

ДЕНЬГИ В КРИЗИС



Как выжить,
перестроить
мышление и начать
зарабатывать
больше.

Даже когда всё
против тебя

Пошаговая система:
от внутренних
блоков и долгов до
стабильного дохода
и ощущения
контроля над
жизнью

Павел Мещерский

Павел Мещерский

Павел Мещерский
ДЕНЬГИ В КРИЗИС
Серия «СОВЕТЫ С ПЕРЦЕМ
ОТ ВСЕГО СЕРДЦА», книга 1

*<https://litres.ru/73788521>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Деньги в кризис - это не про то, как быстро разбогатеть. Это про то, как перестать быть жертвой обстоятельств и начать управлять своими финансами даже когда экономика замедляется, инфляция кусается, а вокруг все жалуются.

Анализ — почему умные и трудолюбивые люди в России часто остаются на низких доходах: детские сценарии, психология выживания, страх и привычка „не высовываться" работающую систему: от честного аудита и затыкания дыр. Разбираем дополнительные заработки, продажи, создания активов и защиты от новых потрясений.

В книге нет американских сказок и визуализаций. Только российская реальность, истории людей из регионов, практические упражнения, чек-листы и задания на каждую неделю.

- Как перестроить мышление без розовых очков
- Как быстро перестать жить от зарплаты до зарплаты
- Как продавать себя и свои услуги

- Как создавать активы, которые приносят деньги даже когда ты не работаешь

Контроль над финансами даже в нестабильные времена.

Содержание

0	5
Почему деньги уходят именно сейчас и почему эта книга работает иначе	5
Глава 1. Денежный сценарий, который тебе записали в детстве	11
Глава 2. Психология выживания: почему мозг хочет оставаться бедным	20
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Павел Мещерский

ДЕНЬГИ В КРИЗИС

0

Почему деньги уходят именно сейчас и почему эта книга работает иначе

Привет. Если ты держишь эту книгу в руках (или слушаешь её в наушниках по дороге на работу), значит, тебе тоже сейчас нелегко.

Ты смотришь на выписку по карте и думаешь: «Куда всё девается?» Зарплата вроде та же или чуть выросла, а в кошельке пусто. Продукты в магазине подорожали так, что даже привычный набор на неделю бьёт по карману. Курс доллара или евро снова скакнул — и сразу выросли цены на импорт, запчасти, технику. На работе шепчутся о сокращениях. Друзья жалуются, что «всё стало хуже». А в голове крутится один и тот же вопрос: как, чёрт возьми, выжить в этом 2026-м и не просто дотянуть до следующей зарплаты, а наконец почувствовать, что деньги не утекают сквозь пальцы?

Я тебя понимаю. Потому что сам через это проходил. И

тысячи обычных людей по всей России — от Москвы до маленьких городов в Сибири и на Дальнем Востоке — проходят прямо сейчас.

Старые советы больше не работают. «Копи и откладывай» — звучит красиво, пока инфляция и рост цен не съедают твои сбережения быстрее, чем ты их копишь. «Найди хорошую работу» — отлично, только где её взять, когда компании экономят и ключевую ставку держат высокой? «Инвестируй» — в чём, когда даже вклады под проценты едва покрывают рост цен, а риски везде? «Просто работай больше» — да, но сил уже нет, а результат всё равно не радует.

В 2022–2025 годах многие надеялись, что «вот-вот стабилизируется». А в 2026-м экономика замедлилась: ВВП в начале года показал минус, инфляция хоть и опустилась ниже 6%, но личная «инфляция кошелька» у большинства ощущается сильнее. Безработица формально низкая, но скрытая — растёт. Люди теряют привычные доходы, берут кредиты, чтобы закрыть дыры, и попадают в ещё больший стресс.

И вот тут самое важное.

Деньги уходят не потому, что «кризис». Деньги уходят потому, что мы продолжаем жить и думать по-старому.

