

12+

В ПОТОКЕ БОГАТСТВА

Твой гайд по финансовому вайбу
Александр Чернышев

Александр Чернышев

В потоке богатства

<https://litres.ru/74143392>

ISBN 9785006978560

Аннотация

Эта книга — современный лайфстайл-гайд по деньгам для поколения, которое привыкло к шортсам, соцсетям и цифровому пространству, а не к скучным учебникам по экономике.

Книга логично разделена на три больших этапа: Осознанность → Инструменты → Масштабирование.

«Голубой океан» этой книги: финансы здесь соединяются с состоянием потока. Это открывает путь к свободе и умению действовать легко, по своим правилам в мире больших денег.

Хватит плыть по течению — пора поймать свой Поток Богатства.

Содержание

Аннотация	6
Дисклеймер	8
Главный тейк книги	10
Почему это меняет все?	11
От автора	13
Самый важный инсайт	14
Как читать эту книгу	15
ИНТРО	17
И вот тут заходит поток	18
ЧАСТЬ I: ОСОЗНАННОСТЬ	19
ГЛАВА 1. КЭШ БЕЗ ТРЭША	20
1.1. От хаоса к системе за 7 дней	21
Именно здесь кроется секрет потока	22
ЧЕЛЛЕНДЖ: «Неделя детектива»	24
1.2. Бюджет: планируй траты, пока они не	28
спланировали тебя	
Базовое правило: 50/30/20	29
ЧЕЛЛЕНДЖ: «Настрой СВОЕ 50/30/20»	30
Сторителлинг: «Король на час»	32
ВЫВОД	33
ЧЕКАП	34
ГЛАВА 2. МЫШЛЕНИЕ БОГАТОГО	35
2.1. Потребитель vs Криэйтер	36

ЧЕЛЛЕНДЖ: «Майнинг идей»	37
2.2. Твое окружение = твой уровень	38
ЧЕЛЛЕНДЖ: «Апдейт окружения»	40
2.3. Состояние потока (Flow State) — твой суперрежим	41
Формула потока	43
Быстрый поток vs Глубокий поток	46
ЧЕЛЛЕНДЖ: «Поймай свой финансовый поток»	49
Сторителлинг: «NPC в чужой игре»	51
ВЫВОД	52
ЧЕКАП	53
ГЛАВА 3. ФИНАНСОВЫЙ ДЕТОКС	54
3.1. Осознанный шопинг — твой новый краш	55
Как не сливать деньги	56
3.2. Цифровой детокс от спама	58
ЧЕЛЛЕНДЖ: «Детокс за один день»	59
Сторителлинг: «Как я кормил алгоритмы»	60
ВЫВОД	61
ЧЕКАП	62
ГЛАВА 4. ФИНАНСЫ В ОТНОШЕНИЯХ	63
4.1. Как говорить о деньгах в отношениях	64
4.2. Правило трех кошельков	67
ЧЕЛЛЕНДЖ: «Финансовое свидание»	69
Конец ознакомительного фрагмента.	70

В потоке богатства

Александр Чернышев

© Александр Чернышев, 2026

ISBN 978-5-0069-7856-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Состояние потока — это ментальное состояние, в котором ты полностью погружён в задачу, чувствуешь максимальную сосредоточенность, энергию и вовлечённость. Время летит незаметно, а продуктивность выходит на пик».

Аннотация

Забудь всё, что тебе говорили о деньгах. В цифровом мире правила игры изменились. Стратегия «экономь на кофе, и, может быть, через 40 лет ты накопишь на мечту» больше не работает.

Новая Мета — это Поток.

Эта книга — не скучный учебник по экономике и не очередное пособие по саморазвитию. Это современный лайфстайл-гайд для поколения, которое живёт в ритме шортсов, нейросетей и крипты. Никакого унылого гринда, системных шаблонов и жизни на паузе. Вместо этого — понятные аналогии из игр, кейсы экономики криэйтеров и реальные инструменты: от ИИ-бустов до инвестиций. Но главное — ты освоишь режим максимальной продуктивности — то самое состояние Потока.

Твой путь к результату пройдёт через три логичных уровня:

1. **Осознанность:** глубокая перепрошивка мышления, устранение ментальных «багов» и настройка на тот самый Поток Богатства.

2. **Инструменты:** то, что реально работает сегодня: от нейросетей и личного бренда до инвестиций и крипты.

3. **Масштабирование:** стратегии, помогающие превратить разовый успех и случайный заработок в управляемую систему.

«Голубой океан» этой книги: здесь финансы соединяются с состоянием потока, открывая путь к свободе и умению действовать легко и по своим правилам в мире больших денег.

Перестань плыть по течению — поймай свой поток.

Дисклеймер

Прежде чем ты начнёшь применять советы из этой книги, внимательно прочитай этот раздел.

Данная книга представляет собой образовательный и мотивационный ресурс. Текст не заменяет индивидуальную финансовую консультацию, а автор не является личным финансовым советником.

Вся информация, включая примеры инвестиций, инструментов и стратегий, носит исключительно ознакомительный характер. Финансовые рынки нестабильны, и прошлые успехи не гарантируют будущих доходов. Принятие любых финансовых решений является зоной личной ответственности читателя.

Любые инвестиционные решения желательно принимать после консультации с профильным специалистом. Упоминание конкретных инструментов (ИИС, ETF, криптовалюты) не является индивидуальной инвестиционной рекомендацией (ИИР) или рекомендацией к покупке.

Все примеры кратного увеличения доходов и успешных кейсов являются иллюстративными. Автор не даёт гарантий достижения конкретного финансового результата. Твой ито-

ГОВЫЙ успех зависит только от твоих личных усилий, дисциплины и текущей ситуации на рынке.

Главный тейк книги

Богатство — это не цифра на счету и не «удачное стечение обстоятельств». Богатство — это навык и система, которые можно прокачать.

Даже идеальная стратегия бесполезна, если каждый шаг даётся через силу и постоянное напряжение. И поэтому, чтобы деньги приходили легко и на вайбе, мы соединяем финансовую грамотность с психологией высокой эффективности. Мы берём состояние «потока» (тот самый термин Михая Чиксентмихайи) и переносим его на деньги.

