

18+

Деньги — это я

Системная проработка: тело, психика, род, сценарии
и право на благополучие

Елена Тиранова

Елена Тиранова

**Деньги — это я. Системная
проработка: тело, психика, род,
сценарии и право на благополучие**

«Издательские решения»

Тиранова Е.

Деньги — это я. Системная проработка: тело, психика, род, сценарии и право на благополучие / Е. Тиранова — «Издательские решения»,

Почему называть цену — стыдно, а тратить на себя — неловко? Ответ глубже финансовой грамотности — в тенях, родовых программах, телесных зажимах. Эта книга-тренинг проведёт вас через девять слоёв денежных блокировок: от «я не имею права» до страха успеха. С упражнениями, которые нужно делать. С паузами, чтобы дышать. К концу вы станете другим — тем, кто имеет право, умеет брать и перестал заслуживать.

© Тиранова Е.

© Издательские решения

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЯ	7
НАВИГАЦИЯ ПО КНИГЕ	8
ПРЕЖДЕ ЧЕМ МЫ НАЧНЕМ	9
ПОЧЕМУ ЭТА КНИГА — НЕ МАГИЯ	10
ЧТО СТАНЕТ ВОЗМОЖНЫМ	11
ОТКУДА ЭТА КНИГА	12
ПОЧЕМУ КНИГА ТАКАЯ БОЛЬШАЯ	13
ШЕСТЬ ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ ВАЖНЕЕ ЛЮБОГО	14
УПРАЖНЕНИЯ	
ПОЧЕМУ МЫ БУДЕМ МНОГО ДЫШАТЬ	15
КАК ЭТО РАБОТАЕТ (ГЛАВНЫЙ МЕХАНИЗМ КНИГИ)	17
ГДЕ ВЫ СЕЙЧАС?	18
ИТОГ	22
БЛОК 1. ДИАГНОСТИКА И БАЗА	23
ГЛАВА 1. ДОСТОИНСТВО, ЦЕННОСТЬ И ПРАВО НА	24
БЛАГОПОЛУЧИЕ	
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. О ЧЁМ ЭТА ГЛАВА НА САМОМ ДЕЛЕ	25
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ОТКУДА БЕРЁТСЯ «ИМЕЮ ПРАВО» И	26
КУДА ОНО ИСЧЕЗАЕТ	
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ДВА МИРА. ОДИН И ТОТ ЖЕ, НО СОВСЕМ	31
РАЗНЫЙ	
Призма дефицита	31
О доверии к миру	33
Два закона	34
ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ. КАК ВЫГЛЯДИТ МИР «ИМЕЮ	37
ПРАВО»? ДАВАЙТЕ ЗАГЛЯНЕМ В НЕГО	
ЧАСТЬ ПЯТАЯ. ВАЖНОЕ РАЗЛИЧИЕ. МИР ЗА МЕНЯ —	38
НЕ ЗНАЧИТ «ЗА МЕНЯ»	
Состояние и действие — не два этапа	38
Действие — это не про «надо надрываться»	39
Навык выдерживать	41
ЧАСТЬ ШЕСТАЯ. КАК «ИМЕЮ ПРАВО» ВЫГЛЯДИТ В	42
ДЕНЬГАХ	
Финансовый треугольник: три элемента, которые должны	42
работать вместе	
ЧАСТЬ СЕДЬМАЯ. ТРИ КЛЮЧА К ИЗОБИЛИЮ	44
От базы — к ключам	44
Благополучие у каждого своё	46
«Если» — ловушки условной ценности	48
ЧАСТЬ ВОСЬМАЯ. СТЫД ЗА ЖЕЛАНИЕ БОЛЬШЕГО	50
Вторичные выгоды: почему мы выбираем не иметь	52
Три энергии денег	53
ЧАСТЬ ДЕВЯТАЯ. ЦЕННОСТЬ: ЧТО ВЫ НА САМОМ ДЕЛЕ	55
ДАЁТЕ МИРУ	
ЧАСТЬ ДЕСЯТАЯ. ВИНА ЗА ДОХОД	56
ЧАСТЬ ОДИННАДЦАТАЯ. ПЕРЕСТАТЬ ЗАСЛУЖИВАТЬ	58

ЧАСТЬ ДВЕНАДЦАТАЯ. ГДЕ ЭТО ЖИВЁТ В ТЕЛЕ	59
УПРАЖНЕНИЯ К ГЛАВЕ 1	60
ИТОГ ГЛАВЫ 1	64
ГЛАВА 2. ТЕНИ ЧЕЛОВЕКА: ЖАДНОСТЬ, АГРЕССИЯ, СЕКСУАЛЬНОСТЬ, ПРАВО ХОТЕТЬ, БРАТЬ, ПРИСВАИВАТЬ	65
Конец ознакомительного фрагмента.	66

Деньги — это я
Системная проработка: тело, психика,
род, сценарии и право на благополучие

Елена Тиранова

© Елена Тиранова, 2026

ISBN 978-5-0070-4405-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЯ

Здравствуйте.

Я рада, что эта книга попала к вам в руки. Не случайно. Такие книги просто так не приходят.

Прежде чем вы начнёте читать, я хочу сказать несколько важных вещей. Не для того, чтобы напугать или настроить на «серьёзную работу». А для того, чтобы вы вошли в этот процесс с пониманием, что с вами будет происходить. И чтобы вы не бросили на середине, когда станет трудно. А трудно, скорее всего, станет.

Эта книга — не роман, который можно проглотить за вечер. Это книга-тренинг. Она устроена иначе. Вы будете не просто читать — вы будете делать. Писать в тетради. Дышать в зажатые зоны тела. Вспоминать то, что давно забыли. Встречаться с тем, от чего, возможно, отворачивались годами.

Это нормально, если вам захочется закрыть книгу. Это нормально, если вы будете злиться на неё. На меня. На себя. Это нормально, если какие-то главы вызовут сильное сопротивление — «это не про меня», «это глупо», «я не хочу туда смотреть». Сопротивление — не враг. Это знак, что вы подошли к чему-то важному. К тому, что долго прятали.

Пожалуйста, не торопитесь. Одна глава — это минимум день. Часто — два или три. Между главами делайте паузы. Дайте прожитому осесть в теле. Если чувствуете, что глава «не идёт», — закройте книгу. Подышите. Вернитесь завтра. Или через неделю. Книга подождёт.

Для работы вам понадобится тетрадь. Обычная, в клетку или в линию — не важно. Важно, чтобы вы писали от руки. Не в телефоне, не в ноутбуке. Рука запоминает иначе, чем клавиатура. Через руку вы говорите с телом. А тело — главный инструмент в этой работе.

И последнее. Вы не сдаёте экзамен. Никто не проверит, сделали ли вы упражнение. Никто не оценит, насколько «правильно» вы ответили на вопросы. Вы здесь не для того, чтобы быть хорошим учеником. Вы здесь, чтобы встретиться с собой. Без фальши. Без спешки. Без «надо».

Если в какой-то момент станет слишком тяжело — остановитесь. Если какое-то упражнение вызывает сильную боль, ступор или слёзы, которые не приносят облегчения, — не делайте его в одиночку. Это не слабость. Это мудрость. Иногда нам нужен рядом кто-то, кто умеет работать с глубокими травмами. Психолог, терапевт, человек, которому вы доверяете. Книга — мощный инструмент, но она не заменяет живого присутствия.

Я верю, что вы справитесь. Не потому что я вас знаю. А потому что вы уже здесь. Вы открыли эту книгу. Вы начали. А это — половина пути.

С уважением и верой в вас,

Елена Тиранова

НАВИГАЦИЯ ПО КНИГЕ

Эта книга — путешествие через девять слоёв. Каждый слой — это тема, которая может быть вашей основной болью. Каждая глава опирается на предыдущую, поэтому базовая рекомендация — проходить по порядку, от Главы 1 до Главы 9.

Но я знаю, что жизнь не всегда подчиняется правилам. Возможно, вы взяли эту книгу, потому что вас душат долги. Или потому что вы чувствуете: «дело в моей семье, в родовых сценариях». Или потому что вы постоянно упираетесь в один и тот же потолок дохода. Вот короткий путеводитель — с чего начать, если вы хотите сразу пойти туда, где болит сильнее всего.

— **Если вы чувствуете, что «не имеете права» на деньги, стыдитесь своих желаний, постоянно оправдываетесь за свой доход** — начните с Главы 1 («Достоинство, ценность и право на благополучие») и Главы 6 («Роли: кто я в деньгах»).

— **Если вы подавляете агрессию, не можете сказать «нет», стыдитесь своей жадности или боитесь показаться наглым** — идите в Главу 2 («Тени: жадность, агрессия, сексуальность, право брать»).

— **Если вы не чувствуете своё тело, не умеете расслабляться, живёте в постоянном напряжении, а удовольствие кажется чем-то запретным** — вам в Главу 3 («Тело и способность тела пропускать удовольствие»).

— **Если вас шатает от любой финансовой нестабильности, ваша самооценка зависит от суммы на счету, вы постоянно ищете внешнюю опору** — начните с Главы 4 («Внутренняя опора и стабильность»).

— **Если вы чувствуете, что проблема — в семейной истории: «у нас в роду все были бедные», «деньги — это грязно», «богатых раскулачивали»** — идите в Главу 5 («Родовые программы, уроки, установки»).

— **Если вы замечаете, что действуете на автопилоте: экономите до крайности, или тратите всё подчистую, или избегаете смотреть на счета** — начните с Главы 7 («Паттерны денежного поведения»).

— **Если вас мучают долги, или вы боитесь успеха, или каждый раз, приближаясь к новому уровню дохода, вы «случайно» откатываетесь обратно** — вам в Главу 8 («Долги, страх успеха и потолок дохода»).

— **Если вы чувствуете, что отдаёте своё время бесплатно, не умеете инвестировать в себя, или вам нужно понять, как энергия превращается в деньги** — идите в Главу 9 («Время, инвестиции и энергия денег»).

С чего бы вы ни начали, помните: все главы связаны. Даже если вы начнёте с середины, постарайтесь потом вернуться к началу. Потому что часто то, что кажется «не про меня», оказывается самым важным.

И последнее. Эта книга — не гонка. Вы не обязаны пройти её за месяц. Вы можете возвращаться к главам, перечитывать, делать упражнения заново. С каждым разом будет чуть глубже. Так устроена психика — она открывается слоями. Дайте ей время. Дайте время себе.

Хорошего пути.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ МЫ НАЧНЕМ

Сядьте удобно. Сделайте три медленных вдоха и выдоха.

Вы наверняка знаете всё о финансовой грамотности. Ведёте бюджеты. Ставите цели. Проходите курсы. Но деньги всё равно не идут. Или приходят, но не держатся. Или вы чувствуете, что «могли бы больше», но что-то останавливает.

Дело не в том, чего вы не знаете. Дело в том, что вы уже знаете, но не делаете. Или делаете, но нестабильно. Срыв за срывом. Рывок — и снова откат.

Потому что проблема не в навыках. Проблема в повторяющихся внутренних стратегиях. Избегание. Обесценивание себя и своего труда. Страх роста. Неспособность удержать больший доход. Привычка возвращаться на знакомый, «безопасный» уровень.

Это не «лень» и не «слабая воля». Это психика. Которая когда-то научилась выживать именно так. И продолжает следовать старым программам, даже когда вы уже всё поняли головой.

Эта книга — не про «как разбогатеть». Это про то, чтобы увидеть и переписать код, который держит вас на месте.

Что такое база? Три фундаментальных ощущения: безопасность, любовь, принятие. Когда они есть — деньги приходят естественно. Когда их нет — всё уходит на закрытие дефицитов.

Деньги — это не что-то внешнее. Деньги — это вы.