В детстве нам записали сценарий: «Деньги — это слож-

но», «Не высовывайся, а то отберут», «Богатые — либо воры, либо везунчики», «Главное — стабильная работа, а остальное само придёт». Потом 90-е, 2008-й, 2014-й, 2020-й, 2022-й... Каждый раз мы выживали, но сценарий не менялся. Мозг привык к режиму выживания: экономить на всём, бояться рисков, завидовать тем, у кого «получилось», и тихо злиться на систему.

Эта книга — не очередная мотивационная сказка про «мышление миллионера». И не сухой учебник по личным финансам с формулами, которые никто не применяет.

Это практическая система, которая соединяет три вещи, без которых в сегодняшней России ничего не получится:

1. Разбор внутренних блоков — тех самых «денежных сценариев», которые сидят в голове с детства и заставляют саботировать свои же попытки заработать больше.
2. Жёсткую финансовую дисциплину — как быстро заткнуть дыры, перестать жить от зарплаты до зарплаты и начать контролировать то, что реально зависит от тебя.
3. Конкретные действия по заработку — не «открой бизнес», а то, что реально работает здесь и сейчас: side hustle, продажи, создание простых активов, навыки, которые ценятся в 2026 году даже в небольшом городе.

Я собрал сюда не теории из американских бестселлеров про Кремниевую долину. Здесь — истории обычных россиян. Уволенный менеджер из Екатеринбурга, который запустил мелкий ремонт гаджетов и вышел на доход выше прежней зарплаты. Мама в декрете из Краснодара, которая начала делать контент и продающие карточки для маркетплейсов. Семья из маленького города в Поволжье, которая разобралась с долгами и запустила мини-аренду. Эти люди не стали миллионерами за месяц. Они просто перестали быть жертвами обстоятельств и начали менять свою финансовую реальность шаг за шагом.

Почему эта книга работает иначе?

Потому что она не обещает лёгких денег. Она честно говорит: кризис — это не только угроза, это окно возможностей. Когда всё вокруг сжимается, те, кто готов перестроить мышление и действовать по-новому, выходят вперёд. Пока другие жалуются на цены и курс, ты можешь научиться видеть ниши, где люди всё равно готовы платить.

В книге нет эзотерической чуши в стиле «просто визуализируй чек на миллион». Но есть практические техники перестройки сознания — без розовых очков, с опорой на реальную психологию. Есть стоицизм: как сохранять спокойствие, когда новости пугают, а курс скачет. Есть инструменты: таблицы, чек-листы, задания «что сделать прямо завтра».

К концу книги ты не просто поймёшь, почему деньги раньше уходили. Ты получишь работающую систему: от диагностики своих блоков → до закрытия финансовых дыр → до первых дополнительных заработков → до создания активов, которые приносят деньги даже когда ты не работаешь.

Кому точно поможет эта книга?

- Тем, кому 27–50, кто устал крутиться как белка в колесе и хочет наконец почувствовать контроль над жизнью.

- Тем, у кого есть долги, кредиты или просто ощущение «всё утекает».

- Тем, кто боится рисковать, но понимает: сидеть и ждать лучших времён — тоже риск.

- Тем, кто живёт не в Москве, а в регионах — где возможностей меньше, но и конкуренция другая.

Если ты сейчас думаешь: «У меня нет времени, денег, образования, связей» — это как раз те мысли, которые мы разберём в первых главах. Они не факт. Это просто привычка мозга.

Я не гуру и не миллиардер. Я обычный человек, который прошёл путь от «денег всегда мало» до стабильного дохода и ощущения «я справляюсь». И я видел, как то же самое сделали десятки людей вокруг. Теперь очередь за тобой.

Готов? Тогда давай начнём с самого важного — с того, что записано в твоей голове ещё с детства.

Переворачивай страницу. Или включай следующую главу. Первое упражнение ждёт тебя уже там.

Твоя новая финансовая реальность начинается не с большого чека. Она начинается с честного разговора с самим собой. Прямо сейчас.

Глава 1. Денежный сценарий, который тебе записали в детстве

«В конце главы — практическое задание на неделю плюс чек-лист для диагностики.»