Формула проста: Концентрация без напряжения + Удовольствие от процесса.

Почему это меняет все?

Потому что именно синтез системы и психологии создаёт мощнейший буст. Ты переключаешь режим с тяжёлого «зарабатывания» на лёгкое «созидание», где результаты приходяткратно быстрее.

И здесь сразу важно снять розовые очки: «легко» — не значит, что деньги появятся по щелчку пальцев. Дисциплина и стартовая прокачка базы никуда не денутся, но это будет осознанный левел-ап, а не бессмысленный слив энергии ради чужих целей.

И главное — ты почувствуешь, как меняется само ощущение: когда заработок, инвестиции и управление деньгами перестают ломать тебя и начинают усиливать.

Поток возникает, когда задача одновременно сложна, понятна и захватывает тебя целиком. Вместо стресса от трудности ты получаешь удовольствие от процесса. Но в финансах мы обычно нарушаем это правило: цели размыты («хочу быть богатым»), а обратная связь запаздывает (инвестиции растут годами).

Эта книга перестраивает твои финансовые процессы так, чтобы они попадали в эти три критерия. Мы искусственно

создадим условия для выброса дофамина и норадреналина там, где раньше была только скука.

Возможно, сейчас всё это звучит как тейк от человека, который всегда знал, как правильно. Но давай сразу уберём эту дистанцию.

От автора

Эй, я такой же, как ты. Я прошёл через подработки за копейки, панические проверки баланса на карте и мысли: «Как бы продержаться до зарплаты». Но потом я заметил одну простую вещь:

Богатые не «другие» — они просто играют по понятным им правилам.

Я начал эти правила изучать: книги, курсы, фейлы, фриланс, первые инвестиции. И в какой-то момент деньги перестали быть источником тревоги и превратились в ресурс, которым можно управлять. В итоге весь этот путь, практика и первые успехи сложились для меня в одно главное правило.

Самый важный инсайт

Деньги — это не про «больше работать ради денег», а про то, чтобы деньги сами работали на тебя.

Для достижения этого можно применять поток. Да-да, то самое состояние, в котором ты делаешь своё дело на лёгком флексе, но при этом системно и уверенно богатеешь.

А чтобы этот инсайт превратился из красивой идеи в реальные цифры на твоём счету, нам нужно договориться о правилах игры. Эту книгу нужно использовать правильно.

Как читать эту книгу

1. **Не как учебник, а как гайд.** Здесь нет экзаменов — только практические инструменты.
2. **Последовательно, как прохождение игры.** Каждая глава — это уровень, который готовит тебя к следующему. Пропустишь базу — застрянешь на боссе.
3. **Не просто «чтобы знать», а чтобы делать.** Знания без действий — это просто информационный мусор.

Примечание: в книге будет много сленга. Если встретишь слова типа «вайб», «ассет» или «ворк» и словишь непонимание — чекай словарь в конце. Если всё пон — летим дальше.

Мой совет: после каждой главы выбери одно небольшое действие и сделай его в течение 24 часов. Не откладывай «на потом» — поток не любит пауз.

Но прежде чем мы перейдём к цифрам, правилам и первому уровню, давай сразу договоримся о главном.

Мы здесь не для того, чтобы посадить тебя в жёсткую клетку экономии.

Мы здесь, чтобы построить систему, которая даст тебе свободу. И для начала нам придётся полностью переосмыс-

лить само понятие богатства.

ИНТРО

ЗАБЕЙ НА «БЫТЬ БОГАТЫМ» И НАЧНИ «ЖИТЬ БОГАТО»

Когда мы думаем о богатстве, в голове часто возникает образ скучного дядьки в пиджаке, читающего лекции о ценных бумагах. Кажется, что цель — просто копить ради огромной цифры на счету. Забудь этот образ. «Жить богато» — это не про цифры, а про свободу. Это возможность без повода купить билет на концерт любимой группы, сорваться в спонтанную поездку, помочь родителям или сказать токсичному начальнику «пока». Но чтобы позволить себе такую свободу, недостаточно просто больше вкалывать. Секрет кроется глубже:

Богатство — не только уровень дохода, но и состояние ума.

На практике — это когда у тебя есть финансовая защита и ты не боишься завтрашнего дня. Ты понимаешь, что происходит с деньгами, и вместо тревоги у тебя есть план. Однако план — это просто теория, пока ты не начнёшь действовать. А действовать мы будем по новым правилам.

И вот тут заходит поток

Состояние потока — это новая эра. В нём ты полностью погружён в своё дело и получаешь удовольствие от процесса. Сложные задачи начинают даваться легко, а результат получается в разы круче. Так можно учиться, работать, создавать контент. И да — так можно строить свою финансовую империю.

Готов? Тогда начинаем.

ЧАСТЬ I: ОСОЗНАННОСТЬ

(Фундамент и Мышление)

Осознанность — это твой первый и самый мощный чит-код. Она переводит тебя из режима выживания и реакции («опять денег нет!») в режим стратега и создателя («я направляю деньги туда, куда решу»).

И именно с этого переключения начинается настоящий финансовый поток. Твои действия перестают быть хаотичными попытками удержаться на плаву и складываются в осознанный план действий.

В этой части мы разберём, как сделать так, чтобы каждый твой шаг стал точным и уверенным ходом, который приближает тебя к победе.

ГЛАВА 1. КЭШ БЕЗ ТРЭША

ВОЗЬМИ ДЕНЬГИ

ПОД СВОЙ КОНТРОЛЬ

Окей, во вступлении мы договорились, что тебе нужен план и новые правила игры. Но чтобы план сработал, его нужно превратить в систему. А любой системе, как и небоскрёбу, требуется прочный фундамент.

Если прямо сейчас твой бюджет работает, как забытая платная подписка (деньги списываются регулярно и незаметно, пока ты занят другими делами), то, прежде чем мы начнём говорить о приумножении капитала и крупных суммах, нам нужно построить этот фундамент.

Давай приведём финансовый хаос в порядок.

1.1. От хаоса к системе за 7 дней

Ты ловил это странное чувство? В день зарплаты ты ощущаешь себя королём мира, а спустя неделю открываешь приложение банка и видишь там грустные цифры. Деньги не просто «уходят», они словно испаряются.