ПОЧЕМУ ЭТА КНИГА — НЕ МАГИЯ

Деньги — это не эфемерное понятие. Это не магия, на которую вы не можете влиять. Это не «карма» и не «космическая энергия», которую нужно «притянуть» правильными аффирмациями.

Деньги — это продолжение вас. Ваших убеждений, ваших телесных зажимов, ваших родовых программ, вашего чувства достоинства и права на благополучие.

Вся эта книга — про то, чтобы увидеть и убрать внутренние преграды. Не «позитивное мышление», а честная встреча с тем, что вас тормозит.

И когда эти программы уходят (а они уходят через тело, через осознание, через маленькие действия), вы начинаете действовать и зарабатывать иначе. Без привычного страха, без хронического стыда, без выматывающего напряжения.

ЧТО СТАНЕТ ВОЗМОЖНЫМ

Прямо сейчас попросите представить, что всё, о чём я скажу дальше, — уже возможно. Не «когда-нибудь». А сейчас.

Вот что станет возможным, когда вы пройдёте этот путь:

— Спокойно повышать цены и работать за достойную оплату — потому что перестанет перехватывать горло и сжиматься грудная клетка.

— Тратить на себя без чувства вины — потому что исчезнет внутренний голос «не заслужил», «могло бы пригодиться другим».

— Достигать финансовых целей, которые вы давно перед собой ставите — потому что перестанет включаться автопилот, который возвращает вас на привычный «потолок».

— Управлять деньгами, а не растрачивать их в никуда — потому что вы увидите свои паттерны и сможете их менять.

Ваши деньги перестанут быть «хозяином» или «проблемой». Они станут вашим инструментом.

ОТКУДА ЭТА КНИГА

Важно: всё, что вы читаете в этой книге, — не выдумка и не пересказ чужих теорий. Это мой личный опыт. Многолетняя личная терапия, где я разбирала свои блоки, свои страхи, свои родовые сценарии, своё тело, свои деньги. А также опыт работы с клиентами — сотни часов, сотни историй, сотни ситуаций, где деньги не шли, не держались, пугали, вызывали стыд.

Каждая глава, каждое упражнение, каждое различие — это то, что реально работало. То, что вылезало снова и снова. То, что я собирала по крупицам — из терапии, из супервизий, из книг, из ошибок и побед.

Я не даю вам «истину в последней инстанции». Я делюсь картой. Своей картой. И вы можете по ней идти — или не идти. Можете брать то, что отзывается, и оставлять то, что нет. Но знайте: за каждым словом здесь — живой опыт. Не теория. А жизнь.

ПОЧЕМУ КНИГА ТАКАЯ БОЛЬШАЯ

Я знаю: книга получилась большой. Кто-то устанет к середине. Кто-то — к концу. Кто-то захочет бросить.

Я могла бы разбить её на несколько книг. Но не стала. Потому что всё, что здесь собрано, — не случайный набор тем. Это слои одной системы. Их нельзя переставить, выкинуть или прочитать по отдельности без потери смысла.

Как нельзя вылечить тело, не коснувшись теней. Как нельзя присвоить право иметь, не построив опору. Как нельзя заземлить мечту, не разобравшись с родом.

Да, это путь. Да, он требует времени, сил и выдержки. Но в этом и есть правда о деньгах. Большие деньги не приходят к тем, кто ищет лёгких путей и быстрых ответов. Они приходят к тем, кто готов идти. Кто готов выдерживать. Кто не бросает на полпути.

Не торопитесь. Делайте паузы. Возвращайтесь. Книга никуда не убежит. Но если вы дойдёте до конца — вы не просто прочитаете. Вы пройдёте. А это совсем другая история.

ШЕСТЬ ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ ВАЖНЕЕ ЛЮБОГО УПРАЖНЕНИЯ

Пожалуйста, запомните эти правила. Они — ваша страховка.

1. Не торопитесь. Одна глава — это минимум один день. Часто — два или три. Вы не сдаёте экзамен. Вы встречаетесь с тем, что прятали годами. Годам нужно время, чтобы отозваться. Если вы чувствуете, что глава «не идёт», — закройте книгу на день. Походите. Поспите. Вернитесь.

2. Если возникает сильная боль, ступор или сопротивление — остановитесь. Это не «слабость». Это ваша психика защищается. Сделайте так: закройте книгу. Положите руку на то место в теле, где возникло напряжение. Подышите туда минуту. Скажите себе: «Я возвращаюсь к этому, когда буду готов». Вернитесь через день, через неделю, через месяц. Или не возвращайтесь вообще — работайте с тем, что отзывается без боли.

3. Не пытайтесь сделать всё. Вы не обязаны выполнять каждое упражнение. Выберите то, что отозвалось. То, от чего «ёкнуло» в груди, в животе, в горле. Одна глубокая тема, которую вы прожили, — ценнее десяти, которые вы пробежали по диагонали.

4. Главный критерий — тело, а не голова. Голова может врать. Тело — никогда. Вы поймёте, что тема ваша, по одному из откликов: тяжесть, ком в горле, напряжение, пустота, слёзы, облегчение, тепло, глубокий выдох. Тело молчит? Значит, эта глава — не про вас. Переходите к следующей.

5. Ведите тетрадь «Дневник денег». Возьмите любую тетрадь. Ответы, рисунки, телесные ощущения, фразы, которые всплыли, — всё туда. Не в телефон. А от руки. Потому что рука запоминает иначе. Через месяц вы откроете эту тетрадь и увидите, как далеко продвинулись.

6. Никто не оценивает вас. Никто не проверит, сделали ли вы упражнение. Вы здесь не для того, чтобы быть «хорошим учеником». Вы здесь, чтобы встретиться с собой. Без фальши. Без спешки. Без «надо».

Сделайте паузу. Подышите.

ПОЧЕМУ МЫ БУДЕМ МНОГО ДЫШАТЬ

Вы заметите, что на протяжении всей книги я буду возвращать вас к дыханию. *«Сделайте три глубоких вдоха». «Подышите в эту зону минуту».*

Это не ритуал. Не эзотерика.

Зачем это нужно?

Первое. Голова врёт. Тело — нет. Вы можете убедить себя в чём угодно. «Я имею право на благополучие». Но если ваше тело сжато, диафрагма зажата — подсознание не верит словам. Оно верит телу. Дыхание — это мост между сознанием и телом.

Второе. В режиме стресса денежная энергия не течёт. Когда вы зажаты, нервная система в режиме «бей, беги или замри». В этом режиме вы можете только выживать. Не зарабатывать. Не расти. Глубокое дыхание — это самый быстрый способ переключиться в режим «отдыхай и переваривай».

Третье. Деньги и дыхание связаны глубже, чем кажется. Вдох — это получение. Выдох — это отдача. Если вы не умеете дышать глубоко, вы не умеете ни брать, ни отдавать. Когда вы начинаете дышать полной грудью, вы тренируете способность принимать и отпускать.

Четвёртое. Дыхание возвращает вас в тело. Мы привыкли жить в голове. Думать, анализировать, планировать. А тело остаётся забытым. Дыхание — это якорь. Из тела вы можете чувствовать правду. Не «как надо», а «как есть на самом деле».

Поэтому, когда в тексте встречается «сделайте три глубоких вдоха» — не пропускайте это мимо. Это не «вода». Это один из самых важных инструментов. Даже если вы не сделаете ни одного упражнения, но научитесь возвращать себя в тело через дыхание — вы уже продвинетесь дальше, чем 90% людей.

Почему книга так устроена

Вы можете заметить, что книга написана плотно. Что иногда хочется, чтобы мысль развернули ещё больше, привели ещё примеров. Что какие-то темы кажутся непростыми — не потому что они запутанные, а потому что их много, и они поданы в сжатом виде.

Это сделано намеренно.

Книга устроена по методу наслаивания информации.

Каждая глава — это слой.

Каждый слой опирается на предыдущий и добавляет новую глубину.

Если бы я разворачивала каждую мысль до конца, книга стала бы необъятной — и вы бы просто не дошли до сути. Поэтому информация подаётся плотно, концентрированно. Без «болота». Без пустых слов. Только то, что действительно важно.

И именно поэтому я прошу вас идти медленно. Не глотать главу за главой. Останавливаться. Размышлять. Записывать свои мысли. Отмечать, что отозвалось в теле. Возвращаться к прочитанному.

Эта книга не для быстрого чтения. Она для проживания. В своём темпе. С паузами. С дыханием.

То, что сегодня кажется сложным, через неделю может открыться по-новому. То, что сейчас вызывает сопротивление, через месяц станет вашей опорой. Дайте себе время. Книга подождёт.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ (ГЛАВНЫЙ МЕХАНИЗМ КНИГИ)

Любая денежная программа — страх, стыд, родовой сценарий — держится на напряжении. Телесном. Пока вы напряжены — программа работает. Как только напряжение уходит — программа ослабевает. А потом и вовсе перестаёт управлять вами.

Это не эзотерика. Это физиология.

Почему тело — главный ключ? Голова может убедить себя в чём угодно. **«Я имею право на благополучие»**. Но если ваше тело сжато, диафрагма зажата — подсознание не верит словам. Оно верит телу. Напряжение — это клей, который держит старые программы. Снимите напряжение — и программа начнёт рассыпаться.

Как работает страх? Вы не обязаны падать с высоты, чтобы бояться. Достаточно один раз ярко представить падение — и тело уже сжалось. Мозгу всё равно, происходит событие в реальности или в воображении. Он получил сигнал «опасность» — и запустил реакцию.

То же самое работает и в обратную сторону. Чтобы психика перестала считать «это невозможно», нужно:

1. Новый опыт. Не обязательно реальный. Достаточно яркой, прожитой телом визуализации.

2. Время на перестройку. Нейронные связи не исчезают за день. Но каждый новый кирпичик делает новую программу крепче.

3. Расслабление тела. Пока вы зажаты, нервная система кричит: **«Опасно!»**

Поэтому в этой книге мы так много работаем с телом, дыханием и проживанием — а не просто «думаем о деньгах».

ГДЕ ВЫ СЕЙЧАС?

Прежде чем нырять в глубину, зафиксируйте исходную точку. Это не упражнение на оценку. Это просто снимок. Мы не будем исправлять цифры. Мы будем работать с тем, что за ними стоит. Но важно знать, с какого порога вы входите в эту книгу-тренинг.

Если эти цифры вызывают сильную боль, стыд или страх — вы не одни. Многие люди не знают точной суммы своих долгов или накоплений именно потому, что боятся смотреть. Это нормально. Просто запишите то, что помните. Если не помните точную сумму долга — напишите «примерно». Если не знаете — напишите «не знаю».

И главное: после того как запишете, закройте тетрадь на 5—10 минут. Сделайте чай. Подышите. Вы уже сделали смелый шаг — посмотрели на то, на что раньше боялись смотреть.

Зона отклика

Возьмите ручку. Ответьте максимально честно, не редактируя.

- Мой возраст: ____ лет.
- Мой примерный средний доход в месяц (все источники): _____
- Сумма накоплений сейчас: _____ (если нет — так и напишите «0»)
- Сумма долгов (кредиты, людям, налоги): _____
- Первая реакция. Закончите три фразы первым, что пришло в голову (одним-двумя словами):
 - «Деньги для меня — это...»
 - «Когда я получаю деньги, я чувствую...»
 - «Если бы у меня было в 5 раз больше денег, я бы...»

Упражнение «Телесный вход» (2—3 минуты)

Закройте глаза. Положите ладонь на то место в теле, которое «отвечает» за ваши деньги (у каждого оно своё: грудь, горло, солнечное сплетение, низ живота). Подышите туда 1 минуту. А теперь скажите про себя: «Деньги, я готов вас увидеть». Запишите первое ощущение, образ или слово.

