цели	234
Подумайте, какие ресурсы вам понадобятся для достижения финансовой цели.	235
Обязательно составьте план действий	237
Обеспечьте себе поддержку.	238
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	248

ВВЕДЕНИЕ

Я еще не встречала человека, который не хотел бы иметь достаточно денег. Это нормальное и естественное желание, ведь мы живем в материальном мире. К сожалению, не у всех получается много зарабатывать. Кому-то деньги даются легко, как будто играючи, а кто-то работает сутки напролет, но все равно их не видит. Почему так?

Причинами этого я заинтересовалась около пятнадцати лет назад, еще не будучи психологом. Именно тогда я узнала, что количество денег в кошельке связано не только с профессиональными навыками и знаниями. **Есть еще нечто неосознанное, что влияет на личный достаток.**

В то время были популярны идеи об изобильном мышлении, денежных энергиях и потоках. Чтобы стать богатым, нужно всего лишь почувствовать себя таковым. А точнее, убедить себя в том, что это возможно.

Я пробовала все. Ежедневно практиковала медитации, аффирмации и визуализации, а книга «Думай и богатей»* стала для меня настольной. Однако деньги почему-то не спешили приходить в мою жизнь.

Тогда я продолжила поиски. Узнала, что убеждения могут ограничивать количество денег, и начала про-

* Хилл Н., переводчик Лоза О. Думай и богатей! Самое полное издание, исправленное и дополненное. АСТ, 2019.

цесс самопознания. Неожиданные и удивительные открытия подсказывали, что я нахожусь на верном пути.

С тех пор прошло много времени. Сначала я стала коучем, потом психологом. При этом тема денег всегда находилась в фокусе моего внимания. Я поглощала любую информацию, которая попадалась по этому поводу.

Мне не понаслышке знакомо безденежье с чувством отчаяния, стыда и бессилия. Я также знаю, что такое достаток и ощущение устойчивости, уверенности, опоры, которое он дает. Пришлось проделать большую внутреннюю работу, чтобы подружиться с деньгами.

Да, плохая новость в том, что одни лишь знания не способны принести желаемые изменения — для результата нужно что-то делать.

Сейчас я помогаю в этом клиентам. Очень благодарна за доверие и тот опыт, который получила на сессиях с ними. В итоге сложилась цельная картина. Я нашла ответы, а теперь хочу поделиться ими с вами.

На отношения с деньгами можно посмотреть с научной точки зрения. Психология исследует наш внутренний мир, то, как мы устроены и как взаимодействуем с окружающей средой. А поскольку деньги — часть нашей жизни, то психология может объяснить, почему у одних с ними хороший контакт, а у других — не очень.

Важный для меня постулат психотерапии гласит: если что-то не происходит, значит, пока оно **не может**

произойти. Когда я усердно пыталась войти в денежный поток и визуализировать счастливое будущее, были внутренние причины, по которым мой доход оставался на прежнем, не устраивающем меня уровне, несмотря на многочисленные попытки исправить ситуацию.

На основании собственного опыта и опыта работы с клиентами, могу с уверенностью сказать, что запрос про деньги — **всегда не про деньги**. Проблемы с финансами — это лишь симптом, который указывает на некоторые глубинные личностные или системные процессы, часто неосознаваемые.

На примерах десятков реальных историй* вы увидите, какие психологические причины могут лежать в основе проблем с деньгами. Возможно, в некоторых героях вы узнаете себя.

Я покажу изнанку взаимоотношений с деньгами, и вы поймете, почему не получается зарабатывать столько, сколько хочется.

Почему сложно копить? Почему деньги буквально утекают сквозь пальцы и расходятся на разную ерунду? Как образуются большие долги? Почему не получается тратить на себя? Как финансовые сложности связаны с вашей родительской семьей и прошлым опытом? Мы разберемся с этими и другими аспектами темы «Я и деньги».

Но главное, на мой взгляд, что в этой книге вы найдете ответ на вопрос «**что делать?**». В конце каждой главы есть практические упражнения, которые помо-

* Имена героев, а также некоторые детали их историй изменены для соблюдения конфиденциальности.