Это «баг» твоего восприятия. Наше сознание так устроено, что оно мастерски стирает из памяти мелкие, рутинные действия. Кофе по пути, подписка, про которую ты забыл, такси, когда лень идти пешком, снэк в автомате. Каждая такая трата по отдельности кажется песчинкой, но вместе они создают песчаную бурю, которая сносит твой бюджет.

В бизнесе есть правило: «Ты не можешь управлять тем, что не измеряешь».

Представь, что ты — CEO корпорации «Я Inc». Если директор не знает, куда утекают ресурсы, компания летит в минус.

Твоя жизнь — это твой главный стартап. И управлять им нужно осознанно, используя данные, а не только ощущения. Но давай сразу зафиксируем правильный майндсет: финансовый трекинг — это не повод шеймить себя за каждый круассан. Это твоя карта, на которой видно, через какие дыры утекают деньги и какие привычки тебя топят.

Именно здесь кроется секрет потока

Поток — это не «мотивация», которая приходит по праздникам. Это режим, который ты проектируешь системным подходом. Когда ты не знаешь, куда уходят деньги, сознание постоянно фоном держит тревогу — и это съедает внимание, которое могло бы идти в работу, обучение и творчество. И если поток — это архитектура системы, то финансы — её фундамент. А любой фундамент требует сверки с чертежами. Трекинг здесь нужен не ради контроля, а чтобы «снять лаги»: ты получаешь мгновенный фидбэк и можешь вовремя скорректировать курс. Поэтому, чтобы этот процесс не стал для тебя сплошной рутинной, преврати его в квест.

Сделаем из финансового трекинга мини-игру.

Представь, что ты следователь, который ищет, кто украл твой отпуск на Бали. Спойлер: это был ты и твой ежедневный кофе навынос, купленный на автомате. И, возможно, ты даже не заметил его вкуса. Но основная проблема здесь в том, что любой квест становится скучным, если «опыт» за него начисляют через две недели. И чтобы эта игра затягивала, нам нужно подключить механику потока.

Фиксим фидбек. Почему игры держат внимание? Ты

ударил монстра — и сразу увидел вылетающие цифры урона. В финансах мы тратим сегодня, а отсутствие денег чувствуем через полмесяца. Этот временной лаг (задержка) убивает мотивацию и выкидывает из состояния потока. А детектив не может работать с уликами месячной давности. Ведь ему нужны данные здесь и сейчас. И поэтому для того, чтобы пофиксить этот запоздалый фидбек, вводим правило:

«Тайминг кэша»: Фиксируй трату в ту же секунду, когда приложил карту к терминалу.

Фиксируй траты не вечером, не «когда накопятся чеки», а сразу после совершения оплаты. Фишка здесь в том, что в этот момент твоё мышление замыкает цепь: «Потратил → Записал → Увидел, как полоска бюджета уменьшилась». Это превращает абстрактную транзакцию в игровое действие. Ты управляешь ресурсом в реальном времени, как маной в RPG. Именно эта мгновенность реакции и создаёт поток. А твоя роль меняется: не «я плохой, потратил», а «я детектив, ищу паттерны».

ЧЕЛЛЕНДЖ: «Неделя детектива»

Шаг 1. 7 дней честности

В течение недели фиксируй КАЖДУЮ трату. Не геройствуй, не экономь специально — води себя как обычно. Главное — записывать. Твой квест — собрать улики против главного врага твоего бюджета. Ты можешь заюзать:

- приложение для учёта;
- заметки в телефоне;
- онлайн-таблицы.

Важно: *большинство приложений умеют считать расходы на автомате, но это отключает твою осознанность. Поэтому вноси все траты вручную: преврати бездумный свайп картой в действие, которое сознание фиксирует здесь и сейчас. (Помни: ручной трекинг — это твой стартовый тренажёр, а не пожизненная задача.)*

Шаг 2. Чек по итогам недели

Используй свои заметки, данные из приложения или таблиц и проведи аналитику. В конце недели:

1. **Рассортируй** траты по категориям: еда, транспорт, развлечения, жильё, «фигня».

2. **Проверь**, сколько процентов занимает каждая.

3. **Отметь паттерны**: «такси после 23:00», «доставка еды в дни, когда лень готовить», «покупки по акции, которые не нужны». Осознание — это 80% решения.

Шаг 3. Небольшой вывод → небольшое действие

Как только ты переводишь неосознанные траты в цифры на бумаге (или в приложении), ты возвращаешь себе контроль. Ты перестаёшь просто наблюдать за тем, как деньги улетают в окно, — ты начинаешь управлять своими финансами. Но важно понимать, что не нужно сразу «резать всё». Выбери один паттерн и хакни его:

- заменить часть доставок готовкой;
- поставить лимит на такси в месяц;
- отписаться от 1—2 редко используемых платных подписок.

Цель недели — не экономия, а ясность.

Ясность = спокойствие = легче войти в поток. Теперь, покупая тот самый кофе или оформляя доставку, ты делаешь это осознанно, понимая цену в масштабе твоего бюджета. И это — первый шаг к богатству.

Звучит как идеальный план, правда? Но на практике 8 из

10 человек сливаются на третий день. И дело тут не в лени.

Давай разберём, почему ты можешь забить на трекинг — и как этого не допустить.

Ловушка №1: Страх правды. Увидеть «доставка — 38 000 за месяц» — значит признать проблему, а подсознание этого избегает.

Лайфхак: первую неделю просто фиксируй данные без оценок и чувства вины. Детектив не злится на улики, он с ними работает.

Ловушка №2: Перфекционизм. Забыл записать обед и думаешь: «Какой теперь смысл?» Смысл огромный: 70% данных дают больше контроля, чем 0%.

Лайфхак: правило «лучше грязно, чем никак». Пропустил трату — не бросай эксперимент, просто продолжай.

Ловушка №3: Нет мгновенного результата. Записал все траты, а денег на балансе не прибавилось — мотивация снижается.

Лайфхак: геймифицируй процесс. Считай серию дней без пропуска (1 день = 1 балл). Сломал серию — начинаешь с нуля. Соревнуйся с самим собой.