Упражнение «Мои деньги — мои убеждения» (15—20 минут)

Теперь — глубже. Не торопитесь.

Шаг 1. Разверните первую фразу. Закончите фразу «Деньги для меня — это...» уже не одним-двумя словами, а 5—10 пунктами. Всё, что приходит в голову. Не редактируйте. Не оценивайте. Примеры: «Деньги для меня — это возможность выбирать». «Деньги для меня — это постоянная тревога». «Деньги для меня — это то, чего всегда не хватает». «Деньги для меня — это свобода». «Деньги для меня — это грязь».

Шаг 2. Подчеркните ограничения. Перечитайте свои 5—10 пунктов. Подчеркните всё, что звучит как негатив или запрет. Слова-маркеры: «трудно», «тяжело», «не хватает», «зло», «грязь», «опасность», «стыдно», «не заслуживаю», «надо», «должен», «нельзя».

Шаг 3. Найдите источник. Напротив каждого подчеркнутого пункта спросите: «Откуда это взялось? Кто так сказал? В каком возрасте я это впервые услышал?» Не обязательно знать точно. Просто напишите первое, что приходит: «мама», «папа», «бабушка», «учительница», «телевизор», «друзья во дворе».

Шаг 4. Вернитесь к двум другим фразам. Теперь разверните и их. «Когда я получаю деньги, я чувствую...» — напишите 3—5 вариантов. «Если бы у меня было в 5 раз больше денег, я бы...» — напишите 3—5 вариантов. И снова спросите себя: откуда это? Кто так сказал?

Шаг 5. Пауза и дыхание. Сделайте три глубоких вдоха. Положите руку на то место в теле, которое отозвалось. Не оценивайте. Просто дышите. Вы только что сделали нечто смелое. Вы посмотрели на свои убеждения. Не на чужие. На свои. Даже если они были «чужими» когда-то — теперь они ваши, потому что вы их заметили. А заметить — это уже половина пути.

Упражнение «Траектория: где я сейчас и куда приду» (40—60 минут)

Это упражнение — как снимок. Не для того, чтобы себя оценить. А для того, чтобы увидеть. Увидеть, где вы стоите сейчас. Увидеть, куда ведёт ваша текущая дорога. И — если захотите — выбрать другую.

Сделайте три глубоких вдоха и медленных, расслабленных выдоха. Положите руку на то место в теле, которое отозвалось на эти слова. Мы начинаем.

Шаг 1. Ваша точка А. Где вы сейчас? Ответьте честно. Не «как надо», а «как есть». Никто не оценивает. Только вы.

1.1. Ваши деньги сейчас: мой средний доход в месяц: _____; мои накопления: _____; мои долги: _____; я чувствую себя в деньгах (одно слово): _____.

1.2. Ваше тело. Закройте глаза. Подумайте о деньгах. Где в теле отозвалось? Какое ощущение? (Тяжесть, пустота, тепло, холод, сжатие, напряжение). Запишите.

1.3. Ваши действия. Что вы делаете с деньгами на автопилоте? (Экономлю, трачу, избегаю, коплю, раздаю, не знаю).

Шаг 2. Ваша траектория. Куда вы придёте через 3—5 лет, если ничего не изменится? Теперь — честный прогноз. Не оптимистичный. Не пессимистичный. А тот, который вытекает из вашей Точки А. Представьте, что вы ничего не меняете. Те же убеждения. Те же действия. Те же реакции. Где вы окажетесь через 3—5 лет?

2.1. Мои деньги: доход (вырастет? останется тем же? будет колебаться?); накопления (появятся? исчезнут? останутся нулевыми?); долги (закроются? увеличатся? останутся?).

2.2. Моё состояние. Каким человеком я стану в деньгах, если ничего не изменю? (Например: «ещё более тревожным», «выгоревшим», «всё так же занижающим цены»).

2.3. Моё тело. Какое ощущение в теле будет сопровождать меня в этой траектории?

2.4. Моя жизнь в целом. Что я потеряю? Что приобрету?

А теперь — самый важный вопрос этого шага: если я окажусь там через 3—5 лет — я буду благодарен себе за этот путь? Не торопитесь. Просто ответьте.

Шаг 3. Ваш выбор. Новая траектория. Вы увидели, куда ведёт старая дорога. Теперь — выберите другую. Не «идеальную», а ту, которая вам по-настоящему нужна.

3.1. Моя желаемая точка Б через 3—5 лет. Опишите её. Не цифрами (хотя цифры можно), а ощущениями. Мой доход: _____. Мои накопления: _____. Моё отношение к деньгам:

_____. Моё тело (какое ощущение в деньгах?): _____. Моя жизнь в целом (что изменилось?): _____.

3.2. Что мне нужно изменить, чтобы прийти в точку Б? Какие убеждения нужно переписать? Какие действия начать делать? Какие перестать? Запишите 3—5 ключевых изменений.

3.3. Один маленький шаг сегодня. Выберите одно изменение из списка. Не большое. Маленькое. Такое, которое вы можете сделать уже сегодня или на этой неделе. Мой шаг: _____. Когда я его сделаю: _____.

Шаг 4. Телесная проверка. Закройте глаза. Представьте, что вы уже идёте по новой траектории. Вы сделали этот маленький шаг. Что изменилось в теле? Стало теплее? Свободнее? Появилось дыхание? Запомните это ощущение. Это ваш компас.

Шаг 5. Что делать с этим упражнением дальше. Сохраните свои ответы. Через 3 месяца вернитесь к ним. Посмотрите: изменилась ли ваша Точка А? Вы сделали тот маленький шаг? Телесное ощущение стало другим? Это не экзамен. Это просто проверка: вы идёте туда, куда хотели? Или нужно скорректировать курс?

Упражнение «Три суммы» (15—20 минут)

Это упражнение поможет вам увидеть, насколько ваше тело готово к разным уровням дохода. Не головой — телом.

Шаг 1. Возьмите три листа бумаги. Напишите на них: сумму, которую вы зарабатываете сейчас; сумму, которую хотите зарабатывать; сумму, о которой мечтаете.

Шаг 2. Переверните листы, перемешайте, разложите в виде дороги. Встаньте на первый лист. Что вы чувствуете? Какое ощущение в теле? Тепло? Холод? Тяжесть? Лёгкость? Побудьте на нём минуту.

Шаг 3. Перейдите на второй лист. Те же вопросы. Что изменилось?

Шаг 4. Перейдите на третий лист. Те же вопросы.

Шаг 5. Переверните листы. Какая сумма была на каком листе? Посмотрите на свои ощущения. Если на сумме мечты вам было тревожно, страшно или тело стало вялым — ваше тело не готово к такому объёму. Это не приговор. Это карта. Если на сумме мечты вам было тепло, легко, радостно — ваше тело уже готово. Осталось сделать маленькие шаги.

Шаг 6. Запишите свои ощущения для каждой суммы. Это ваша диагностика. Сделайте паузу. Подышите.

Упражнение «Фигура денег» (5—7 минут)

Это короткое упражнение помогает увидеть, как вы относитесь к деньгам на глубинном, образном уровне.

Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и медленных выдоха.

Представьте перед собой фигуру денег. Не абстракцию «деньги». А живое существо. У него есть форма, цвет, выражение лица, характер. Как оно выглядит? Что вы чувствуете, глядя на него?

А теперь посмотрите на себя глазами этой фигуры. Какой вы для денег? Каким вы должны быть, чтобы фигура денег захотела с вами взаимодействовать?

Это не магия. Это проекция. То, как вы представляете деньги, говорит о вашем глубинном отношении к ним. Если вы видите деньги как строгого, холодного начальника — вы чувствуете, что должны заслуживать. Если вы видите деньги как грязную, липкую субстанцию — вы стыдитесь их. Если вы видите деньги как друга, который приходит и уходит — вы не привязаны к ним, но и не удерживаете. Если вы видите деньги как врага, который заставляет вас страдать — вы в сценарии «деньги через страдание».

А теперь представьте другую фигуру. Деньги, которые хотят с вами взаимодействовать. Какие они? Тёплые? Спокойные? Уважительные? Игривые? Какой вы должны быть, чтобы они к вам пришли? Может быть, вы должны быть спокойным. Не напряжённым. Не «хватающим». А просто — уверенным. Знающим свою цену. Способным брать без стыда. Способным отдавать без жертвы.

Запишите: какой образ пришёл? Что вы поняли о себе?

Сохраните эту запись. В конце книги вы сможете вернуться к ней и увидеть, изменился ли ваш образ денег.

ИТОГ

Вы зафиксировали исходную точку. Через месяц, когда вы пройдёте книгу-тренинг и сделаете упражнения, вы сможете вернуться сюда и увидеть изменения. Не оценивайте себя сейчас. Не сравнивайте с другими. Это только ваш снимок.

А теперь — сделайте паузу. Посмотрите на то, что вы записали. На свои убеждения о деньгах. На те фразы, которые подчеркнули. На то, откуда они пришли.

В каком мире вы сейчас живёте? В том, где «надо заслуживать»? В том, где мир кажется опасным? В том, где «нельзя просто так»?

Просто отметьте. Не оценивайте. Вы начнёте путь отсюда.

Сделайте выдох. И переходите к Главе 1, когда будете готовы. Там вы увидите, что есть и другой мир. Мир, где можно. Мир, где вы имеете право. И куда мы будем идти слой за слоем, глава за главой.

БЛОК 1. ДИАГНОСТИКА И БАЗА

ГЛАВА 1. ДОСТОИНСТВО, ЦЕННОСТЬ И ПРАВО НА БЛАГОПОЛУЧИЕ

Сядьте удобно. Закройте глаза, если хотите. Сделайте три медленных вдоха и выдоха.

Прямо сейчас, прежде чем читать дальше, положите руку на живот или на грудь. Просто положите. Не делайте ничего. Почувствуйте тепло своей ладони.

Мы начинаем.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. О ЧЁМ ЭТА ГЛАВА НА САМОМ ДЕЛЕ

То, о чём пойдёт речь, не имеет прямого отношения к деньгам. Точнее, имеет, но не такое, как вы думаете.

Это — как подземная река, которая питает колодец. Вы можете не видеть её, не знать о её существовании, но, если она пересохла, сколько ни таскай ведро — вода не появится. Колодец будет пуст. И вы будете удивляться: *«Почему я так много работаю, а денег нет? Почему я стараюсь, а результата нет?»*

Речь о базовом, фундаментальном, почти биологическом ощущении: **«Я имею право жить хорошо».**

Звучит просто, правда?

А теперь — честно. Положите руку на живот или на грудь. И скажите про себя, тихо, без надрыва: **«Я имею право жить хорошо».** Не громко. Не требовательно. Просто произнесите эту фразу внутри себя.

И слушайте тело.

Тепло? Расслабление? Выдох облегчения? Или — напряжение, ком в горле, холод в груди, желание скрестить руки, усмешка «ага, конечно», внутренний голос, который говорит «не смей»?

Задержитесь здесь на несколько секунд. Не оценивайте ответ. Просто заметьте его.

Вот это — главное. Не ваши доходы. Не ваши навыки. Не ваша стратегия. Вот этот телесный ответ на вопрос о праве. Потому что вся эта книга, все техники, все разборы родовых сценариев и паттернов поведения — они будут работать ровно настолько, насколько у вас есть это глубинное разрешение. Или — они помогут вам его найти, если его нет.

Сделайте ещё один глубокий вдох и расслабленный, медленный выдох . И поехали.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ОТКУДА БЕРЁТСЯ «ИМЕЮ ПРАВО» И КУДА ОНО ИСЧЕЗАЕТ

Вы когда-нибудь наблюдали за маленьким ребёнком? Лет до трёх-четырёх. Он ещё не научился стыдиться своих желаний. Он хочет — и тянется. Он хочет игрушку — он берёт. Он хочет внимания — он кричит. Он хочет сладкое — он требует.

