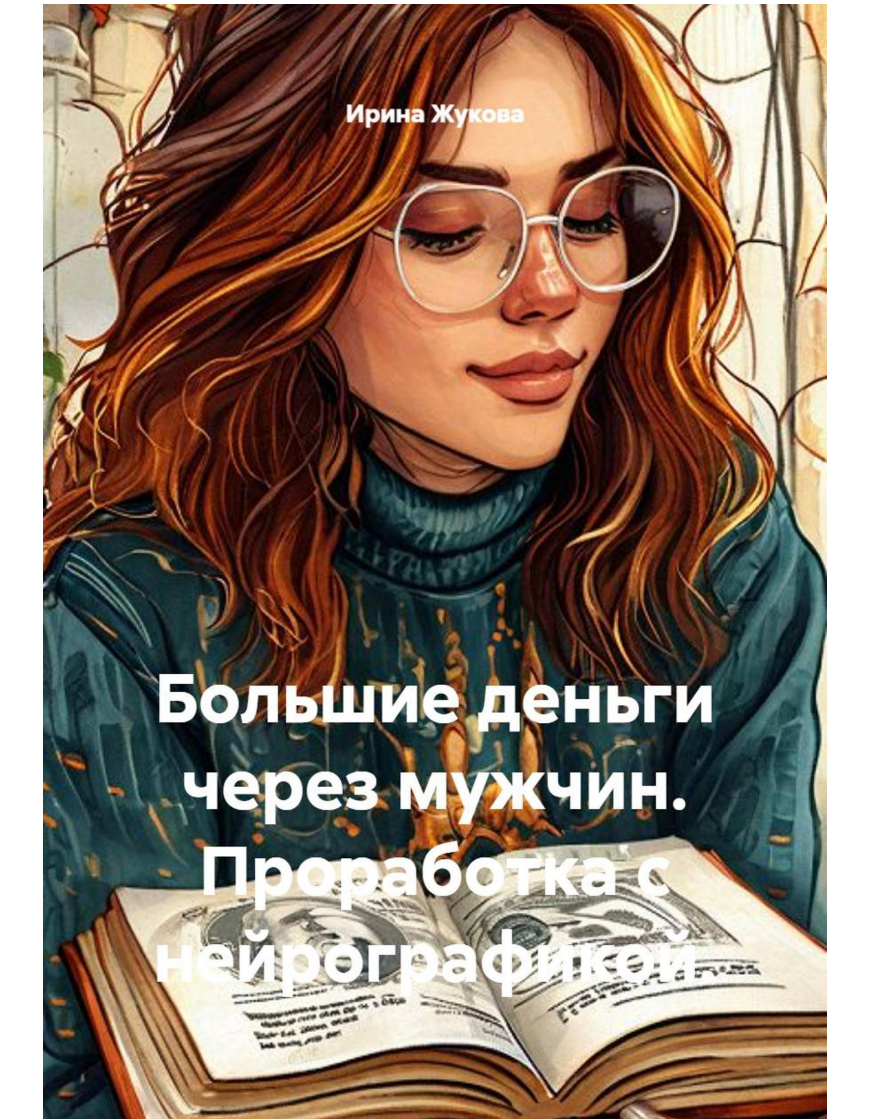




Ирина Жукова

**Большие деньги
через мужчин.
Проработка с
нейрографией**

Ирина Жукова

Большие деньги через мужчин. Проработка с нейрографикой.

<https://litres.ru/74139334>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — тёплый, доверительный разговор о том, как выстроить спокойные и уважительные отношения с деньгами, не теряя себя.

Она не обещает мгновенного богатства, а даёт бережные инструменты, чтобы шаг за шагом снять внутренние блоки, которые мешают спокойно называть свою цену, просить о поддержке.

В основе практики — нейрографика: через линии, формы и цвет ты мягко проработашь старые установки. Простые рисунки помогут превратить напряжение в опору, а острые углы переживаний — в плавные решения. Дополняют метод дыхательные техники, письменные практики и небольшие тесты.

Особое внимание уделено отношениям с близкими — мужчинами (отцами, партнёрами), чьи слова и модели поведения нередко формируют наши денежные сценарии.