Теперь ты знаешь эти ловушки и не попадёшься в них. Но это только половина дела. Детективная работа будет окончена, когда все улики будут собраны, а импульсивные траты

пойманы с поличным.

Цифры без действий — лишь статистика. Поэтому снимаем плащ детектива и надеваем костюм стратега. Пора переходить к построению твоей финансовой системы.

1.2. Бюджет: планируй траты, пока они не спланировали тебя

Принято считать, что бюджет — это клетка, сплошные ограничения и тотальный контроль. На самом деле бюджет — это не решётка, а карта. Карта, которая показывает, куда на самом деле уходят твои деньги, и при этом даёт тебе власть перенаправить их туда, где они принесут максимум пользы и радости. Это словно твой личный финансовый сценарий, где ты — и автор, и главный герой.

И теперь, когда ты побыл в роли детектива, ты знаешь, куда уходят деньги. Настала пора выстроить систему, в которой ты сам задаёшь им направление.

Данные из «Недели детектива» — это твой фундамент.

И чтобы полученные из этих данных цифры начали работать на тебя, нужно их правильно распределить. Давай разберём простой и гибкий фреймворк 50/30/20, который не будет давить, а поможет расставить приоритеты.

Базовое правило: 50/30/20

1. **50% — База (Необходимое).** Жильё, еда, транспорт, связь, базовые счета. *(Не флекс, но критично.)*

2. **30% — Лайфстайл (Хотелки).** Развлечения, одежда, подписки, кино, поездки, кафешки. Это твой вайб-бюджет. *(Важно тратить эти деньги без чувства вины!)*

3. **20% — Лвл Ап (Будущий Ты).** Инвестиции, накопления, создание активов. Представь, что этих денег «нет». *(Это будет твоё будущее «спасибо».)*

Тебе необязательно следовать этому правилу идеально. Это лишь база, которую ты подстраиваешь под свою реальность.

Теперь давай попробуем наложить этот фреймворк на твои свежие цифры.

ЧЕЛЛЕНДЖ: «Настрой СВОЕ 50/30/20»

Шаг 1. Сведи баланс.

Возьми сумму своего дохода за месяц и раздели её по формуле 50/30/20. Затем сравни получившиеся суммы с твоими реальными тратами из «Недели детектива».

Шаг 2. Оптимизируй необходимое.

Если категория «необходимое» у тебя съедает больше 50%, не паникуй. Попробуй для начала снизить её на 5—10% (поменяй тарифы связи, откажись от лишнего такси, рассмотри шеринг жилья).

Шаг 3. Заплати будущему себе.

У многих в реальности 70% уходит на необходимое, на хотелки 20—30%, а по итогу на будущее остаётся 0—5%. Это нормальный старт, а не повод сдаться. Начни хотя бы с 1—5%. Твоя главная задача сейчас — запустить привычку копить.

Стратегия проста: сделать так, чтобы 70% на «необходимое» превратились в 50%. И ключ здесь не в жёсткой экономии. Забудь про жизнь по «жёлтым ценникам». Твоя задача — не тратить меньше, а начать зарабатывать больше,

чтобы эта база сама по себе стала незаметной долей бюджета.

Главное — начать. Даже самый скромный план лучше, чем полная импровизация, ведь ты не просто считаешь деньги — ты проектируешь свою будущую свободу.

Сторителлинг: «Король на час»

Ты точно знаешь этого парня. В день зарплаты он — главный герой фильма про успех. Угощает весь бар, вызывает бизнес-такси, чтобы проехать два квартала, и сливает кэш на вещи со свежего дропа, которые видел в клипе у популярного рэпера. Его девиз: «Один раз живём, кэш должен течь!»

А потом проходит ровно неделя, и кэш испаряется. Теперь этот же «король» стреляет у коллег сотку на обед, питается «Дошираком» и скипает все тусовки, потому что на карте ноль.

Он зарабатывает норм, но половину месяца принуждает сам себя находиться в режиме жёсткой экономии и выживания.

Не будь этим парнем. Жить на широкую ногу неделю, чтобы потом три недели косплеить нищего, — это не лайфстайл, это кринж.

ВЫВОД

Ты не можешь управлять тем, что не считаешь.

Учёт расходов — это не клетка, а карта местности. Только увидев, куда утекают деньги (например, на мелкий трэш), ты сможешь перенаправить их на реальные цели.

Хаос и неизвестность — главные убийцы потока. Когда ты не знаешь, сколько у тебя денег, твоё сознание фоном расходует энергию на тревогу. Но как только ты переводишь этот хаос в конкретные цифры, всё меняется. Прозрачность в бюджете убирает этот «туман войны». Ты перестаёшь тратить силы на страх «а хватит ли?» и направляешь всю энергию на генерацию идей и заработок.

ЧЕКАП

- Выбери инструмент учёта (скачай приложение, создай заметки или веди онлайн-таблицу).
- Запусти челлендж «Неделя детектива» (записывай каждую трату 7 дней).
- Спланируй бюджет по правилу 50/30/20. Проверь, чтобы суммы сходились (чтобы «будущий ты» получал свой профит).

ГЛАВА 2. МЫШЛЕНИЕ БОГАТОГО *СОЗДАВАЙ БОЛЬШЕ, ПОТРЕБЛЯЙ МЕНЬШЕ*

Теперь, когда ты увидел реальную картину своих трат и настроил бюджет, пришло время обновить восприятие. Цифры в таблице не изменятся глобально, пока ты продолжаешь думать, как человек, который просто тратит зарплату.

Чтобы бюджет из прошлой главы перестал быть скучной отчётностью и стал трамплином для роста, нужно сменить роль.

Перестань быть потребителем. Стань криэйтером.

2.1. Потребитель vs Криэйтер

Тратить — это легко. Создавать — это прибыльно. И то, какой из этих двух путей мы выбираем каждый день, зависит не от количества денег в кошельке, а от наших внутренних установок. По сути, разница между бедным и богатым мышлением заключается в фокусе внимания.

● **Потребитель** ищет, что бы купить, как убить время и где получить дешёвый дофамин.

● **Криэйтер** ищет, какую ценность создать, кому это полезно и как превратить это в кэш.