И в нём нет сомнения: «А имею ли я право?». Он просто живёт. Мир для него — это ресурс. И он — центр своей вселенной. Это не эгоцентризм в плохом смысле. Это базовая здоровая позиция: **«я есть, мои желания важны, мир существует, чтобы я в нём жил, а не выживал».**

А потом происходит что-то.

Взрослые, которые устали, которые сами не получили этого права, которые боятся, которые выживают, а не живут, — начинают говорить: *«Не проси лишнего».* *«Мы не такие».* *«Ты и так хорошо живёшь».* *«Не высовывайся».* *«Скромность украшает».* *«Главное — не деньги, а душа».*

И ребёнок учится. Учится, что его желания — не важны. Что его «хочу» — это проблема. Что чтобы получить что-то, нужно сначала стать кем-то другим. Удобным. Послушным. Трудолюбивым. Не жадным. Тем, кто не выделяется.

Так рождается **условная ценность**. Я ценен — только когда соответствую. Только когда молчу и не прошу лишнего. Только когда делаю то, что надо. Только когда заслуживаю. Только когда доказываю.

Остановитесь на секунду. Вспомните, кто в вашем детстве говорил вам такие фразы. Не надо в подробности. Просто отметьте возраст и лицо. И сделайте вдох и выдох.

Как деньги становятся преградой к желанию

А теперь — давайте посмотрим, как это работает на уровне денег. Как именно они становятся той самой стеной, о которую разбивается детское «хочу».

В одной семье ребёнок слышит отказ, но причина не в деньгах: «не время», «это не для тебя», «ты сегодня не заслужил». Ребёнок слышит: его желание — проблема. Он не заслужил. Он не такой, чтобы получить.

В другой семье отказ звучит иначе: «это дорого», «у нас нет лишних денег», «деньги не печатаются». Ребёнок слышит: желание упирается в стену, которую он не может пробить. Деньги — это преграда.

А бывает и так: ребёнку дают всё, что он хочет. Без условий. Без усилий. Просто потому что «ты наш любимый». И он не учится соотносить желание и усилие. Не учится ответственности за деньги.

Три сценария. Три разных опыта. Но есть кое-что общее для всех трёх.

Общее — это то, что происходит с желанием, когда оно систематически натывается на отказ. Не на один отказ — с одним психика справляется. А на регулярный. Когда день за днём, год за годом «хочу» разбивается о «нет». Давайте посмотрим на этот механизм — он того стоит.

Что происходит дальше

В каждом из этих сценариев желание ребёнка — его витальная энергия, та самая, что заставляет тянуться, пробовать, двигаться — встречается с преградой. И в этот момент психика ребёнка делает вывод. Не словами. А телом, ощущением, замиранием: **хотеть — больно**. Хотеть — стыдно. Хотеть — бесполезно. Деньги — это то, что мешает мне жить.

Этот вывод запускает защитные механизмы. Они не зависят от того, по какому из трёх сценариев развивалось детство. Они включаются всегда, когда желание систематически натывается на боль, стыд или бессмысленность.

Человек теряет контакт со своей витальной энергией — желания тускнеют. *«Зачем хотеть, если всё равно не получу?»* Деньги становятся врагом — тем, что причиняло боль. Психика начинает избегать их бессознательно. Появляется злость на тех, у кого получается. Зависть, обесценивание. «Им просто повезло», «они нечестные». Страдает достоинство — внутри звучит: «Кто мне заплатит?», «Я не стою этих денег». Деньги вызывают страх, стыд, тревогу. Даже когда приходят — радости нет. Только напряжение. Человек не умеет удерживать деньги — они приходят и уходят, как в детстве, когда либо «не давали», либо «давали просто так».

А иногда человек может бессознательно выбирать сложный путь не потому, что другого нет. А потому что он ищет знакомое напряжение: того клиента, который не платит; того начальника, который обесценивает; ту работу, где нужно страдать. Потому что в детстве он привык: **за желанием следует либо стыд, либо наказание, либо тяжёлый труд**. И психика продолжает искать эти знакомые сценарии — даже когда есть более лёгкий путь.

Я хочу, чтобы вы это увидели и прочувствовали: деньги в вашей жизни — это не про цифры. Это про психику. Про то, как однажды, давно, ваше «хочу» встретилось с преградой. И сделало вывод, который теперь живёт в теле, в реакциях, в каждом автоматическом движении.

Сделайте паузу. Подышите. Положите руку на то место, которое отозвалось.

Три сценария — три пути в деньгах

Посмотрите на эту таблицу. В каком сценарии вы узнаете своё детство?

Сценарий	Что слышал ребёнок	Вывод психики	Как живёт во взрослых деньгах
Первый	«Не заслужил», «не время», «не для тебя»	Мои желания — проблема. Чтобы получить — нужно заслужить, доказать, соответствовать.	Деньги через <u>заслуживание</u> . Занижение цен, неспособность попросить повышение, оправдания за доход. Чувство, что «я не имею права» просто так.
Второй	«Нет денег», «дорого», «деньги не печатаются»	Деньги — преграда. Желание упирается в стену. Хотеть — бесполезно и больно.	Деньги через страдание. Избегание денег, страх больших сумм, убеждение «честным трудом много не заработаешь». Деньги приходят с трудом или не

Сценарий	Что слышал ребёнок	Вывод психики	Как живёт во взрослых деньгах
			приходят вообще.
Третий	«Всё, что хочешь» (без усилий, без границ)	Деньги — это просто. Я не должен прилагать усилия. Кто-то всегда даст.	Деньги приходят легко, но также легко уходят. Нет навыка удерживать, копить, инвестировать. Нет связи между усилием и результатом. Часто — долги и кредиты.

И только здоровый сценарий — когда ребёнку дают по потребности, с откликом, с любовью, но не всё подряд и не через вину — формирует взрослого, который может и хотеть, и брать, и удерживать, и отвечать за свои деньги. К этому сценарию мы и будем стремиться.

Как это проявляется во взрослой жизни?

Из первого сценария («не заслужил»): человек всю жизнь доказывает, заслуживает, старается быть «хорошим», «удобным», «правильным». Он работает на износ, но не может назвать цену. Он ждёт, что кто-то заметит и оценит. А когда не замечают — обижается. Его девиз: «Я должен заслужить».

Из второго сценария («нет денег»): человек боится даже думать о больших деньгах. Они кажутся ему опасными, недоступными, «не для него». Он может много работать, но деньги не

приходят — или приходят и тут же уходят на «непредвиденные» обстоятельства. Его девиз: «Деньги — это больно».

Из третьего сценария («всё просто так»): человек легко находит деньги, но не умеет их держать. Он может много заработать и тут же потратить. Кредиты, долги, спонтанные покупки — его обычная реальность. Его девиз: «Деньги приходят и уходят, это нормально».

И только здоровый сценарий — когда ребёнку дают по потребности, с откликом, с любовью, но не всё подряд и не через вину — формирует взрослого, который может и хотеть, и брать, и удерживать, и отвечать за свои деньги. К этому сценарию мы и будем стремиться.

Сделайте паузу. В каком из этих описаний вы узнали себя? Просто заметьте.

Первые заработанные деньги

Но есть ещё один важный слой. Первые деньги, которые ребёнок заработал сам. Не попросил. Не получил в подарок. А именно заработал. Помог соседке, разнёс газеты, сделал что-то своими руками и продал. Или получил первую зарплату на летней подработке.

В этот момент ребёнок впервые вступает в контакт с деньгами не как «просящий», а как «создающий ценность». И то, как мир — и родители — отреагируют на его первый заработок, формирует глубинное отношение к деньгам на всю жизнь.

Сценарий 1. «Отбрали»: «Ты ещё маленький, деньги опасны, давай я их сохранию». Вывод психики: «Зарабатывать бесполезно — всё равно отнимут. Лучше не стараться, не выделяться, не создавать». Во взрослой жизни человек бессознательно избегает больших денег. Если они приходят — он их быстро тратит, отдаёт, «случайно» теряет. Потому что подсознание ждёт: «сейчас отнимут». Лучше избавиться самому, чем ждать, когда отнимут.

Сценарий 2. «Обесценили»: «Это что за мелочь? Вот когда настоящие деньги заработаешь...» Вывод: «Мои усилия ничего не стоят. Как бы я ни старался — это неважно. Моя ценность не в том, что я создаю». Во взрослой жизни человек постоянно обесценивает свой труд. Не может назвать цену. Стыдится своих доходов. Ему кажется, что он «не достоин» больших денег.

Сценарий 3. «Похвалили, но не научили»: «Какой молодец! Умница! А теперь давай я помогу тебе их потратить». Вывод: «Зарабатывать — это приятно, но я не знаю, что делать с деньгами дальше. Кто-то другой знает лучше». Во взрослой жизни человек легко зарабатывает, но не умеет удерживать, планировать, инвестировать. Деньги приходят и уходят.

Сценарий 4. «Поддержали и научили» (здоровый): «Ты молодец! Давай подумаем, что с этими деньгами можно сделать. Часть можно потратить на то, что ты хочешь. Часть — отложить». Вывод: «Я могу создавать ценность. Я могу управлять своими деньгами. Мои усилия важны и имеют смысл». Во взрослой жизни человек спокойно зарабатывает, удерживает, инвестирует. Не боится больших сумм. Чувствует себя Хозяином.

Сделайте паузу. Вспомните свои первые заработанные деньги. Где в теле отозвалось это воспоминание? Подышите туда минуточку.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ДВА МИРА. ОДИН И ТОТ ЖЕ, НО СОВСЕМ РАЗНЫЙ

Из всего, что мы разобрали — из отказов, из «не заслужил», из «нет денег», из защитных механизмов — вырастает не просто набор установок. Вырастает целый мир.

Мир, где всё устроено по одному принципу: **мир опасен, мир забирает, мир не даёт просто так. В этом мире ничего не приходит без платы.** За каждое «хочу» нужно расплатиться. За каждое «имею право» — доказать. И ребёнок, а потом и взрослый, учится в этом мире выживать. Он становится удобным, послушным, трудолюбивым. Он заслуживает, доказывает, ждёт. Он не берёт — ему дают «по заслугам». В этом мире ты никогда не чувствуешь себя в безопасности.

Но есть другой мир. Он тоже формируется в детстве. Когда родители откликаются на плач — сразу. Когда ребёнок тянется, и его берут на руки. Когда он хочет, и ему дают — не за заслуги, а просто потому что он есть. В этом мире ребёнок учится: **мир — это система, которая за меня. Которая для меня. Которая не враг, а партнёр.** В этом мире ты можешь хотеть — и это нормально. Можешь брать — и не чувствовать себя должником.

Эти два мира — один и тот же физический мир. Но живётся в них по-разному.

Человек из первого мира смотрит на жизнь и видит: опасность, угрозы, то, чего у него нет, то, что могут отнять. Его фокус внимания — на дефицит.

Человек из второго мира смотрит на ту же жизнь и видит: возможности, людей, которые готовы помочь, ресурсы, которые можно взять. Его фокус внимания — на изобилие.

Где фокус внимания — туда течёт энергия. И реальность, как зеркало, начинает отражать то, на что вы смотрите.

Это не метафора. Помните главный принцип из начала книги? Мозгу всё равно, реальная угроза или воображаемая. Если фокус на дефиците — тело включает режим выживания. Если на возможностях — начинает замечать ресурсы.

Сделайте паузу. Подышите.

Призма дефицита

Условная ценность заставляет человека смотреть на жизнь через призму дефицита и постоянного сравнения. Можно сменить город, партнёра, доход, статус — но внутреннее ощущение нехватки переезжает вместе с вами. Потому что этот способ восприятия не связан с реальностью. Он связан с тем, как психика однажды научилась видеть себя и мир.