гут многое осознать и начать двигаться в сторону реальных изменений.

Я бы сказала, что это первая в своем роде книга о деньгах. Во-первых, из-за большого количества упражнений ее можно назвать книгой — денежным тренингом. А во-вторых, она написана практикующим психологом и рассматривает денежные вопросы с точки зрения системной семейной и гештальт-терапии. Пусть вас не пугают неизвестные термины и незнакомые слова: я расскажу о сложных процессах простым языком.

Конечно, я не претендую на истину в последней инстанции. Моя цель — поделиться накопленным личным и профессиональным опытом. Надеюсь, он будет вам полезен и натолкнет на некоторые размышления.

Считаю своим долгом предупредить сразу: здесь не будет волшебных таблеток. Ни энергий, ни ритуалов, ни секретных секретов и алгоритмов, как стать богатым. Только психология, только хардкор 😊. Любителям эзотерики это вряд ли понравится. Но если вы готовы заглянуть вглубь себя и поискать ответы там, то, уверена, вы их найдете.

Хорошая новость: вы в состоянии влиять на то, что внутри. А значит, **ваше благосостояние — в ваших руках!**

При работе с книгой я прошу не торопиться, давать себе время на размышления и усвоение материала. Призываю быть бережными к себе, так как с большой долей вероятности по ходу чтения и выполнения упражнений вы встретитесь с не самыми приятными

переживаниями. Заранее подумайте, как будете поддерживать себя в такие моменты.

Желаю интересных открытий и продуктивного чтения!

Путешествие к деньгам уже начинается!

*Искренне ваша,
Елена Воробьева*

Глава 1

ЧТО ТАКОЕ ДЕНЬГИ?

ДЕНЬГИ И СМЫСЛЫ

Земфира пела: «Всем нужны деньги, а что такое деньги?»

Вот и я на тренингах иногда спрашиваю участников, чем для них являются деньги. Ответы бывают самые разные.

- Деньги — это свобода.
- Деньги — это независимость.
- Деньги — это безопасность.
- Деньги — это комфорт.
- Деньги — это успех.
- Деньги — это возможности.
- Деньги — это удовольствия.
- Деньги — это уверенность в завтрашнем дне.
- Деньги — это энергия, драйв.
- Деньги — это власть.

Люди ставят знак равенства между деньгами и нематериальными ценностями или потребностями. На самом деле это, конечно, не одно и то же.

Если вспомнить историю появления денег, то все встанет на свои места. Они использовались как универ-

сальное средство обмена и мера стоимости. Собственно, это их основные функции и сегодня. Однако за все время своего существования деньги обросли разными смыслами, далекими от их первоначальной роли, и перестали быть просто деньгами. Зачастую те смыслы, которые мы связываем с финансами, усложняют взаимоотношения с ними.

Посудите сами: если мы считаем, что **деньги равны свободе**, безопасности, комфорту, то без них ничего этого не будет. И тут возникает напряжение, потому что если мы не заработаем сколько-то денег, то не сможем быть свободными, ощущать безопасность и комфорт.

Здесь происходит подмена понятий. Деньги не равны свободе и прочему. Они могут лишь способствовать тому, чтобы все это было в нашей жизни. Но и без денег мы вполне можем реализовать свои потребности. В конце главы я дам упражнение, которое поможет глубже исследовать этот вопрос. А пока предлагаю внимательнее посмотреть, как мы усложняем жизнь, нагружая деньги лишними смыслами.

Для наглядности приведу пример из практики.

ИСТОРИЯ

Одна клиентка, назову ее С., довольно долго жила в неприятном для себя месте, потому что зарабатывала недостаточно, чтобы уехать. Она была вынуждена терпеть плохое отношение и некомфортные условия. Там ей было небезопасно, но вместе с тем присутствовало ощущение, что как-то повлиять на ситуацию она не может. Кроме того, было страшно что-то менять: вдруг не получится и станет еще хуже?