Это не просто книга для чтения, а живое пространство для работы над собой: с рисунками, заметками, дыханием и маленькими шагами, из которых складывается большая перемена.

Ирина Жукова

Большие деньги через мужчин. Проработка с нейрографикой.

Пролог.

Привет, дорогая моя читательница! Рада видеть тебя здесь, в этой книге — словно мы сидим рядышком за чашкой тёплого чая, и я тихонько делюсь тем, что по-настоящему важно. Я — Ирина Жукова, из Ставропольского края, и эта книга родилась из желания помочь тебе почувствовать: ты достойна всего самого хорошего, и в том числе — спокойных, уважительных отношений с деньгами.

Знаешь, как бывает: хочется просто выдохнуть и сказать: «Пусть всё будет ладно». А вместо этого внутри всё сжимается при одной мысли о разговоре про деньги — с мужем, с начальником, с сыном... То страшно показаться жадной, то стыдно попросить, то вдруг накатывает обида из-за старых слов, которые когда-то прозвучали в семье: «Деньги достаются только тяжёлым трудом», «Не высовывайся», «Ты многого хочешь». Эти фразы будто живут где-то в груди, мешая спокойно называть свою цену и принимать хорошее.

Эта книга — не про магию и не про «нажми кнопку — и станет много денег». Это бережная дорога к себе: чтобы ты могла мягко, без надрыва, распутать эти старые узлы. И здесь нам поможет нейрографика — как тихий, тёплый разговор с собой через линии и цвет. В каждом рисунке ты будешь понемногу возвращать себе право на уважение, на труд, на обмен, в котором тебя видят и ценят.

Если сейчас кажется, что всё сложно — с мужчиной, который не ценит, с сыном, которому пока не хочется брать ответственность, с работой, где не замечают твоих стараний, — знай: ты не одна. И первый шаг совсем не обязан быть громким. Иногда достаточно пятнадцати минут, листа А4, чёрного линера и пары цветных маркеров. И ещё — тетради, куда ты будешь записывать свои маленькие победы: «Сегодня я спокойно сказала „нет“», «Сегодня я не стала извиняться за свою просьбу», «Сегодня мне стало чуть легче».

Давай начнём с самого простого и самого важного — с благодарности. Не какой-то особенной, а самой обычной: за то, что ты пришла сюда, за то, что готова потихоньку двигаться вперёд. Прямо сейчас скажи себе тихо: «Спасибо мне за старание». Пусть это будет первая строчка в твоей тетради.

А теперь — про сам рисунок, чтобы ты не растерялась перед чистым листом. Представь, что линия — это твой голос, который наконец-то может звучать. Веди её свободно, пусть петляет, пересекает саму себя, будто выговаривает всё, что накопилось. Там, где линии встречаются и образуют острые углы, — это места напряжения, твои «больные мозоли». И вот тут самое волшебное: аккуратно, не спеша, скругляй каждый уголок. Словно говоришь: «Я не хочу воевать, я хочу найти решение». Каждое такое скругление — это маленький акт заботы о себе.

Потом добавь в рисунок формы: квадраты — чтобы почувствовать опору («я знаю, на что я способна»), треугольники — чтобы дать движение («я готова действовать»), круги — для чувства безопасности («со мной всё в порядке»). А затем проведи несколько линий, которые уходят за край листа, — это линия поля: она как будто шепчет: «Мир большой, в нём есть место и для меня, и для моих возможностей». И наконец, выбери фигуру, которая притягивает взгляд, — это твоя точка силы, фигура фиксации. Обведи её чуть плотнее, сделай её своим якорем: «Когда мне станет тревожно, я вспомню этот знак и почувствую опору».

И в конце раскрась рисунок так, как просит душа. Пусть тёплые цвета дают энергию, а холодные — спокойствие. Главное — пусть хотя бы один цвет соединит две разные ча-

сти рисунка: это как ниточка, которая собирает всё воедино.

Когда закончишь, снова открой тетрадь и напиши три строчки благодарности:

За что я благодарна себе сегодня.

Какой маленький шаг я сделала.

Что я готова потихоньку отпустить.