Пока внутри живёт ощущение «мне недостаточно» или «со мной что-то не так», любые внешние улучшения дают лишь временное облегчение. Сравнение становится основным механизмом стабилизации. Если рядом есть кто-то, над кем можно чувствовать превосходство, становится легче. Но как только появляется тот, кто выше, успешнее или сильнее, всё внутреннее равновесие рушится.

Счастье в такой системе никогда не принадлежит самому человеку. Оно всегда зависит от внешнего контекста. И у человека не сформирована способность быть счастливым сам по себе. Состояние безусловного счастья — про внутреннюю опору, при которой ощущение ценности и жизни не нуждается в постоянных подтверждениях.

Когда этой способности нет, счастье становится хрупким. Оно зависит от погоды, курса валют и настроения начальника. Внутренняя опора нужна не чтобы отменить радость от внешнего, а чтобы сохранить себя, когда внешнее временно исчезает.

Отсюда рождается парадокс. Человек ищет отношения, деньги, признание, чтобы стать счастливым, но приносит туда свою неспособность быть счастливым. И всё, к чему он прикасается, превращается либо в костыль, либо в поле борьбы.

Проблема не в отсутствии внешних благ. Проблема в самом способе восприятия жизни. Пока ценность остаётся условной, счастье всегда будет вынесено наружу и потому останется нестабильным.

Настоящая трансформация начинается не с того, чтобы получить больше, а с изменения внутренней точки опоры. Когда человек впервые начинает переживать состояние *«со мной всё в порядке без условий»*, внешняя жизнь может не измениться сразу. Но меняется главное. Отношения перестают быть спасением и становятся выбором. Успех перестаёт быть доказательством и становится выражением. А счастье перестаёт быть целью и становится фоном.

И именно в этот момент призма дефицита перестаёт управлять жизнью.

Сделайте паузу. Закройте глаза. Скажите про себя: «Я не чувствую, что мне можно иметь достаточно». Где в теле отозвалось? Не торопитесь. Просто подышите туда минуту.

Как работает фильтр

Представьте, что ваша психика — это фильтр. Он пропускает только то, что привык видеть. Всё остальное отсекает. Вы даже не замечаете, что это «всё остальное» существует.

Это как коридор. Вы идёте по-своему. Стены — убеждения вашей семьи, сценарии рода, ваши первые опыты с деньгами, ваша условная ценность. Вы не видите, что есть другие коридоры. Другие возможности. Другие способы жить и зарабатывать.

И вот вы выходите в мир. С этим фильтром. С этим коридором. И видите ровно то, что доступно вашему восприятию. А то, что не вписывается, — не замечаете. Или замечаете, но объясняете себе, почему это «не для вас». Или чувствуете необъяснимую тревогу. Красную лампочку: «стоп, туда нельзя».

Где эта тревога живёт в теле? В груди? В животе? В горле? Это ваш старый фильтр. Он говорит: «опасно». «Не высывайся». «Не получится».

Вы можете пройти мимо реальных возможностей. Отказаться. Не увидеть. Потому что в вашем фильтре этого не было как нормы. Не было в семье. Не было в роду. Если в вашей семье проявляться было небезопасно — вы будете обходить любые возможности проявиться. Если

первые заработанные деньги отобрали или обесценили — вы будете бессознательно избегать больших сумм.

Так формируется ваш мир. Тот, который вы видите. Тот, который вы считаете реальным.

И у вас есть выбор. Либо вы называете это судьбой — «мне не везёт», «так сложилось», «у нас в роду так». И остаётесь в своём коридоре. Либо вы начинаете замечать свой фильтр. Ставите его под сомнение. Допускаете, что способны на большее. Идёте через тревогу и страх. Через сопротивление — в то, что ново, непривычно, страшно. И тогда вы начинаете формировать своё будущее сами. Не как судьбу. А как выбор.

Да, это страшно. Да, внутри будет включаться старая тревога — красная лампочка, которая говорит «нельзя». Но теперь вы знаете: это не судьба. Это ваш старый фильтр. Который можно заметить. И который можно менять.

Сделайте паузу. Положите руку на то место в теле, где загорается эта тревога, когда вы думаете о большем. Подышите туда минуту. Скажите: «Я вижу тебя. Ты — мой старый фильтр. Я имею право попробовать иначе».

О доверии к миру

Почему один человек оказывается в мире, где мир — враг, а другой — в мире, где мир — партнёр? Ответ начинается в детстве. Не в каком-то одном событии. А в том, как мир — в образе родителей — откликнулся на вас.

Доверие к себе рождается из простого опыта: «Я могу повлиять на мир, и мир отвечает». Ребёнок тянется к игрушке — и получает её. Ребёнок плачет — и приходит мама. Ребёнок падает — и слышит: «ничего страшного, ты справишься». Так формируется знание: «я справлюсь. У меня получится. Я имею право хотеть».

Доверие к миру рождается из другого опыта: «Мир в целом безопасен и предсказуем». Солнце встаёт каждый день. После зимы приходит весна. Родители возвращаются домой. Даже если что-то идёт не так — находится решение. Так формируется знание: «мир не враг. Ему можно доверять. Мои желания имеют место».

А что, если этого опыта не было? Если родители были холодными, критикующими, слабыми, непредсказуемыми — ребёнок делает другие выводы. Не словами, а телом. Не умом, а каждым сжатием мышц. «Мир не слышит меня» — доверия к себе нет. «Мир опасен, лучше не высываться» — доверия к миру нет. «Если я чего-то хочу — меня накажут или отвергнут» — доверия к своим желаниям нет.

Эти выводы записываются в тело. И во взрослой жизни они превращаются в конкретные денежные сценарии.

Если в детстве мир откликнулся на потребности — во взрослой жизни спокойное отношение к деньгам, уверенность: «я заработаю ещё».

Если родители верили в ребёнка — способность называть свою цену, не бояться больших денег.

Если мир был непредсказуем, родители не давали опоры — ожидание подвоха, страх открыть приложение банка.

Если родители не верили в ребёнка, критиковали, сравнивали — комплекс самозванца, занижение цен.

Если родители были слабыми, «разрушались» от детских желаний — страх своей силы, ощущение «если я разбогатею — близкие не выдержат».

Примерно до 5—6 лет ребёнок не столько слушает слова, сколько впитывает чувства. Всё, что он видит, слышит, ощущает телом, — записывается на подкорку. Это становится фундаментом. А всё, что приходит потом — школа, институт, работа, — лишь надстраивается сверху.

И во взрослой жизни психика руководствуется именно этим фундаментом. Не тем, что вам «правильно» говорили. А тем, что вы чувствовали. Телом. Без слов. Вот почему двое людей с одинаковыми знаниями о деньгах могут жить в совершенно разных реальностях. Один спокойно зарабатывает и удерживает. Другой каждый раз сливает, теряет, попадает в кризис. Не потому что один умнее. А потому что у них разный фундамент.

Вы не выбирали этот опыт. Вы не виноваты в том, что оказались в дефицитном мире. Это не ваша «слабость» и не ваш «неправильный характер». Это просто программа, которая когда-то помогла вам выжить. Но теперь вы взрослый. И вы можете эту программу увидеть. А увидев — перестать быть её рабом.

Доверие можно построить во взрослом возрасте. Не за один день. Не магией. А маленькими шагами: через опыт «я сделал — и мир не рухнул»; через возвращение в тело, в дыхание; через якоря, которые напоминают телу: «я справлюсь»; через маленькие победы, которые накапливаются и становятся фундаментом.

Сделайте паузу. Положите руку на то место в теле, которое отозвалось. Спросите себя: «Какой опыт из детства сформировал моё доверие или недоверие к миру? Как это влияет на мои деньги сегодня?» Не торопитесь с ответом. Просто дайте этому вопросу пожить внутри.

Два закона

Закон первый. Ваш фокус внимания определяет ваш доход. Исследования показывают: люди с разным уровнем дохода мыслят по-разному. Люди с низким доходом часто строят большие планы, но мало зарабатывают и много тратят. Их фокус — на том, чего у них нет. Люди со средним доходом зарабатывают ровно столько, сколько планируют потратить, и тратят всё без остатка. Их фокус — на том, чтобы «свести концы с концами». Люди с высоким доходом определяют свои истинные потребности, зарабатывают столько, сколько нужно, и делают сбережения. Их фокус — на том, что они создают. Разница — не в везении. Разница — в мышлении.

Закон второй. Внешнее — это зеркало внутреннего. Когда в жизни что-то идёт не так — с деньгами, отношениями, да с чем угодно — мы первым делом бежим «чинить» внешний мир. Начинаем совершать сотню действий в суете. Тратим кучу энергии, пытаясь продавить

обстоятельства под себя. Совершенно упуская из виду фундаментальное: внутреннее. А внешнее — это отражение внутреннего.

Представьте, что вы стоите перед зеркалом, и вам не нравится причёска. Вы же не будете пытаться расчесать само зеркало? Это выглядит как минимум странно. Но именно так мы и ведём себя в жизни, когда пытаемся изменить «внешнее», не меняя «внутреннее». Не пытайтесь заработать больше, чтобы успокоиться. Сначала успокойтесь — тогда деньги смогут прийти.

Если внутри тревога и дефицит, зеркало мира просто не сможет показать вам достаток и спокойствие. Правильные действия рождаются из правильного состояния. Когда вы меняете своё внутреннее состояние, ваши поступки становятся другими. Они наполняются уверенностью и силой, а значит — быстрее приводят к желанному результату.

Карта желаний не работает, если внутри — дефицит. Если вы не чувствуете себя достойным, если внутри тревога и ощущение «мне не дадут», — никакая картинка не поможет. Потому что реальность — не волшебник, который исполняет желания. Она просто зеркало. Она отражает то, что внутри.

И нет никакой вселенной, которая награждает или наказывает. Которая «даст» вам за хорошее поведение или «отнимет» за плохое. Это детская позиция. Взрослый мир устроен иначе. Есть только вы. Ваше состояние. Ваша внутренняя настройка. И мир, который на неё откликается.

Вот почему внешние действия без внутренней работы не работают.

Можно брать больше проектов, работать по 12 часов, «пахать». Но если внутри вы всё ещё чувствуете себя маленьким, недостойным, напуганным — энергия будет уходить не в результат, а в удержание этого состояния. Вы будете выгорать. Терять. Сливать. Не потому что «не везёт». А потому что внутренний объём не вырос.

И ещё один важный момент. Люди вокруг считывают ваше состояние. Не слова. Не картинки. А энергию, которую вы транслируете. Если вы внутри чувствуете себя жертвой — они будут реагировать на вас как на жертву. Жалеть. Обесценивать. Использовать. Не потому что они плохие. А потому что вы сами транслируете эту позицию.

Если вы внутри выстраиваете состояние «я справлюсь», «я достоин», «я выбираю» — мир начинает откликаться иначе. Люди чувствуют вашу опору. И реагируют на неё. Усиливают её.

Это не магия. Это физика взаимодействия. Вы транслируете — мир отражает. Вы меняете трансляцию — меняется отражение.

Поэтому вся работа — внутри. Не вовне. Каждая следующая глава — это уборка в одной из комнат вашего внутреннего дома. Мы будем выносить оттуда старый хлам, который когда-то был нужен, а теперь только занимает место и мешает дышать.

Вот чему будут посвящены следующие главы: Глава 2 — тень, чтобы вы перестали тратить энергию на подавление того, что когда-то называли «плохим». Глава 3 — телу, чтобы вы научились чувствовать, где живёт ваше состояние. Глава 4 — опоре, чтобы вы могли не раз-

валиваться при трудностях. Глава 5 — родовым сценариям. Глава 6 — ролям. Глава 7 — паттернам. Глава 8 — долгам и страху успеха. Глава 9 — времени и энергии денег.