Когда ты задаёшь себе вопрос «что создать?», ты переводишь своё мышление из режима потребления в режим креатива.

И это меняет всё: доход, уверенность, самоощущение. Криэйтеры постоянно ловят состояние потока именно потому, что процесс создания закрывает главные потребности нашего мышления. Этот процесс даёт ясную цель, бросает вызов и показывает реальный прогресс. Поэтому первый шаг к трансформации — не просто «захотеть», а научиться задавать правильные вопросы.

ЧЕЛЛЕНДЖ: «Майнинг идей»

Вместо того чтобы час листать ленту, потрать 15 минут и задай себе вопросы:

- Какую проблему я могу решить?
- Какой контент, продукт или услугу я могу создать?
- Что я могу упростить или объяснить другим?

Выписывай все идеи. Из 100 идей 95 будут трэш, 5 — годными, 1 — выстрелит. Именно эта одна идея может изменить твои доходы. Но самое ценное — ты запустишь смену мышления: от потребления к созданию.

Запомни, что путь от потребителя до криэйтера — это не смена профессии, а смена системы твоего мышления.

2.2. Твое окружение = твой уровень

Окружение работает как гравитация: оно либо выталкивает тебя в стратосферу, либо удерживает на диване. И эту гравитацию формируют не абстрактные обстоятельства. Её создают те, с кем ты общаешься каждый день.

Ты — среднее арифметическое пяти человек, с которыми проводишь больше всего времени.

Если ты самый умный или самый амбициозный в комнате — ты не в той комнате. Твой потенциал ограничен ожиданиями тех, кто рядом. Если вокруг все ноют, сливают зарплату в баре и смеются над инвестициями, ты неизбежно начнёшь делать так же. Люди вокруг — это либо буст («давай сделаем, вот шаги»), либо лаги («забей, всё равно не выйдет»). Важно понимать, что поток — это хрупкая штука, и ему нужна питательная среда, где абсолютно нормально пробовать, ошибаться и делать заново. Вот поэтому так важно собирать вокруг себя правильное комьюнити.

Твой нетворк — это твой капитал.

И это вовсе не означает, что ты должен отказаться от общения с родственниками, друзьями или просто знакомыми.

Но это значит, что тебе пора осознанно обновить свой круг. Дополни его людьми, которые будут разделять твои цели и ускорять твой прогресс.

ЧЕЛЛЕНДЖ: «Апдейт окружения»

Чтобы изменить пропорции в своём окружении, тебе не нужно быть гением нетворкинга. Достаточно просто начать фильтровать то, куда ты направляешь своё внимание. Твоя задача на ближайшие дни:

1. **Офлайн:** Ходи на профильные митапы и конференции.
2. **Онлайн:** Подпишись на практиков и предпринимателей, которые делятся реальным опытом, а не просто флексят тачками.
3. **Комьюнити:** Вступи в чаты по интересам (финансы, крипто, кодинг, дизайн).

Важное правило: не ставь себе задачу «дружить только с богатыми» — это бред.

Поставь цель: общаться с людьми, которые растут и развиваются, а не тонут в болоте.

Твоё окружение может как сбивать с фокуса на твоей цели, так и помогать удерживать его. А фокус нам сейчас понадобится, потому что мы переходим к главной механике — состоянию потока.

2.3. Состояние потока (Flow State) — твой суперрежим

Мы только что разобрали мышление криэйтера и как на него влияет уровень твоего окружения. Но есть ещё один важный элемент, который ускоряет создание в разы, — это состояние потока. Мы уже его упоминали, а теперь разберём его подробно: как входить, как удерживать и как перенести этот режим в деньги.

Замечал, как в любимой игре или за интересным проектом время летит незаметно, ты не чувствуешь усталости, а результат превосходит ожидания? Поздравляю, ты уже входил в состояние потока — то самое ментальное пространство, где рождается гениальный код, хитрый бизнес-план или ульт-контент.

Поток в финансах — это не когда ты медитируешь на купюры, а когда тыходишь в режим гиперфокуса, чтобы принимать решения, которые делают тебя богаче.

Не в потоке: Ты силой воли заставляешь себя разбираться в скучных инвестициях, тратишь часы, а запоминаешь всего 10%. Результат минимальный или даже нулевой.

В потоке: Ты увлекаешься механикой рынка как игрой, ищешь компании, генерируешь идеи. Результат — деньги.

Чтобы намеренно войти в это состояние, нужно понимать

его формулу.

Формула потока

Поток = Ясная цель + Мгновенная обратная связь + Баланс вызова и навыка.

1. Ясная цель: Ты точно знаешь, что делать в следующую минуту (нет сомнений в выборе).

2. Мгновенная обратная связь: Ты сразу видишь результат действия (цифры изменились, результат зафиксирован).

3. Баланс вызова и навыка: Задача должна быть чуть сложнее твоих текущих умений (примерно на 4%).

Само состояние потока — вещь тонкая. Если нарушить этот баланс, оно моментально ломается в двух крайностях:

Скука: Задача слишком простая (например, «откладывать 100 рублей в день»). Твоё мышление просто засыпает.

Тревога: Задача слишком сложная (например, «заработать миллион за месяц с нуля»). Мышление активирует панику и жёсткую прокрастинацию.

Твоя цель — попасть в «золотую середину». Вопрос лишь в том, как её измерить. Ведь у каждого из нас свой уровень навыков. Нельзя просто взять чужую планку и надеяться-

ся, что она сработает для тебя. Поэтому тебе понадобится точный инструмент:

Правило 4% (Калибровка сложности). Чтобы твоё мышление работало на максимум, следующая задача должна превышать твои навыки ровно на 4%. То есть быть чуть-чуть сложнее того, что ты уже делаешь уверенно. Почему так мало? Потому что такой шаг даёт драйв, но ещё не вызывает страха.

Как это ощущается на практике:

● **Если ты никогда не инвестировал** — не лезь в агрессивный трейдинг (это перегруз и тревога). Твои 4% — это, например, открыть брокерский счёт и купить первый понятный актив.

● **Если ты фрилансер с чеком 5 000 руб.** — не ставь цель сразу продать за 50 000 руб. Поставь цель 6 000 руб. либо попробуй сделать ту же работу, но на час быстрее.

