

СНАЧАЛА ДЕНЬГИ

ПОТОМ СОЗНАНИЕ

Как внешний порядок
перестраивает
мышление



ПОЛ ГРЭК

СЕРИЯ • ТВЁРДЫЙ
РАСЧЁТ

Пол Грэк

Сначала деньги, потом сознание

«Автор»

2026

Грэк П.

Сначала деньги, потом сознание / П. Грэк — «Автор», 2026

Дебиторка растёт, налоговая требует НДС 22%, а коуч снова говорит: «Проработай блоки»? Пол Грэк, нейробиолог и автор 6 бестселлеров, был на вашем месте. Два года аффирмаций, визуализаций и фэн-шуй — и никаких денег. Пока он не взял телефон и не начал звонить должникам. Эта книга — антидот метафизике. Никаких «квантовых полей» и «энергий». Только нейробиология, протоколы и реальные кейсы 2026 года: как вернуть 320 000 от Wildberries за 25 дней, как нанять сотрудника в условиях кадрового дефицита, что делать при блокировке счёта и почему DSO — главный показатель вашего стресса. Сначала закрой ДЗ. Потом читай Джиканди — если захочешь.

© Грэк П., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Как внешний порядок перестраивает мышление	5
Для тех, кто читал Джиканди	5
Введение	6
Цифры, которые объясняют ваш страх	7
Две истории, которые доказывают: система работает	8
Как читать эту книгу	9
Часть I. Диагностика: почему вы застряли	10
Глава 1. Иллюзия внутренней готовности	10
Ловушка «сначала проработаю блоки»	11
Научная база: поведенческая активация	12
Почему «работа над собой» становится бегством	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Сначала деньги, потом сознание

Как внешний порядок перестраивает мышление

Для тех, кто читал Джиканди

Если вы открыли «Счастливый карман, полный денег» и подумали: «Это про меня, я хочу так же», но годы спустя дебиторка не ушла, а «сознание изобилия» так и не пришло — эта книга для вас.

Джиканди описывает финишную прямую. Он прав: успешный человек чувствует себя уверенно, спокойно, изобильно. Но он ошибся в последовательности. Он предлагает достигать этого состояния через «внутреннюю работу». А нейробиология говорит: сначала наведи порядок во внешнем — и внутреннее перестроится само.

Эта книга — не опровержение. Это карта подъёма. Сначала расхлами операционку. Потом — если захотите — читайте Джиканди как десерт. Но скорее всего, когда деньги пойдут, метафизика уже не понадобится.

Введение

«Жизнь — это образы ума, выраженные вовне».

— Дэвид Кэмерон Джиканди, «Счастливый карман, полный денег»

«Деньги — это эффект сознания, а не причина. Сначала измени внутреннее — и внешнее придёт само».

— там же

А теперь мой контрапункт, который я выстрадал на собственной шкуре:

Сначала наведи порядок во внешнем — и тень (то самое «сознание») сама станет красивой.

Я, Пол Грэк, исследователь в области прикладной нейропсихологии, автор шести книг о когнитивной эффективности. Но до того как я начал писать про нейропластичность и протоколы, я был классическим метафизиком со стажем. Два года: аффирмации, визуализации, «проработка блоков», чакры, фэн-шуй, коуч за 15 000 рублей в час. Результат — оборот 47 000 рублей в месяц, дебиторская задолженность 380 000 рублей, кортизол зашкаливает.

А потом я сделал то, что Джиканди назвал бы «низковибрационным»: взял телефон и начал звонить должникам. Без аффирмаций. Без «я достоин». Просто скрипт, CRM и жёсткий дедлайн.

Через 45 дней собрал 310 000 рублей. Через 90 — вышел на 180 000 рублей чистыми в месяц. А потом случилось самое интересное: синдром самозванца исчез. Не потому, что я его «проработал». А потому, что мозг получил доказательства в виде реальных платежей. Кортизол упал. Префронтальная кора включилась. «Состояние изобилия» пришло — но как следствие, а не причина.

Вот и вся формула этой книги:

Внешнее действие (операционка) → Внешний результат (деньги + системы) → Нейронная перестройка (уверенность + «состояние изобилия»)

Обратный порядок, который проповедует Джиканди и вся метафизическая индустрия, — это красивая ложь. Он описывает конечное состояние идеально: человек, у которого нет тревоги, который живёт в потоке, который видит возможности. Но инструкцию даёт ровно наоборот. Поэтому тысячи предпринимателей застряли в ловушке «ещё чуть-чуть поработаю над собой» и так и не вышли на уровень, где сознание действительно меняется.

Эта книга — не опровержение Джиканди. Это его эволюция. Он прав в диагнозе. Ошибается в терапии. Мы берём его описание финального состояния и меняем последовательность шагов: сначала операционка, потом всё остальное.

Цифры, которые объясняют ваш страх

Прямо сейчас, в марте 2026 года, российский малый и средний бизнес находится в точке, где старые рецепты не работают. Я привожу эти цифры не для того, чтобы напугать, а чтобы вы поняли: если вы чувствуете, что тонете, — вы не одиноки. И проблема не в том, что вы недостаточно «проработали блоки».

●
43% предпринимателей называют главным ограничением роста дефицит оборотных средств. 33,9% работают «от месяца к месяцу». Только 9,6% оценивают своё финансовое состояние как устойчивое.

●
Кадровый дефицит — 19% называют его главной проблемой. Зарплаты выросли на 18%, а найти людей всё сложнее.

●
Налоговая реформа 2026: базовая ставка НДС повышена до 22%, лимит освобождения снижен до 20 млн рублей. 52% предпринимателей ожидают ухудшения в этом году.