Через них мы и будем менять ваше состояние. Не через карты желаний. Не через магию. А через тело, через тени, через род, через осознание, через маленькие шаги. Чтобы вы могли не просто «знать», а чувствовать иначе. И пропускать через себя больше энергии — а значит, и больше денег.

Сделайте паузу. Проверьте себя. На что вы опираетесь — на внешние действия или на внутреннюю настройку? Где перекося? Просто заметьте. Не оценивайте.

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ. КАК ВЫГЛЯДИТ МИР «ИМЕЮ ПРАВО»? ДАВАЙТЕ ЗАГЛЯНЕМ В НЕГО

Эта визуализация — не про «как надо». Это приглашение просто побыть здесь.

Сделайте три глубоких вдоха и медленных, тёплых выдоха. Закройте глаза, если хотите.

Вы просыпаетесь сами. Медленно. Тело тёплое, расслабленное. Вы не вскакиваете — вы просто лежите и дышите. За окном — утренний свет. В груди — тишина. Вы просто есть. Этого достаточно.

Вы встаёте. Стопы чувствуют пол. Подходите к зеркалу. Смотрите на себя и видите не недостатки, а человека, который дышит и живёт. Лицо спокойное. Вы говорите себе: «Доброе утро». И уголки губ поднимаются сами собой.

Вы садитесь с чашкой чая. Открываете приложение банка. Напряжения, которое обычно возникало, нет. Вы смотрите на цифры — это просто ресурс, а не «вы». Когда приходит уведомление о переводе, вы чувствуете не облегчение, а тихую радость: «Да, это моё. Я это беру».

Вы называете цену за свою работу. Голос не дрожит. Клиент говорит «дорого». Вы спокойно отвечаете: «Я понимаю. Моя цена такая». Вы не боитесь, что он уйдёт. Внутри — тихая, корневая уверенность.

Вы покупаете вещь, которая вам нравится. Никакой вины, никакого «зря потратила». Просто радость. Тёплая, лёгкая.

Кто-то просит в долг. Вы говорите: «Нет, сейчас не могу». Без оправданий, без чувства вины. Внутри — тишина и уважение к себе.

Что-то идёт не так. Проект провалился. Раньше вы рухнули бы в самобичевание. Сейчас вы замечаете: этого нет. Вы дышите. И внутри рождается мысль: «Чему меня научит эта ошибка?»

Вы чувствуете своё тело. Спина прямая, плечи опущены, грудная клетка раскрыта. Вы дышите глубоко и свободно.

Этот мир — не выдумка. Он был у вас с рождения. Просто его завалило мусором — чужими голосами, страхами, программами. Мы не создаём этот мир заново. Мы возвращаем его. Себе.

Побудьте здесь ещё немного. Когда почувствуете, что готовы, — медленно откройте глаза.

ЧАСТЬ ПЯТАЯ. ВАЖНОЕ РАЗЛИЧИЕ. МИР ЗА МЕНЯ — НЕ ЗНАЧИТ «ЗА МЕНЯ»

Вы только что заглянули в мир, где можно. Где вы имеете право. Где мир — партнёр, а не враг. И это важно. Но есть один подводный камень, о котором я должна сказать сразу, чтобы у вас не возникло иллюзий.

Есть детское магическое мышление. Оно звучит так: *«Если я просто поверю, если я просто помечтаю, если я просто настроюсь на нужную волну — мир принесёт мне всё на блюде»*. Волшебник прилетит в голубом вертолёте. Случится выигрыш в лотерею. Достанется наследство от неизвестного дяди.

В этом ожидании нет действия. Есть только надежда. И вера в то, что кто-то изменит вашу жизнь без вашего участия. Это — не про взрослый мир. Это — про детскую позицию, где за вас всё делают родители. Где вы просто ждёте, что вам дадут. Где ответственность не ваша.

Взрослый мир устроен иначе. Мир, который для вас — не значит, что вы можете лежать на диване, и он сам всё принесёт. Мир, который для вас — это мир, который откликается. Который отвечает на ваше движение. Который поддерживает ваши шаги. Но не делает их за вас.

Представьте, что вы плывёте по реке. Если вы просто лежите в лодке, течение может куда-то вас вынести. Может быть, даже в хорошее место. А может быть — в болото. Или на камни. Это лотерея. Если вы берёте вёсла и гребёте — вы задаёте направление. Река вам помогает. Она несёт вас, вы не боретесь с течением, но вы — тот, кто выбирает путь.

Вот это и есть взрослая позиция: я действую, а мир поддерживает.

Состояние и действие — не два этапа

Мы часто думаем, что сначала нужно сделать — а потом появится состояние. «Вот добьюсь успеха — тогда и буду счастлив». Но работает это не совсем так.

Состояние первично. Да. Без правильного состояния действия становятся суетой, тревогой, попыткой продавить реальность. Выгорание, разочарование, пустота — вот что ждёт того, кто действует из дефицита.

Но есть и другая крайность. Некоторые слышат «сначала состояние» и... замирают. Начинают медитировать, визуализировать, «настраиваться». И ждут. Ждут, когда состояние станет идеальным. Ждут, что мир сам принесёт. Это не работает.

Потому что состояние и действие — не два этапа. Не «сначала сделай одно, потом другое». Они работают как единая система. Как два крыла. Как дыхание: вдох без выдоха невозможен. Состояние формирует действие — да. Уверенность рождает уверенные поступки. Но и действие формирует состояние. Маленький шаг, сделанный вопреки страху, меняет ощущение себя. Действие заземляет состояние. Делает его реальным, прожитым, телесным.

Поэтому в этой книге мы работаем комплексно. Мы меняем состояние — через тело, дыхание, убеждения, род. И мы делаем маленькие шаги — прямо здесь, прямо сейчас. Не

ждём, пока станет «идеально». И не мечемся в суе, игнорируя себя. Мы действуем из нового состояния. А новое состояние укрепляется действием.

Когда я говорю о мире, где «можно просто быть», я не обещаю, что деньги будут падать с неба. Усилия остаются. Вы по-прежнему работаете. Но исчезает надрыв. Исчезает чувство, что каждый рубль даётся через «не могу». Вёсла всё ещё в ваших руках. Но вы больше не гребёте против течения.

Бесполезно фокусироваться только на внешних действиях. Но также бесполезно фокусироваться только на внутреннем состоянии. Источник всех материальных благ находится внутри. Но русло, по которому они приходят, прокладывается действиями.

Действие — это не про «надо надрываться»

Многие слышат слово «действие» и думают: «Значит, надо работать ещё больше, ещё тяжелее, ещё усерднее. Надо терпеть, надо выкладываться на 150%». Нет. Это снова ловушка первого мира, где «надо заслуживать».

Действие — это не надрыв. Действие — это шаг. Иногда маленький. Иногда даже смешной. Но шаг в ту сторону, куда вы хотите прийти.

Если вы хотите больше зарабатывать, действие — не «устроиться на вторую работу и работать без выходных».

Действие — повысить цену одному клиенту. Или написать пост о своих услугах. Или узнать, сколько стоит курс, который повысит вашу квалификацию. Если вы хотите, чтобы вас уважали в деньгах, действие — не «заслужить, чтобы заметили».

Действие — назвать свою цену и не оправдываться. Если вы хотите выйти из долгов, действие — не «ждать чуда».

Действие — сесть и составить список долгов. Или договориться с банком о реструктуризации. Или отложить 1% от каждого дохода.

Действие не обязано быть героическим. Оно должно быть реальным. И оно должно быть вашим.

Вы можете проработать все свои родовые программы, все тени, все страхи. Но если после этого вы не измените ни одного действия — реальность не изменится. Потому что вы продолжаете делать то же самое. А мир отвечает на действия, а не на осознания. Осознания нужны, чтобы начать действовать иначе. Чтобы перестать делать то, что не работает. Чтобы увидеть, какие шаги вы не делали из страха, из стыда, из «не имею права». И сделать их.

Я хочу, чтобы вы поняли важное: **мир, который для вас — это не волшебная палочка.** Это партнёр. Который отвечает на ваши шаги. Который поддерживает ваше движение. Который открывает двери, когда вы к ним подходите. Но вёсла — в ваших руках. И гребёте вы сами.

Не ждите волшебника. Не ждите лотереи. Не ждите, что кто-то изменит вашу жизнь без вашего участия. Начните с маленького шага. Прямо сегодня. Того, который вы откладывали. Того, который страшно сделать. Того, который приближает вас к тому миру, где можно. А мир — откликнется.

Действие — не значит «бег на месте»

Есть ещё одна ловушка. Она выглядит так: человек услышал «надо действовать» и начинает... бегать. Меняет работу каждые полгода. Начинает проект — бросает. Пробует одно, другое, третье. Хватается за всё. И вроде бы действует, а результата нет. Потому что действие без глубины — это суета.

Почему он бежит? Потому что там, где он пробует остаться, случается что-то неприятное. Клиент не платит. Начальник не оценивает. Результат не приходит быстро. Мир не принимает его с распростёртыми объятиями. И он сбегает. Туда, где пока не больно. Туда, где пока всё новое и блестит. Это — избегание, замаскированное под действие.

Что стоит за этим бегом? Страх. Страх, что не получится. Страх, что мир не примет. Страх, что я не справлюсь. И самый глубокий — страх, что я «недостаточно хорош». В первом мире, где «надо заслуживать», любая неудача — это приговор. «Если у меня не получилось с первого раза, значит, я не гожусь». «Если меня не приняли, значит, я недостойн». И человек бежит. Чтобы не встретиться с этим приговором.

Но во втором мире, где «можно просто быть», неудача — не приговор. Это обратная связь. Это данные. Это то, что помогает скорректировать курс.

Повысить цену? Попросить повышение? Легко сказать!

Я знаю, что сейчас кто-то из вас читает эти строки и думает: «Легко ей говорить. Она не знает, что такое работать 24/7, бояться, что клиенты уйдут, если попрошу больше, или что меня уволят. Эти советы — для тех, у кого и так всё есть». Я слышу вас. И я не обижаюсь. Потому что это честно.

Когда человек в «мире выживания», советы из «мира возможностей» звучат как насмешка. У этих миров разная физика. В мире выживания: вы не видите выбора — только «остаться» или «потерять всё»; любая потеря работы — катастрофа; вы работаете на пределе, потому что иначе не выжить; повышение цены — не «возможность», а «риск потерять последнее». И это не ваша вина. Это система выживания, которая когда-то вас спасла.

В мире возможностей: потеря работы — не катастрофа, а сигнал «пора искать новое»; вы работаете не на пределе, а в ресурсе; повышение цены — это адекватная оценка своего труда. Переход из одного мира в другой — не про «стань позитивным». А про то, чтобы увидеть, на что вы уже можете опереться.

Что может помочь? Первое — увидеть, что вы уже выросли. Вы работаете 24/7 — у вас есть опыт и упорство. Вы стали ценнее. Второе — увидеть, что выборы есть. Они просто не видны из коридора выживания. Сделайте паузу, подышите. Худшее, что скажут на просьбу о повышении — «нет». Вы не умрёте. Третье — понять: повысить цену — это не наглость. Это уважение к своему труду. Вы даёте ценность — вы имеете право на достойную оплату.

Я не говорю, что это легко. Я говорю, что это возможно. И если вы сейчас в мире выживания — я не зову вас прыгать в другой мир за один день. Я зову вас сделать маленький шаг.

Посмотреть на свой опыт. Заметить, что вы уже справлялись. И спросить себя: «А что, если я попробую? Не на 100%, а на 5%?» Этот шаг — уже выход из автоматизма выживания.

Навык выдерживать

Но чтобы его сделать и не откатиться назад, нужен ещё один навык. Навык выдерживать.