● **Если ты в найме** — не ставь цель «стать директором завтра». Твои 4% сложности — это задача на миллиметр выше твоей привычной рутины. Вызовись провести презентацию или предложи смелую идею на совещании.

Постоянный поиск этого баланса между скукой и паникой — и есть навык удержания потока. Но здесь есть важный мо-

мент: не путай быстрый поток (как в главе 1 с кофе) и глубокий поток.

Быстрый поток vs Глубокий поток

В трекинге расходов мы опираемся на мгновенную реакцию: купил бабл-ти — зафиксировал. Это **«быстрый поток»**, его задача — не дать информации потеряться. Но когда речь заходит о созидании, майнинге идей и заработке, нам нужен **«глубокий поток»**. В отличие от импульсивных действий, он требует времени на плавное погружение. В глубокий поток нельзя войти просто по щелчку пальцев. Это структурированный процесс, состоящий из 4 уровней. Если ты их знаешь, ты не сольёшься на старте.

Уровень 1: Загрузка (The Struggle).

Это когда ты взялся за задачу, и тебе трудно. Сознание сопротивляется, идеи не идут, хочется открыть ТикТок.

Ошибочное действие: бросить со словами «сегодня не идёт» или начать параллельно смотреть шортсы.

Правильное действие: продолжать. Это этап ментального сопротивления. Твоим мыслям нужно время, чтобы разогнаться и настроиться на частоту задачи. Может даже появиться дискомфорт или лёгкий стресс — это не баг. Не паникуй и не лови тильт. Помни, что это просто интро.

Уровень 2: Переключение (Release).

Информация получена. Теперь нужно отвлечься на 5—10 минут. Выпей воды, посмотри в окно. Ты даёшь своим

мыслям паузу, чтобы на уровне подсознания собрался пазл.

Ошибочное действие: взять в руки телефон. «Просто проверю сообщения» — и весь накопленный фокус мгновенно рассыпается от дешёвого дофамина.

Правильное действие: полная тишина на 10 минут. Дай своему подсознанию спокойно обработать задачу в фоновом режиме, не загружая его новым информационным шумом.

Уровень 3: Поток (Flow).

Ты возвращаешься к задаче и — бум! Всё сходится. Время исчезает. Ты в потоке. Продуктивность максимальна.

Ошибочное действие: пытаться мультитаскать. «Раз я такой всемогущий в этом потоке, сейчас заодно все чаты разберу». Любое прерывание мгновенно выкидывает тебя из потока, и загрузку придётся начинать с нуля.

Правильное действие: держи темп. Защищай это состояние: не сворачивай окна, не отвлекайся. Работай, пока идёт энергия.

Уровень 4: Восстановление (Recovery).

Поток иногда расходует много ресурсов. После сессии может быть ощущение опустошения. Это норм.

Ошибочное действие: сразу браться за следующую сложную задачу или винить себя за усталость. Это прямой путь к тотальному истощению.

Правильное действие: восстановление. Еда, сон, прогулка или спорт. Относись к этому как к обязательной перезарядке перед следующим заходом. Без восстановления зав-

тра потока не будет.

Почему всё это касается денег? Ты переносишь внимание с неконтролируемого (рынка) на контролируемое (твою дисциплину). И именно в этом соревновании с самим собой рождается здоровый инвестиционный поток. Потому что в потоке ты создаёшь максимальную ценность. А деньги — это эквивалент ценности, которую ты приносишь миру.

ЧЕЛЛЕНДЖ: «Поймай свой финансовый поток»

Хватит теории. Давай проверим, какую ценность ты способен сгенерировать прямо сейчас, если направишь свой фокус в правильное русло.

Шаг 1. Отключи уведомления на телефоне и все другие отвлекающие факторы.

Шаг 2. Возьми чистый лист и ручку.

Шаг 3. Напиши список из 20 способов, как ты можешь заработать деньги, используя только те навыки, что у тебя уже есть.

Как будет работать твоё сознание в процессе:

● **Уровень очевидного (первые 5 идей):** Они придут легко. Это банальные вещи — продать ненужное, взять разовую подработку или устроиться на дополнительную работу.

● **Уровень навыков (следующие 5 идей):** Здесь придётся задуматься. Это монетизация того, что ты уже умеешь, — смонтировать сторис, оформить презентацию или сделать дизайн на заказ.

● **Уровень креатива (последние 10 идей):** Именно здесь твоё мышление «закипит» и вынужденно войдёт в ре-

жим гиперфокуса. Тебе придётся изобретать — запустить платный мини-курс, создать закрытый канал с подпиской, собрать базу клиентов для местного бизнеса.

Именно на последних пунктах, когда твоё мышление ищет нестандартные ходы, ты поймаешь поток. И одна из этих идей может изменить твой доход. Выбери её и сделай первый шаг уже сегодня.

Сторителлинг: «NPC в чужой игре»

Есть такая категория людей — профессиональные зрители.

Знаешь такую девушку? Она знает все тренды, кто с кем расстался и какой мем сейчас вирусный. Она проводит в экране 4 часа в день. Она — идеальный потребитель. Я тоже был таким. Часами скроллил ленту, сохранял «полезное» в закладки, которые никогда не открывал, и думал, что развиваюсь.

Но позже я понял, что есть другая категория. Например, одна моя знакомая смотрела те же тренды, но вместо того, чтобы просто ставить лайки, она снимала свои ролики. Поначалу кривые, косые, но свои.

Через полгода первая девушка всё так же скроллит ленту на диване. Она, как типичный NPC, продолжает жить по дефолту. А вторая открыла свой канал, едет в пресс-тур и живёт на полную. Она — Главный герой. Времени у обеих ушло одинаково. Результат — небо и земля.

Не будь NPC в чужой игре. Стань игроком в своей.

ВЫВОД

Финансовое благополучие растёт там, где внимание превращается в реальную пользу. Как только фокус смещается с привычки «потреблять» на желание «создавать», ты перестаёшь быть зрителем и вступаешь в игру по-настоящему. Создание активов меняет жизнь сильнее, чем потребление контента. А люди рядом либо ускоряют твой рост, либо держат на месте.