●
Дебиторская задолженность растёт. Меньше 30% получают оплату вовремя. Маркетплейсы задерживают выплаты на 45–60 дней, комиссии достигают 35–47%.

●
Индекс предпринимательской уверенности в обработке — +0,4%. Это не рост. Это стагнация.

Я знаю, как это — просыпаться в 4 утра с мыслью «кто мне должен». Как это — идти к коучу, потому что «так делают успешные», и чувствовать себя ещё хуже, потому что не получается даже «правильно чувствовать». Это нормально. Вы не сломаны. Вас просто обманули инструкцией. И эту инструкцию мы сейчас перепишем.

Две истории, которые доказывают: система работает

Светлана, handmade-косметика на Wildberries

Оборот — 1,2 млн рублей в месяц, чистая прибыль — 40–50 тысяч. Комиссии WB выросли до 40%, выплаты задерживали на 45–60 дней. Runway — 22 дня. Два года «проработки блоков» у коуча.

Что изменилось, когда она перестала «прорабатывать» и начала делать:



Пересчитала цены, заложив НДС 22% и комиссию. Цена выросла на 35%, продажи упали на 10%, но чистая прибыль выросла в три раза.



Внедрила систему: возвраты фиксировать в день получения, остатки сверять с 1С каждый день.



Настроила автоплатежи в личном кабинете маркетплейса.

Через 90 дней: runway вырос до 78 дней, чистая прибыль — 220 000 рублей в месяц. *«Я перестала просыпаться в 4 утра и проверять остатки. Система работает».*

Алексей, IT-консалтинг

Оборот — 3,5 млн в месяц, дебиторка — 800 000 рублей. Клиенты платят через 60–90 дней. Три года ходил к коучам по «денежным блокам». Результат — выгорание, кредиты.

В декабре 2025 он начал звонить должникам по скрипту. За 14 дней собрал 620 000 рублей. В январе 2026, когда началась налоговая реформа, он уже имел runway 45 дней и смог спокойно перейти на НДС, не дёргаясь.

Что он сказал: *«Страх “показаться навязчивым” стоил мне трёх лет жизни. Когда я начал звонить, 80% клиентов сказали “ой, забыл” и перевели деньги в течение часа. Остальные 20% ушли — и правильно, они не мои клиенты».*

Как читать эту книгу

Первый раз — целиком, за 3–4 дня. Не останавливайтесь на воркбуках, просто читайте. Почувствуйте красную нить.

Второй раз — как справочник. С ручкой. С Excel открытым. Каждый инструмент делайте сразу.

Третий раз — через 90 дней, когда уже будут результаты.

Я не обещаю вам «Вселенную, которая подарит». Я обещаю вам инженерный протокол, который работает даже когда вы в полной жопе, в состоянии «я не достоин», с кортизолом под потолок и без капли «потока».

Потому что деньги — это не энергия.

Деньги — это результат внешних действий, которые перестраивают мозг.

Сначала деньги. Потом сознание.

Поехали.

Часть I. Диагностика: почему вы застряли

Глава 1. Иллюзия внутренней готовности

«Сначала сознание изобилия, потом деньги».

— Дэвид Кэмерон Джиканди

«Сначала деньги, потом сознание. Мозг перестраивается через результаты, а не через аффирмации».

— Пол Грэк

Ловушка «сначала проработаю блоки»

Вы когда-нибудь ловили себя на мысли: «Я сначала проработаю этот блок, а потом начну масштабироваться»? Или: «Я пока не в ресурсе, чтобы брать новых клиентов»? Или классическое: «Мне нужно войти в состояние потока, а потом делать»?

Если да — вы не одиноки. Я сам годами жил с этим чувством. Казалось, что вот-вот, ещё чуть-чуть «поработать над собой» — и всё пойдёт. Спойлер: не пошло. Потому что это ловушка. И называется она иллюзия внутренней готовности.

Метафизическая индустрия продаёт вам идею: сначала изменись внутри, потом внешнее подтянется. Звучит красиво. Но работает ровно наоборот.

Почему мы в это верим? Потому что «работа над собой» даёт иллюзию прогресса без риска. Вы можете годами «прорабатывать блоки», не совершая ни одного реального действия, за которое можно получить отказ. Вы читаете книги, медитируете, ходите к коучам. И вам кажется, что вы движетесь. А бизнес стоит.

Я не говорю, что внутренняя работа бесполезна. Я говорю, что она становится бегством, когда вы используете её как оправдание, чтобы не делать страшное.

Научная база: поведенческая активация

В клинической психологии есть метод, который называется поведенческая активация. Он используется для лечения депрессии и тревожных расстройств. Суть проста: не ждите, пока изменится ваше состояние. Начните действовать — и состояние изменится вслед за действием.

Нейрофизиологическое объяснение: действие активирует дофаминовые пути быстрее, чем «правильные мысли». Вы не можете «подумать» себя в состояние мотивации. Но вы можете «сделать» — и мотивация придёт.

Звучит слишком просто? Я знаю. Мне тоже так казалось. Но нейробиология не врёт: мозг устроен так, что движение вперёд запускает цепную реакцию.

Вот как это работает. Когда вы начинаете какое-то действие — даже если вам страшно, даже если вы чувствуете себя самозванцем, — мозг получает сигнал: «мы что-то делаем, надо подстроиться». И через 5–10 минут вы оказываетесь в процессе. Вы забываете о страхе. Вы просто делаете. А потом оглядываетесь и понимаете: «А я уже полдела сделал».

Это не магия. Это физиология.

Почему «работа над собой» становится бегством

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.