Выдерживать — это способность оставаться. Не сбегать, когда страшно. Не бросать, когда не получается. Не менять направление при первом же ветре. Выдерживать — это: оставаться в профессии, когда клиент уходит; оставаться в проекте, когда кажется, что ничего не выходит; оставаться в отношениях, когда трудно (не в токсичных, а в живых, сложных); оставаться в росте, когда результат не приходит быстро.

Выдерживать — это навык. Он не даётся от рождения. Он тренируется. Каждый раз, когда вы не сбегаете, вы делаете один повтор. Каждый раз, когда вы сталкиваетесь с тем, что мир «не принял», и остаётесь — вы укрепляете эту мышцу.

Оставаться — не значит терпеть. Не значит страдать. Не значит «ничего не менять». Оставаться — значит менять действия, но не направление. Вы не сбегаете из ниши, вы взращиваете себя внутри неё. Вы остаётесь в своей профессии, но меняете подход. Вы остаётесь в бизнесе, но меняете стратегию. Вы остаётесь в своём деле, но учитесь новому.

Как если бы вы были садоводом. Вы не пересаживаете дерево каждый месяц в новую почву. Вы остаётесь на одном участке. Вы поливаете. Удобряете. Обрезаете сухие ветки. Защищаете от вредителей. Дерево растёт медленно. Но оно растёт. И даёт плоды. А если вы будете каждый раз пересаживать его — оно не укореняется. Оно не растёт. Оно тратит силы на адаптацию, а не на плоды.

Как научиться выдерживать? Перестать требовать от себя быстрых результатов. Рост — это не линейный процесс. Семя лежит в земле, пока не наберёт силы. Вы не можете ускорить это, выкопав его каждые три дня. Перестать путать обратную связь с приговором. Клиент ушёл? Это не «я плохой». Это «что-то пошло не так». Что именно? Как можно сделать иначе? Перестать ждать, что мир примет вас с распростёртыми объятиями. Мир не обязан встречать вас аплодисментами. Он часто встречает тишиной. Или лёгким холодком. Это нормально. Это не отказ. Это просто начало. Тренировать мышцу выдерживания. Каждый раз, когда вам хочется сбежать — сделать шаг назад, остаться. На один день. Потом на два. Потом на неделю.

И вот что важно. Когда вы начинаете двигаться к новому — к большим деньгам, к новой цене, к новому уровню — мозг будет саботировать. Он начнёт подсвечивать дистанцию. «Смотри, как далеко», «у тебя не получится», «ты уже пробовал». Это не вы сломались. Это старые нейронные связи пытаются вернуть вас в привычное. Сомнения, обесценивание, желание бросить — это не поломка. Это этап. Выдерживать — значит оставаться в процессе, даже когда мозг кричит «вернись». Не верить каждому его сигналу. Делать шаг, даже если внутри сомнение.

Потому что где-то уже существует версия вас, у которой всё получилось. Не нужно испытывать досаду, что вы ещё не там. Вы просто в процессе. Вы уже начали. А значит — вы уже в пути.

ЧАСТЬ ШЕСТАЯ. КАК «ИМЕЮ ПРАВО» ВЫГЛЯДИТ В ДЕНЬГАХ

Представьте двух человек. Одинаковое образование. Одинаковые навыки. Одинаковый опыт.

Первый приходит на переговоры о зарплате. Он чувствует внутри: «Я стою этих денег. Мой час стоит столько. Я не буду торговаться». Он называет цифру. Ему дают. Или не дают — и тогда он идёт туда, где дадут.

Второй приходит на те же переговоры. Он чувствует: «А кто я такой, чтобы просить? А вдруг откажут? А что они подумают? Может, я ещё не дорос?» Он называет цифру вдвое меньше, чем хочет. Или не называет вовсе — говорит «да сколько дадите». И потом злится на себя.

В чём разница? Не в навыках. В глубинном разрешении. В ответе на вопрос: «Я — центр своей жизни или я — функция?» Если вы живёте как функция, ваша денежная жизнь подчиняется правилам: сначала я должен стать достаточно хорошим, потом я должен это доказать, потом мир, возможно, даст мне разрешение взять, но не слишком много, а то ещё подумают. Если вы живёте как центр (не эгоцентрично, а с ощущением, что вы — главный герой), то правила другие: я уже ценен, мои желания имеют значение, мир не враг, а партнёр, деньги приходят не потому, что я заслужил, а потому что я есть и я действую.

И заметьте: это состояние — не напряжение. Это расслабленная уверенность. Тело не сжато. Дыхание свободное. Вы не доказываете. Вы просто делаете. Именно из такого состояния деньги приходят легче — потому что вы перестали им мешать.

Финансовый треугольник: три элемента, которые должны работать вместе

Давайте теперь соберём всё, о чём мы говорили до этого, в одну простую схему. Есть три элемента. Если работают все три — деньги приходят, остаются и умножаются. Если хотя бы один провален — деньги будут утекать, сколько бы вы ни работали.

Элемент первый. Самоценность. Это внутреннее знание: «Я ценен не за что-то. А просто потому что я есть». Без этой базы вы будете доказывать, заслуживать, оправдываться. Или — наоборот — обесценивать себя, свои услуги, свой труд. Самоценность — это фундамент. Если есть самоценность — это безусловная ценность. Если самоценности нет — то я должен быть каким-то при каких-то условиях — условная ценность.

Элемент второй. Разрешение на деньги. Это более тонкий слой. Вы можете знать, что вы ценны. Но при этом не разрешать себе иметь много. «Столько зарабатывать — неудобно», «хотеть большего — это жадность», «деньги — это тяжесть». Разрешение — это снятие внутренних запретов. Это «я имею право желать, брать, получать».

Элемент третий. Действие. Замечали, почему к одним людям тянутся, а других не замечают? Дело не в громкости голоса и не в количестве постов. Дело в состоянии. Люди чувствуют того, кто целостен. Кто не пытается кому-то понравиться, кто не играет чужую роль. К

такому человеку присоединяются внимание, доверие, клиенты, деньги. Именно из этого состояния целостности рождаются правильные действия. Но одного состояния мало. Самоценность есть. Разрешение есть. Но если вы не делаете шагов — ничего не происходит. Действие — это не надрыв. Это маленькие реальные шаги в сторону ваших желаний. Повысить цену. Написать пост. Попросить повышение. Сесть и составить список долгов. Сделать то, что откладывали.

Спросите честно: самоценность — «Я чувствую себя ценным без условий? Или мне нужно что-то доказывать?» Разрешение — «Я разрешаю себе иметь много? Или внутри есть стоп-сигнал?» Действие — «Я делаю шаги? Или только думаю, визуализирую, жду?» Где провал? Где вы спотыкаетесь? Не корите себя за провалы. Просто отметьте. Это карта, а не приговор.

Сделайте три глубоких вдоха. Положите руку на то место в теле, которое отозвалось на этот треугольник. И скажите себе: «Я могу это выровнять. Не за один день. Но могу».

ЧАСТЬ СЕДЬМАЯ. ТРИ КЛЮЧА К ИЗОБИЛИЮ

Истинное благополучие — не просто цифры на банковском счёте. Это состояние души, когда человек осознаёт свою ценность, умеет желать смело, брать с благодарностью и жить в потоке.

В основе этого лежат три неразрывных элемента:

Достоинство — внутреннее знание «я достоин хорошего». Это не высокомерие, а способность стоять прямо, смотреть в глаза миру и знать: *«Моё присутствие здесь имеет смысл, мои потребности важны»*.

Ценность — понимание, что вы приносите миру. Не часы работы, а результат. Не должность, а влияние. Не услуга, а преображение жизни клиента. Деньги — это материализованная благодарность мира за вашу ценность.

Принятие — способность принимать дары жизни с открытым сердцем. Это состояние потока, когда вы позволяете себе желать, берёте то, что вам положено, без чувства вины, и благодарите за полученное.

Оцените себя по трём шкалам от 1 до 10: Достоинство (я достоин хорошего), Ценность (я понимаю, что даю миру), Принятие (я умею принимать).

От базы — к ключам

Я хочу познакомить вас с тремя фундаментальными ощущениями. Это база. Без неё ничего не работает. Это **безопасность, любовь и принятие**.

Безопасность — это когда вы чувствуете, что мир не враг, что вы справитесь. Когда есть на что опереться.

Любовь — безусловная, принимающая вас как личность, без условий и требований.

Принятие — когда вы видите себя целиком, со всем, что в вас есть, и не разрушаетесь от этого.

Эти три ощущения — как фундамент дома. Если они есть, на них можно строить всё остальное. Если их нет — любое строительство будет шататься.

Теперь посмотрите, как эта база связана с тремя ключами, которые мы только что разобрали.

Безопасность даёт уверенность и возможность двигаться. Когда вы чувствуете, что мир не враг, что вы справитесь, — у вас появляется опора. А опора — это основа достоинства.

Любовь (безусловная, принятие вас как личности) формирует самооценку. Не «я ценен, потому что», а «я ценен, потому что я есть». Это и есть то самое достоинство. Достоинство, таким образом, вырастает из двух корней: из безопасности (как опора) и из любви (как самооценку).

Принятие себя формирует здоровое самовосприятие: я вижу, что я умею, а что нет, но не разрушаюсь от этого. А здоровое самовосприятие — это основа ценности, того, что я даю миру.

Когда закрыты все три базовые потребности — безопасность, любовь и принятие, — только тогда становится возможной самореализация. Не выживание, не доказательство, не заслуживание. А просто — жизнь, в которой вы делаете то, что отзывается, и получаете за это достойную оплату.

У каждого из нас свой старт. Кто-то приходит в эту книгу с двумя закрытыми потребностями из трёх. Кто-то — с одной. А кто-то — с ощущением, что не закрыто ничего. И это не «плохо». Это не «стыдно». Это просто факт. Точка А.

Вся эта книга — про то, чтобы шаг за шагом укреплять вашу базу. Через тело. Через тени. Через работу с родом. Через осознание своих ролей и паттернов. Каждая глава — это кирпичик. Но не стройте дом за один день. И пожалуйста, не ищите таблетку. Не ждите, что после одной главы или одного упражнения всё изменится. Не обесценивайте свой путь, если результат пришёл не сразу. Это не «не работает». Это работает, но глубже. Медленнее. Надёжнее.

Почему практики могут не давать быстрого результата

И здесь я хочу сказать важную вещь. Возможно, самую важную во всей этой главе.

Когда вы работаете над собой — делаете практики, дыхательные упражнения, ставите цели — и при этом деньги не увеличиваются, это не означает, что практики плохие. Или что с вами что-то не так. Или что вы делаете их неправильно.

Это означает, что ваш ресурс уходит глубже.

Представьте, что вы поливаете дерево. Вы льёте воду, а плодов всё нет. Но вода не исчезает — она идёт в корни. В те самые базовые слои, о которых мы говорили: безопасность, любовь, принятие. Если эти слои не закрыты — если внутри нет ощущения «я в безопасности», «меня можно любить просто так», «я имею право быть собой» — то любой ресурс, который вы получаете из практик, сначала уходит туда. На закрытие фундаментальных дефицитов.

И только когда база укрепится — когда вы начнёте чувствовать опору, когда перестанете заслуживать любовь, когда разрешите себе принимать — только тогда деньги начнут приходить как следствие. Не как цель. А как естественный результат.

Деньги приходят ко взрослому человеку. К тому, у кого закрыты три базовых слоя. К тому, кто не ищет в деньгах безопасность, любовь и принятие — потому что они у него уже есть внутри.

Именно поэтому эта книга — не только про деньги. Она про взросление. Про то, чтобы перестать быть ребёнком, который ждёт, что мир даст. И стать взрослым, который сам создаёт.