На этом пути ошибки — это просто опыт, а твоим главным инструментом становится состояние потока. Поток включается тогда, когда задача бросает тебе вызов, но твоих навыков хватает, чтобы её решить. Успех приходит к тем, кто действует, пробует новое и шаг за шагом строит свою финансовую свободу.

ЧЕКАП

- Выпиши 20 идей «что я могу создать/продать».
- Вступи в 1 новое комьюнити (чат, паблик, форум) по теме финансов или навыков.
- Назначь «спринт потока» на завтра (25—50 минут полной концентрации на одной задаче).

ГЛАВА 3.

ФИНАНСОВЫЙ ДЕТОКС

КАК НЕ СЛИТЬ ВСЕ НА ТРЭШ

Мы уже перенастроили твой фокус на созидание, выбрали правильное окружение и научились входить в глубокое состояние потока, где рождаются лучшие идеи. Но прежние привычки и агрессивный маркетинг никуда не делись. Они только и ждут момента, чтобы взломать твою новую систему и выдернуть тебя из этого продуктивного режима.

Чтобы сэкономленные ресурсы и свежие идеи из прошлых глав не слились на импульсивные покупки под влиянием рекламы, нужно поставить мощные фильтры на входящий шум — это твоя следующая задача.

Отписываемся от шопинг-спама и учимся покупать только то, что реально нужно.

3.1. Осознанный шопинг — ТВОЙ НОВЫЙ КРАШ

Ты начал планировать бюджет и собирать первые плоды. Теперь главная задача — защитить этот прогресс от самого себя: от сиюминутных желаний и дофаминовых искушений.

Когда тебе скучно или ты устал, сознание ищет лёгкий способ получить удовольствие.

Купить что-то — это самый быстрый и дешёвый (ментально) способ получить дозу дофамина. Но это «пустой» дофамин. Он исчезает через 15 минут, оставляя тебя с дырой в бюджете и чувством вины.

Настоящий поток — это когда ты создаёшь, а не потребляешь. И наша цель — переключиться на этот канал удовольствия.

Финансовый детокс — это не про то, чтобы вообще ничего не покупать.

Это про то, чтобы покупать осознанно, делая каждую трату осмысленным выбором в пользу своего будущего, а не случайным актом слабости. Это навык, который превращает тебя из потребителя в стратега.

Как не сливать деньги

Перед покупкой чего-либо задай три вопроса:

1. **Для кого это?** Для меня или для моего эго? Это реально нужно «будущему крутому мне» или это просто дофаминовый пшик на час? (Философский уровень).

2. **Цена использования?** Раздели цену на количество раз, когда ты будешь этой вещью пользоваться. Окупится ли это? (Практический уровень).

3. **Цена возможности?** Что я не смогу сделать, если куплю это сейчас? Что я теряю? Возможно, эти деньги могли бы приблизить меня к главной цели. (Уровень инвестора).

А чтобы эти три вопроса сработали, внедри простое правило: «Пауза 24 часа». Увидел вещь # захотел # отложи покупку на сутки.

За 24 часа дофаминовая буря уляжется, эмоции придут в норму, и ты сможешь честно ответить на вопросы выше. В 90% случаев покупка отменится сама собой.

Эти три вопроса и пауза — твой надёжный ментальный щит. Но даже самая крепкая броня сломается, если бить по ней непрерывно. Сила воли — ресурс ограниченный,

и если каждый день проверять её на прочность десятками пуш-уведомлений о распродажах, рано или поздно ты уступишь соблазну.

Чтобы не тратить свою энергию на постоянную борьбу с соблазнами, нужно определить и перекрыть сам источник шума. Переходим от внутренней защиты к внешней.

3.2. Цифровой детокс от спама

Твоя лента и почтовый ящик — это поле боя. Каждый пост и письмо пытаются пробить твою защиту. Если смартфон постоянно вибрирует уведомлениями о «распродаже года» или «персональной скидке», твой кошелек в зоне риска. И каждое такое уведомление — это сбой для твоего состояния потока. Ты только разогнался в работе или идее, как — «Дзынь! Скидка 50% на носки!» Фокус сбит, мышление переключается, энергия потеряна.

Реклама — это машина по превращению твоих денег в чужие.

Действуя на подсознание, реклама мастерски байтит тебя на эмоции, создавая искусственный дефицит («осталось 2 часа!») и чувство упущенной выгоды (FOMO). Поэтому, чтобы перестать сливать бюджет, проведи зачистку.

Выстраиваем периметр обороны. Правила защиты просты: удаляй всё, что заставляет тебя тратить деньги на эмоциях.

ЧЕЛЛЕНДЖ: «Детокс за один день»

Сделай эти 5 простых шагов и посмотри, как изменится твоё желание покупать то, что тебе на самом деле не нужно.

1. **Отпишись** от всех рассылок магазинов и «скидочных» каналов в мессенджерах и соцсетях.
2. **Выйди из групп**, которые создают постоянный шум «купи-купи».
3. **Удали приложения** маркетплейсов, если заходишь туда «просто посмотреть» от скуки.
4. **Установи блокировщик** рекламы в браузере.
5. **Замени контент:** вместо шопинг-каналов подпишись на блоги про инвестиции и саморазвитие. Ты — то, что ты читаешь.

Внимание — это твоя самая дорогая монета. Перестань раздавать её бесплатно. Направь этот ресурс на созидание, и ты удивишься, как быстро вырастут твои активы. Чистое инфополе — залог полного кошелька.

Сторителлинг: «Как я кормил алгоритмы»

Однажды я решил почистить свой цифровой бюджет. И офигел. 300 руб. — музыка. 400 руб. — кино, которое я не успеваю смотреть. 200 руб. — приложение для релакса (открывал его всего один раз год назад, когда «искал дзен»). 150 руб. — облако, забитое мемами.

Вроде мелочи. Но за год набегало 15к.

Это были не просто деньги. Это были незакрытые вкладки в моём сознании. Каждая подписка оказывала фоновое воздействие: «Ты должен посмотреть этот сериал! Ты должен медитировать! Ты платишь за это!»

Я думал, что покупаю возможности. На самом деле я покупал чувство вины и расфокус. Мой финансовый поток был забит мусором, как старый компьютер с кучей вирусов. Я отменил всё, кроме музыки.