И помни: перед тем как идти дальше, стоит бережно поговорить с тем внутренним ребёнком, который когда-то услышал обидные или пугающие слова про деньги. Скажи ему: «Теперь я рядом. Теперь я тебя защищу. Теперь мы будем учиться по-другому». И если где-то в памяти живёт образ папы, дяди, дедушки — того мужчины, который был рядом в детстве, — скажи ему мысленно простое слово: «Прости». Не ради него, а ради себя, чтобы освободить в душе место для новых, спокойных решений.

Нейрографика не меняет других людей — она меняет твоё внутреннее состояние, и именно из этого состояния начинают происходить перемены: появляются возможности, приходят нужные разговоры, приходит чувство: «Я достойна». Кто-то начинает получать поддержку, кто-то находит силы мягко выстроить границы, а кто-то просто впервые чувствует, как уходит тяжесть из груди.

Пусть эта книга станет для тебя не стопкой страниц, а живым пространством, где можно дышать свободнее, звучать увереннее и понемногу собирать свою новую историю — историю, в которой ты уважаешь себя, видишь свою ценность и умеешь бережно договариваться и с миром, и с деньгами, и с близкими.

Я рядом, страница за страницей. Давай потихоньку, шаг за шагом — всё получится.

Глава 1. Введение в тему: деньги, мужчины и нейрографика.

Тема «большие деньги от мужчин» в массовом сознании часто обрастает мифами и ожиданиями быстрого решения финансовых вопросов за счёт партнёра. Но в нейрографике мы не работаем с попытками влиять на других людей: метод ориентирован на внутренние состояния, снятие блоков и формирование зрелой позиции по отношению к ресурсам. Именно внутреннее состояние определяет, как человек взаимодействует с деньгами и с партнёрами, и какие сценарии в его жизни повторяются.

Линия в нейрографике — это движение намерения, а углы — точки напряжения и конфликта. Когда мы рисуем и скругляем углы, мы буквально «смягчаем» внутренние противоречия: например, конфликт между «я хочу быть самостоя-

тельной» и «мне хочется поддержки». Поле рисунка — это контекст, который помогает увидеть ситуацию шире, выйти из узких установок. Такой подход позволяет не «притягивать» что-то извне, а менять свою готовность принимать и обмениваться ресурсами.

Важно сразу обозначить этические рамки: нейрографика не предполагает техник, направленных на конкретного человека, манипуляций или нарушения свободы воли. Фокус всегда на себе: на своих границах, потребностях, готовности к зрелому партнёрству и способности создавать ценность, за которую готовы платить. Это и есть основа для устойчивых финансовых обменов.

Символика форм помогает структурировать внутренние процессы: круг — целостность и безопасность, квадрат — стабильность и границы, треугольник — действие и намерение. Цвет добавляет эмоциональный слой: тёплые оттенки усиливают активность и притяжение, холодные — дают ясность и дистанцию. Для темы денег и отношений это особенно ценно: можно визуально «построить» баланс между активностью и спокойствием, между «брать» и «давать».

Читатель среднего уровня уже знаком с базовыми алгоритмами, поэтому в этой главе важно не просто повторить основы, а показать, как привычные элементы нейрографики

работают именно с темой ресурсов и партнёрства. Это задаёт правильный вектор всей книги: не про «чудесное решение», а про системную работу с собой, которая приводит к реальным изменениям в поведении и результатах.

Наконец, реалистичные ожидания — часть терапевтического эффекта: когда человек перестаёт верить в «волшебную кнопку», он начинает замечать маленькие, но устойчивые сдвиги: более уверенные просьбы, умение говорить «нет», готовность принимать помощь без чувства вины. Именно такие изменения и становятся основой для новых финансовых сценариев.

Практика (подробно расписано)

1. Психологический мини-тест (5 вопросов).

На отдельном листе ответьте на вопросы, оценивая каждый пункт по шкале от 1 до 10 (где 1 — «совсем не про меня», 10 — «очень сильно отзывается»):

Когда я думаю о деньгах от мужчины, я чаще чувствую... (страх / вину / ожидание / спокойствие / другое — допишите).

Мысль «мне должны помочь» для меня...

Если мужчина предлагает финансовую поддержку, я внутренне...