Представь: ты сидишь в своей квартире, смотришь на квитанцию за коммуналку или на остаток по карте и думаешь: «Почему у меня опять ничего не остаётся?» А на самом деле ответ часто лежит не в зарплате, не в ценах и не в «кризисе 2026-го». Он лежит гораздо глубже — в том, что тебе рассказывали про деньги, когда ты был маленьким.

Мы все пришли в этот мир с чистым листом. А потом родители, бабушки, школа, телевизор и дворовые разговоры начали писать на этом листе свои правила. И эти правила до сих пор управляют твоими решениями, даже если ты этого не замечаешь.

В России это особенно сильно. Потому что наше детство — это слоёный пирог из советского «всем поровну», лихих 90-х, когда деньги могли появиться и исчезнуть за один день, нулевых «кто не успел — тот опоздал» и всех последующих

кризисов. Каждый слой оставил свой след.

Какие сценарии записывают чаще всего?

1. «Деньги — это зло»

Сколько раз ты слышал: «Не в деньгах счастье», «Большие деньги до добра не доводят», «Деньги портят человека»?

Особенно часто это звучало от тех, кто вырос в СССР или пережил 90-е. Родители видели, как «новые русские» на мерседесах ездили, пока обычные люди выживали. И вывод был простой: если у человека много денег — значит, он либо вор, либо продал душу.

Результат во взрослой жизни? Ты подсознательно избегаешь возможностей заработать больше. Берёшь скромную зарплату «чтобы не высовываться». Отказываешься от повышения или клиента, потому что «как-то неудобно просить больше». А потом злишься на себя и на «систему».

2. «Богатые — воры» или «Честным трудом миллионы не заработаешь»

Классика. Особенно в регионах. «Все эти олигархи наворовали», «В нашей семье всегда честно жили — и ничего».

Один мой знакомый из Твери до сих пор повторяет фразу своей мамы: «Не лезь в бизнес, там одни жулики». Он работал инженером 15 лет, получал 45 тысяч, пока его одноклассник не открыл небольшую автомастерскую и не вышел

на 200 тысяч в месяц. Но даже глядя на это, мой знакомый думал: «Наверное, он где-то схитрил». И продолжал сидеть на своей зарплате.

3. «Лучше не высовываться» и «Нам, простым людям, много не надо»

Это особенно сильно у тех, чьи родители пережили 90-е. «Сиди тихо, работай на заводе, в школе, на бюджете — и будет тебе стабильность».

Женщина из Самары рассказывала: в детстве отец говорил «Не проси дорогое, у нас такого не было — и ничего, выросли». Теперь ей 38, она боится попросить прибавку начальнику, хотя делает работу за двоих. «Вдруг уволят? Лучше уж тихо».

4. «Деньги приходят тяжело и уходят быстро»

Когда родители работали на двух работах, а деньги всё равно таяли из-за инфляции или дефолта. Ребёнок видел усталые лица и слышал: «Деньги — это кровь и пот».

Во взрослой жизни это превращается в «надо пахать сутками, иначе ничего не будет». Или в противоположность — в лень и прокрастинацию: «Всё равно тяжело, зачем стараться?»

5. «Деньги — это стыдно»

Особенно у девочек: «Хорошие девочки не думают о

деньгах», «Не будь меркантильной». У мальчиков — «Настоящий мужик должен обеспечивать, а если не можешь — ты неудачник».

Я сам слышал много таких историй. Одна женщина из Краснодара в 42 года призналась: «Мама всегда говорила, что богатые мужчины — это сплошные проблемы и измены. Поэтому я выбирала „надёжных“, которые мало зарабатывали. И теперь сама тяну семью». Другой парень из Новосибирска: «Отец после 98-го года повторял: „Держи деньги в матрасе, в банках всё отберут“. Теперь он боится даже нормальный вклад открыть, хотя ставки были высокие».

Почему эти сценарии так сильно держат?