На сэкономленные деньги купил себе офигенные кроссовки, в которых теперь бегаю по утрам (бесплатно).

Теперь я знаю: чтобы система летала, нужно отсеивать лишние процессы.

ВЫВОД

Весь мир маркетинга охотится за твоим вниманием, и твоя главная защита — осознанность. Очисти своё инфополе от шума «купи-купи», и ты удивишься, сколько свободных денег останется к концу месяца без особых усилий. И дело не только в финансах: каждое рекламное уведомление — это прямая атака на твой фокус.

Состояние потока требует абсолютной непрерывности. Любое отвлечение откатывает тебя на «Уровень 1» (загрузку), заставляя заново тратить энергию на погружение в задачу. Поэтому, очищая своё инфополе, ты не просто экономишь деньги — ты защищаешь своё право быть продуктивным и создавать активы.

Перестань сливать ментальную энергию на сопротивление соблазнам и направь её на свои истинные цели.

ЧЕКАП

- Отпишись от всех рассылок магазинов (оставь только полезное).
- Поставь блокировщик рекламы на телефон или в браузер.
- Применяй правило «Пауза 24 часа» перед любой спонтанной покупкой.

ГЛАВА 4. ФИНАНСЫ В ОТНОШЕНИЯХ ИЗБЕГАЕМ ФИНАНСОВЫХ РЕД-ФЛАГОВ

Ты провёл детокс своих привычек и научился защищать свой кошелёк от маркетинга. Но есть зона, где твоя личная оборона может дать сбой не из-за рекламы, а из-за лав-стори.

Даже самая идеальная стратегия, которую ты выстроил в одиночку, может рухнуть при столкновении с хаосом в семейном бюджете. Для построения финансовой системы нужно, чтобы оба партнёра двигались в одном направлении, а не перетягивали бюджет в разные стороны.

Синхронизируй свой новый финансовый вайб со своим партнёром.

4.1. Как говорить о деньгах в отношениях

Финансовые ссоры — это «прерывания», которые выкидывают из потока обоих партнёров. Избежать их можно только одним способом — научиться говорить о деньгах открыто. Такой разговор — не признак недоверия, а основа крепкого альянса.

Относись к общему бюджету как к бюджету совместного стартапа. Вы — соучредители.

Прежде чем строить общий бюджет, важно убедиться, что между вами нет недосказанности. Чаще всего за этим молчанием прячутся токсичные привычки, которые партнёры просто боятся обсуждать вслух. Держи чек-лист финансовых ред-флагов, которые почти всегда приводят к конфликтам и разрушают командную игру в отношениях.

Финансовые ред-флаги:

- Партнёр скрывает долги/кредиты.
- Делает крупные покупки тайком и включает газлайтинг: «Ой, это не новое, в шкафу лежало».
- Использует деньги как инструмент власти («Я плачу, я решаю»).

● Отказывается обсуждать планы («Само как-нибудь решится»).

Важно: *есть и более серьёзные тревожные звоночки, которые выходят за рамки обычных ссор. Если партнёр жёстко ограничивает твой доступ к деньгам, требует чеки за каждую мелочь или запрещает работать — это уже финансовый абюз. Это не забота, а клетка. Без финансовой свободы ты никогда не войдёшь в состояние потока, поэтому не пытайся это терпеть — беги.*

Все эти ситуации — это разные проявления одного фундаментального нарушения: отсутствия финансового доверия между партнёрами. Это называется финансовой неверностью, и она разрушает отношения быстрее, чем разбросанные носки. Если в паре нет этого доверия, никакая таблица расходов не спасёт. Увидел ред-флаг? Не игнорируй. Лучше один неудобный разговор сейчас, чем разрыв отношений позже.

И дело не только в ссорах на кухне. Каждая финансовая тайна или недомолвка — это как «тяжёлая» незакрытая вкладка в твоём ментальном браузере. Она висит в фоне и незаметно потребляет оперативную память.

Ты садишься работать, пытаешься поймать флоу, но подсознание тратит ресурс на обслуживание этой тревоги: «А вдруг узнает?», «А что мы будем делать, если...?» Этот

скрытый процесс крадёт до 30% твоего ментального ресурса. Ты просто физически не сможешь выйти на пик продуктивности, пока твоя домашняя система выдаёт ошибки.

Сначала налаживаем коммуникацию, далее — настраиваем математику.

4.2. Правило трех кошельков

Договориться об общих целях — это первый шаг. Следующий, не менее важный, — создать систему, которая балансирует «мы» и «я».

Полное слияние финансов часто ведёт к чувству потери автономии, а их полное разделение — к ощущению, что вы не команда.

Золотая середина — это модель трёх кошельков, и вот как это правило работает:

1. **Общий кошелёк:** на общие цели (аренда, еда, быт, отпуск).
2. **Мой кошелёк:** мои личные траты (хобби, одежда, подарки и никаких отчётов перед партнёром).
3. **Кошелёк партнёра:** его (или её) личное пространство.

Ты можешь купить пятую пару кроссовок, не чувствуя вины. Вы доверяете друг другу в общем бюджете, но уважаете личные финансовые границы.

Что делать, если доходы разные?

Лучше скидываться не 50/50, а пропорционально доходу. Пример: общий доход пары — 100к. Ты зарабатываешь 70к (70%), партнёр — 30к (30%). На общие траты нужно 60к. Значит, ты вносишь 42к, а партнёр — 18к. Это справедливо, поскольку нагрузка на каждого равна его возможностям.

А для того чтобы запустить этот механизм без лишних споров, нужен правильный формат обсуждения.

ЧЕЛЛЕНДЖ:

«Финансовое свидание»

Забудь про скучные таблицы и взаимные упрёки. Отнесись к этому как к стратегической сессии двух партнёров, которые собираются захватить мир (или хотя бы вместе поехать на море). Ваша задача — синхронизировать цели так, чтобы никто не чувствовал себя ущемлённым. Как это сделать:

1. **Выберите время.** Нейтральная территория (кафе, парк), спокойное настроение. Не после работы, не во время ссоры.

2. **Начните с мечты**

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.