Я чаще думаю: «я сама всё сделаю» или «я готова прини-

мать помощь»?

Моя главная установка про деньги и мужчин звучит так: (запишите одну фразу, которая приходит первой).

Цель теста — выявить первичный эмоциональный тон и доминирующую установку. Не пытайтесь «подобрать правильный ответ»: важна первая реакция. Результаты пригодятся для дальнейшей работы.

2. Нейрографический рисунок «Мои ожидания и границы».

Материалы: лист А4, чёрный линер/карандаш, цветные маркеры/карандаши.

Порядок действий:

В центре листа нарисуйте круг — это «Я». Размер круга должен ощущаться комфортным, не слишком маленьким и не заполняющим весь лист.

От круга проведите несколько линий — это ваши ожидания и запросы к миру/партнёру. Пусть линии будут разными по длине и направлению, отражая неоднородность ожиданий.

Там, где линии пересекаются друг с другом или с краем круга, появятся углы. Отметьте их как зоны напряжения: именно здесь чаще всего возникает внутренний конфликт.

Проработайте все углы скруглением — не спешите, делайте плавные, уверенные дуги. Скругление здесь символизиру-

ет примирение с собой и снижение внутреннего давления.

Добавьте линии поля: они должны выходить за края листа и связывать композицию в единое целое. Линии поля помогают «растворить» жёсткость ожиданий и расширить контекст.

Завершите рисунок цветом: выберите 2–3 оттенка, которые ассоциируются с безопасностью, уверенностью и движением вперёд. Закрасьте отдельные зоны или добавьте цветовые акценты на линиях поля.

Важно: не стремитесь сделать «красиво». Ценность рисунка в том, чтобы прожить напряжение и трансформировать его через форму и цвет.

3. Дневник одной установки.

Возьмите установку, которую вы записали в тесте. Запишите её в двух версиях:

Старая версия (как звучит сейчас).

Новая, экологичная версия (без давления на другого человека, с опорой на себя).

Примеры переформулирования:

«Он должен меня обеспечивать» → «Я выбираю партнёрство, в котором мы оба вкладываемся и учитываем потребности друг друга».

«Если он не помогает — он плохой» → «Я уважаю, что у

каждого свой ритм и свои возможности; я умею просить и спокойно принимать разные ответы».

После переформулирования вернитесь к рисунку и мысленно «встройте» новую установку в композицию: представьте, что она становится частью линий поля. Это закрепит сдвиг на символическом уровне.

Глава 2. Денежные сценарии: откуда берутся ожидания от мужчин.

Денежные сценарии — это устойчивые модели поведения и мышления, которые формируются в семье, культуре и личном опыте. Они звучат как готовые фразы: «мужчина обязан обеспечивать», «я сама всё сделаю», «деньги портят отношения». Эти сценарии не всегда осознаются, но они управляют нашими решениями: кого мы выбираем в партнёры, как просим о поддержке, как реагируем на отказы. В нейрографике такие сценарии проявляются в повторяющихся формах, «зажатых» углах, уходе линий к краю листа.

Часто сценарии передаются через наблюдения за родительской парой: если мама постоянно отказывалась от помощи или, наоборот, требовала её, ребёнок усваивает эту модель как норму. Культурные стереотипы усиливают эффект: фильмы, реклама, социальные сети транслируют готовые образы «правильных» ролей. В результате человек может даже

не замечать, что действует по шаблону, пока не столкнётся с повторяющимися проблемами.

Телесные маркеры помогают распознать сценарий без долгих размышлений: напряжение в плечах, сжатие в груди, «камень» в животе, желание «сжаться» или, наоборот, «напрячься и доказать». В рисунке эти состояния проявляются как мелкие детали, резкие повороты линий, разрывы и обрывы. Чем больше таких элементов, тем сильнее внутренний конфликт.

В нейрографике работа со сценарием идёт через визуализацию и трансформацию формы: сначала мы «выводим» сценарий наружу, чтобы увидеть его объективно, затем смягчаем напряжение скруглением, добавляем круги для ощущения безопасности и линии поля для расширения контекста. Это не стирает прошлое, но помогает снизить его влияние на текущие решения.

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.