Потому что они записаны не в голове, а в теле и в подсознании. Это не просто слова. Это эмоции: страх, стыд, вина, обида. Мозг в детстве решил: «Чтобы быть в безопасности и любимым в этой семье, нужно верить вот в это». И до сих пор защищает тебя от «опасности» больших денег.

В 2026 году это особенно заметно. Экономика даёт сигналы нестабильности: высокая ключевая ставка, инфляция, которая бьёт по кошельку сильнее официальных цифр, разговоры о возможных новых потрясениях. И старые сценарии включаются на полную: «Вот видишь, лучше не рисковать»,

«Сиди тихо», «Деньги всё равно уйдут».

Но вот хорошая новость: сценарий можно переписать. Не за один день и не силой воли. А честно посмотрев на него, разобрав по кусочкам и начав вести себя по-новому.

Диагностика: какой сценарий у тебя?

Давай прямо сейчас проверим. Возьми блокнот или записки в телефоне и ответь честно на эти вопросы:

- Когда ты думаешь о том, чтобы попросить прибавку или повысить цены на свои услуги, что первым приходит в голову?

- Как ты относишься к людям, которые зарабатывают в 3–5 раз больше тебя? Зависть? Осуждение? «Им просто повезло»?

- Что ты чувствуешь, когда видишь дорогую вещь, которую хочешь? «Мне это не по статусу», «Это для других», «Стыдно тратить»?

- Какие фразы про деньги ты чаще всего слышал в детстве от родителей и бабушек/дедушек? Запиши их дословно.

- Если бы деньги были человеком, как бы ты его описал? Друг? Враг? Хозяин? Гость, который может уйти в любой момент?

Большинство людей, когда впервые делают это упражнение, удивляются: «Ого, я и не думал, что до сих пор повторяю мамины слова».

Реальные истории из российской жизни

- Сергей, 34 года, Нижний Новгород. Вырос в семье, где отец после завода пил и повторял: «Все начальники — сволочи, деньги только у них». Сергей работал слесарем, отказывался от предложений перейти в мастера («Не хочу на начальство работать»). Пока не прошёл разбор своих блоков и не открыл небольшую бригаду по ремонту. Сейчас доход в 2,5 раза выше прежнего. Главное, что изменилось — он перестал видеть в деньгах «грязь».

- Анна, 41 год, мама двоих из Волгограда. В детстве слышала: «Не высовывайся, живи как все». В декрете сидела без дохода, боялась начать даже handmade. После того, как осознала сценарий «мне много не надо», запустила продажи детских развивающих карточек через Авито и ВКонтакте. Первый месяц — 18 тысяч сверху к пособию. Сейчас стабильно 60–80 тысяч.

- Дмитрий, 29 лет, из небольшого города в Башкирии. «Деньги тяжело даются» — классика от родителей, работавших в 90-е. Он брал кредиты, жил от зарплаты до зарплаты.

Когда начал отслеживать, откуда эта установка, перестал бояться «тяжёлого труда» и начал ценить умный труд. Перешёл на фриланс в IT-поддержке — теперь работает меньше, зарабатывает больше.

Таких историй тысячи. Объединяет их одно: все они сначала честно посмотрели на свой детский сценарий, а потом начали действовать вопреки ему.

Что дальше?

В следующих главах мы разберём, почему мозг так любит оставаться в режиме «выживание» и как это менять. Но уже сейчас важно понять главное: твой текущий уровень дохода и ощущение «денег всегда мало» — это в большой степени не про экономику 2026 года. Это про сценарий, который тебе записали до 12–15 лет.

Ты не виноват, что он у тебя есть. Но ты полностью ответственен за то, чтобы его переписать.

Практическое задание на неделю

1. Выдели 30–40 минут в спокойное время. Запиши 5–7 самых частых фраз про деньги, которые ты слышал в детстве (от родителей, родственников, учителей).

2. Напротив каждой фразы напиши, как она проявляется в твоей жизни сейчас. Пример:

«Богатые — воры» — Я осуждаю успешных людей и поэтому не ищу способы заработать больше.

3. Выбери одну самую сильную установку и напиши на против неё новую, полезную версию.

Пример: вместо «Деньги — зло» — «Деньги — это инструмент, который помогает заботиться о себе и близких».

4. Каждый день в течение недели повторяй новую фразу утром и вечером (вслух или про себя). Не просто механически — почувствуй, как тело реагирует.

Чек-лист «10 распространённых денежных блоков из детства»

(отметь, какие есть у тебя)

— Деньги — это зло / портят человека

— Богатые — воры или нечестные люди

— Честным трудом много не заработаешь

— Лучше не высовываться, жить как все

— Нам, простым людям, много не надо

— Деньги приходят тяжело

— Деньги быстро уходят, их никогда не хватает

— Просить деньги, говорить о них — стыдно

— Если у тебя много денег — тебя будут использовать, завидовать

— Деньги важнее отношений, или наоборот — «не в деньгах счастье»

Посчитай, сколько галочек. 0–2 — у тебя относительно здоровое отношение (но всё равно можно улучшить). 3–5 — уже заметно влияет. 6 и более — пора серьёзно переписывать сценарий.

В конце недели перечитай свои записи. Ты уже начнёшь замечать, как старые мысли пытаются вернуться — и как ты можешь им не поддаваться.

Следующая глава будет жёстче: мы разберём, почему даже умные и образованные люди в России часто остаются в ловушке выживания. И что с этим делать.

А пока — дыши глубже. Ты только что сделал первый настоящий шаг. Не самый лёгкий, но самый важный.

Глава 2. Психология выживания: почему мозг хочет оставаться бедным

Знаешь, что самое обидное?

Многие умные, образованные, ответственные люди в России до сих пор живут на грани «хватит — не хватит». У них два высших образования, они хорошо говорят, быстро учатся, но зарплата или доход упорно не растёт выше определённой цифры. А кто-то с меньшим IQ и без амбиций вдруг начинает зарабатывать в два-три раза больше. Почему так?

Потому что мозг — это не машина для успеха. Это машина для выживания.

Он был заточен под это миллионы лет. В саванне главное было не умереть сегодня. Найти еду, не попасть в лапы хищника, остаться в стае. Деньги в этом уравнении появились всего пару тысяч лет назад, а для большинства россиян — вообще последние 30–35 лет. Поэтому мозг до сих пор использует древние программы, когда речь заходит о финансах.

И эти программы в 2026 году работают против тебя.

Главные ловушки психологии выживания

1. Страх потери сильнее радости приобретения

Учёные называют это «loss aversion». Потерять 10 тысяч рублей больше, чем приятно найти или заработать те же 10 тысяч.

Поэтому ты скорее откажешься от возможности заработать дополнительные 30 тысяч (риск, вдруг не получится), чем рискнёшь потерять нынешние стабильные 60 тысяч.

Классический пример: человек на зарплате 55–60 тысяч боится уйти на фриланс или открыть своё дело, хотя потенциал там в два раза выше. «А вдруг ничего не выйдет? Останусь без ничего». Мозг выбирает знакомый голод вместо возможного изобилия.

2. Синдром «лучше синица в руках»

Особенно сильно проявляется после нескольких кризисов. Ты видел, как в 2014-м, 2020-м, 2022-м люди теряли бизнесы, работы, сбережения. И мозг сделал вывод: «Любое движение вверх опасно».

Поэтому ты держишься за нелюбимую работу, за токсичного клиента, за «стабильность», которая на самом деле — просто привычный уровень бедности.

3. Стыд и социальное сравнение

В России это работает особенно жёстко. «Что люди скажут?» — один из самых сильных тормозов.

Попробуй в кругу друзей или в семейном чате сказать, что хочешь зарабатывать 300 тысяч в месяц. Скорее всего услышишь: «Ого, размахнулся!», «Не зажрался ли?», «Сиди ровно, как все».

Мозг боится оказаться «белой вороной» и быть изгнанным из стаи. Поэтому многие подсознательно держат доход на уровне «чтобы не сильно выделяться».

4. Зависть вместо вдохновения

Вместо «если у него получилось — значит, и у меня может» мозг говорит: «Ему просто повезло или он на связях или он жулик».

Зависть — это защитный механизм. Если признать, что другой человек сделал что-то лучше тебя, придётся признать, что и ты можешь, но не делаешь. Проще обесценить.

5. «Синдром отличника» и перфекционизм

Многие умные люди застревают именно из-за него. «Если не могу сделать идеально — лучше вообще не начинать».

Хочешь запустить доп. заработок — но «сначала нужно пройти 10 курсов, сделать идеальный сайт, изучить всё до мелочей». В итоге проходит год, а движения ноль. Мозг до-

волен: риска нет, и совесть чиста — «я же готовлюсь».

6. Привычка к хроническому стрессу

Когда человек годами живёт «от зарплаты до зарплаты», организм привыкает к кортизолу. Спокойная жизнь с деньгами кажется... подозрительной.

Поэтому, как только появляется «лишняя» тысяча, мозг быстро находит, куда её слить: импульсивная покупка, помощь родственникам, «нужная» вещь. Лишь бы вернуться в привычное состояние лёгкого финансового напряжения.

Почему это особенно сильно работает именно в России в 2026 году?

Потому что внешняя среда постоянно подтверждает древние страхи мозга. Новости кричат об инфляции, санкциях, возможных новых ограничениях. Цены растут. Знакомые теряют работу. Соцсети показывают, как «у всех всё плохо».

Мозг смотрит на это и говорит: «Видишь? Я был прав. Опасно высываться. Лучше затаиться и экономить».

И ты затаиваешься. Берёшь микрозайм «до зарплаты». Отказываешься от предложения о работе в другом городе или с удалёнкой. Не поднимаешь цены на свои услуги уже третий год. А потом удивляешься, почему «всё против ме-

ня».

Истории из российской жизни (2023–2026)

- Ольга, 37 лет, бухгалтер из Рязани. Умная, ответственная, два образования. Зарплата 48 тысяч. Когда ей предложили перейти в другую компанию на 75 тысяч с удалёнкой, она отказалась: «А вдруг там обманут? А вдруг не справлюсь? Здесь хоть стабильность». Через год ту фирму, где она работала, сократили на 40 %. Она осталась без работы. Сейчас жалеет, но мозг тогда выбрал «знакомую безопасность».

- Алексей, 31 год, водитель из Перми. Зарабатывал 70–80 тысяч. Видел, как коллеги уходят в такси-парк с собственным авто и выходят на 150+. Сам не пошёл: «А если машина сломается? А если заказов не будет?» Продолжал работать «на дядю». В 2025 году автопарк, где он работал, закрылся. Теперь он жалеет, что не рискнул раньше.

- Марина, 44 года, мама из Тюмени. После декрета хотела запустить онлайн-магазин детских товаров. Всё подготовила, но в последний момент испугалась: «Что если не купят? Что если деньги уйдут и ничего не вернётся?» Осталась на подработках по 15–20 тысяч. Пока её подруга запустила такой же магазин и уже через 8 месяцев вышла на чистые 90 тысяч в месяц.

Все эти люди не глупые и не ленивые. У них просто очень сильная программа выживания, которая в кризисные времена включается особенно громко.

Хорошая новость

Мозг можно переучить. Он пластичный. Если ты начнёшь регулярно давать ему новые, безопасные опыты маленьких побед, он постепенно перестанет видеть в росте дохода угрозу.

Это не про «просто верь в себя». Это про сознательное создание новых нейронных связей через повторяющиеся действия.

В следующих главах мы будем именно этим и заниматься: сначала успокоим мозг (финансовый стоицизм), потом дадим ему чёткую диагностику, а затем — первые безопасные шаги к большому заработку.

Но уже сейчас важно понять главное:

Ты не «неудачник» и не «невезучий».

Ты просто человек, у которого мозг слишком хорошо выполняет свою древнюю работу — защищать от опасности.

И сейчас ты можешь начать учить его новой задаче: помогать тебе жить не в режиме выживания, а в режиме спокойного роста.

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.