Именно поэтому всегда выгодно развиваться. Всегда выгодно идти в рост. Всегда выгодно взрослеть. Потому что взросление ведёт к тому, что вы можете спокойно и уверенно делать шаги. Спокойно и уверенно проявляться в мире. Находить себя и своё предназначение. Реа-

лизовывать его. А деньги в этой логике — не цель. Деньги — следствие ваших шагов, ваших действий и вашей работы с собственным предназначением.

Поэтому, если вы сделали одну, пять или десять практик из этой книги и пока не видите результата в цифрах — не пугайтесь. Не обесценивайте свой путь. Ваш ресурс не исчез. Он пошёл туда, где прямо сейчас нужнее всего. В фундамент. В корни. А корни растут незаметно. Но именно они держат крону.

Сделайте паузу. Подышите.

И последнее. Самое важное. Никто не закроет эти дефициты за вас. Ни гуру. Ни партнёр. Ни книга. Ни терапия (хотя терапия может помочь). Только вы. Ваша готовность смотреть. Ваша готовность чувствовать. Ваша готовность делать маленькие шаги. Если вы хотите стать автором своей жизни — ответственность за базу лежит на вас. Не потому что «так надо». А потому что иначе никак. И потому что это даёт силу, которую никто не может отнять.

Благополучие у каждого своё

Благополучие — это ещё и мера того, насколько закрыто то, что нужно именно вам для ощущения устойчивости. А у каждого человека — свои представления о достатке. И нет правильного или неправильного уровня.

Уровень 1. Выживание. Когда вы только перестали бояться, что не будет еды или крыши над головой. Еда в холодильнике. Крыша над головой. Возможность сходить к врачу, когда болит зуб.

Уровень 2. Комфорт. Когда вы можете себе позволить не только необходимое, но и приятное. Своё жильё, а не съёмное. Машина, чтобы не зависеть от общественного транспорта. Возможность один раз в год путешествовать.

Уровень 3. Свобода. Когда деньги перестают быть ограничением и становятся инструментом. Инвестиционный портфель, который даёт пассивный доход. Свобода не работать по найму. Возможность помогать близким из изобилия, а не из чувства вины.

Все эти уровни — нормальные. Все они про благополучие. Вопрос не в том, «правильный» ли у вас уровень. А в том, на каком уровне вы находитесь сейчас — и куда вы хотите двигаться.

Очень часто мы смотрим на чужие картинки и обесцениваем своё. Человек, который только что выбрался из долгов и наконец-то может спокойно спать по ночам, смотрит на блогера из соцсетей с частным самолётом и думает: «У меня нет благополучия. У меня ничего нет». А у него есть. У него закрыты его базовые потребности. Он перестал выживать и начал жить. Это и есть благополучие. Его уровень. Не хуже и не лучше — его.

Благополучие — это не про «как у богатых».

Благополучие — это про ваш уровень. Тот, где вы перестаёте выживать и начинаете дышать свободнее. Когда я говорю «благополучие», я не имею в виду, что вы должны стремиться к чужому образу жизни. Я имею в виду, что вы имеете право на свой. На свой уровень

дохода, на свои траты, на свои желания. Даже если они «скромные» по меркам соцсетей. Даже если они «недостойные», по мнению вашей мамы.

Вопрос, который вы можете себе задать: не «сколько я должен зарабатывать, чтобы считаться благополучным?», а «Что для меня значит „жить хорошо“? Что изменится в моём теле, моих буднях, моём дыхании, когда мои базовые потребности будут закрыты?»

Но вот в чём парадокс. Даже когда у вас закрыты базовые потребности — когда есть еда, крыша, даже когда есть комфорт и свобода — вы можете не чувствовать себя благополучным. Потому что внутри живёт то, что мешает вам присвоить это благополучие. Стыд за траты. Оправдания за доход. Ожидание подвоха. Убеждение, что «хороший человек не может быть богатым». Внешнее благополучие есть. А внутреннего разрешения — нет.

Как понять, что права на благополучие нет

Быстрая проверка. Прочитайте эти фразы. Там, где откликается — отметьте.

«Я боюсь остаться без денег».

«Мне стыдно быть бедным».

«Я стесняюсь своего дохода».

«Я ощущаю потребность в похвале и одобрении, чтобы чувствовать себя лучше».

«Я хочу доказать другим, чего я стою».

Знакомо? Хотя бы один пункт?

Всё это говорит об одном: внутри человека нет чувства безопасности и опоры. И тогда внешние атрибуты — деньги, бренды, статус, партнеры — становятся костылями. Они нужны, чтобы хоть как-то почувствовать нужность, важность. Но эти атрибуты дают чувство безопасности процентов на 10—15. А если пропадёт богатый партнер, хорошая должность, стабильный доход — тогда земля уходит из-под ног. Потому что опора была не внутри, а снаружи.

А теперь — четыре главных признака, по которым можно понять, что права на благополучие нет.

Признак первый. Вы стыдитесь, когда тратите на себя. Вы идёте домой с покупкой. Той самой, о которой думали две недели. И вдруг, без причины, накатывает. Что-то липкое, тягучее. Вы смотрите на вещь и слышите голос: «Зря. Могло бы пригодиться. А другим ведь нужнее». Это не бережливость. Это запрет: «хорошие люди не тратят на себя».

Признак второй. Оправдания за свой доход. Кто-то спросил, сколько вы зарабатываете. Или вы сами подумали о своей зарплате. И сразу, на автомате: «Мне просто повезло», «это временно», «я не особо старался», «у других больше». Вы не можете просто сказать: «я зарабатываю столько». Вы оправдываетесь. Как будто ваш доход — это что-то постыдное.

Признак третий. Ожидание подвоха. Пришли деньги. Хорошие. Неожиданные. Вместо радости — напряжение. «Что-то здесь не так», «сейчас случится что-то плохое», «наверное, ошибка». Вы перепроверяете счёт. Ждёте, что деньги исчезнут. Или что за ними придёт расплата.

Признак четвёртый. «Хороший человек не может быть богатым». Вы не говорите это вслух. Но где-то глубоко сидит связка: богатый = плохой, жадный, чёрствый, бездуховный. И если я хочу быть хорошим человеком — я не должен иметь много. Или должен иметь, но тайно стыдиться.

«Если» — ловушки условной ценности

Вот как это выглядит. Самые частые ловушки, в которые мы попадаем, когда наша ценность условна.

Мне нужно, чтобы меня одобряли. Тогда я в порядке. Но если моя ценность зависит от одобрения — каждое молчание становится угрозой, каждый взгляд — судом. Я подстраиваюсь, молчу, улыбаюсь через силу. И теряю себя.

Мне нужно хорошо выглядеть. Тогда я в порядке. Но если моя ценность зависит от внешности — зеркало становится врагом. Каждая морщина, каждый килограмм — удар по самооценке. Я трачу деньги и время на то, чтобы соответствовать, но покой не приходит.

Мне нужно достигать. Тогда я в порядке. Но если моя ценность зависит от достижений — результат никогда не приносит радости, только страх следующего провала. Я бегу за горизонтом, выгораю, но не могу остановиться.

Мне нужно иметь больше, чем у других. Тогда я в порядке. Но если моя ценность зависит от сравнения — рейтинг бесконечен. Всегда найдётся кто-то с большим домом, новой машиной, внушительной должностью. Я живу в тревоге, что кто-то обгонит.

Мне нужно знать больше других. Тогда я в порядке. Но если моя ценность зависит от знаний — любая ошибка становится катастрофой. Я не задаю вопросов, не пробую новое, не расту. Потому что признать незнание — значит потерять себя.

Мне нужно, чтобы меня любили. Тогда я в порядке. Но если моя ценность зависит от любви другого — партнёр становится моей опорой, и её всегда могут убрать. Я терплю то, что терпеть не стоит, боюсь уйти, растворяюсь в другом.

Мне нужно помогать. Тогда я в порядке. Но если моя ценность зависит от служения — отказ в помощи становится ударом по моей ценности. Я выгораю, обижаюсь, но не могу остановиться. Без чувства нужности я пуст.

Узнали себя? Хотя бы в одном?

Вот что важно понять. Все эти «мне нужно» — не про реальность. Они про то, как ваша психика научилась выживать. И каждый такой крючок рождает свой сценарий в деньгах.

Если вы зависите от одобрения — вы не назовёте цену. Страшно, что клиент подумает плохо.

Если вы зависите от достижений — вы не повысите ставку. Кажется, что «ещё не дорос».

Если вы зависите от сравнения — вы никогда не почувствуете себя достаточно богатым. Всегда есть кто-то с большим счётом.

Если вы зависите от знаний — вы бесконечно учитесь, но не начинаете действовать. Вдруг ошибётесь.

Если вы зависите от отношений — вы не сможете говорить о деньгах с партнёром. Страшно потерять любовь.

Если вы зависите от служения — вы работаете бесплатно, даёте в долг, когда сами нуждаетесь. Иначе «я плохой человек».

Каждая ловушка — это способ сделать свою ценность заёмной. А то, что взял займы, всегда могут отобрать.

Поэтому первый шаг к большим деньгам — не стратегия и не инвестиции. Первый шаг — снять свою ценность с этих крючков. Не потому что «одобрение не важно». А потому что, пока оно важно настолько, что определяет, кто вы есть, — вы не свободны. А несвободный человек не может выбирать. А без выбора нет больших денег.

Сделайте паузу. Вернитесь к списку. Какой «мне нужно» — ваш? Просто заметьте. Не исправляйте. Это ваш компас. Он покажет, с какой ловушкой работать в первую очередь.

Две истории

Женщина, 38 лет, пришла с запросом: «Почему я всё делаю правильно, а денег нет?» Она вела бюджеты, училась финансовой грамотности, экономила. Но каждый раз, когда на счету появлялась крупная сумма, случалось что-то непредвиденное: ломалась машина, заболел ребёнок, срочно нужны были деньги родственникам. Когда мы начали разбирать, что стоит за этими «случайностями», оказалось: в глубине она была уверена, что «хороший человек не может иметь много». И её подсознание каждый раз возвращало её на привычный, «безопасный» уровень.

Мужчина, 45 лет, успешный предприниматель. Каждый раз, когда он приближался к новому финансовому уровню, он начинал странно себя вести: занижал цены, брал сомнительные проекты, терял фокус. В терапии выяснилось: в детстве отец говорил ему «не высовывайся», «не будь жадным». И теперь, став взрослым, он продолжал жить по отцовским правилам.

ЧАСТЬ ВОСЬМАЯ. СТЫД ЗА ЖЕЛАНИЕ БОЛЬШЕГО

Вы хотите больше денег. Это нормальное, здоровое желание. Но сразу следом, как тень, приходит стыд. «Как я могу хотеть, когда у других нет?» «Это жадность. Это неприлично». «Буду выглядеть как выскочка». А за стыдом — страх. Самый глубокий. Страх, что вас отвергнут.

И вы молчите. Молчите, когда хотите повышения. Молчите, когда вам платят меньше, чем вы заслуживаете. Молчите, когда дарят подарок — потому что «мне неудобно, я не заслужил». Вы даже не разрешаете себе подумать о большем. Потому что если подумаете — придётся признаться себе, как сильно вы этого хотите. А признаться себе — стыдно. Страшно. Вдруг не получится? Вдруг все узнают, что вы хотели — и не дали?

Откуда это берётся? Из детства, где вас стыдили за желания. «Не выпрашивай», «губу закатай», «мало ли что ты хочешь», «тебе что, особое приглашение нужно?». Из опыта, где за «я хочу» следовало наказание. Не обязательно физическое. Часто — холодность, насмешка, обесценивание. «Что ты радуешься? Ещё неизвестно, как дальше будет». И вы усвоили: «Хотеть = быть отвергнутым. Безопаснее не хотеть. Лучше молчать». Тело запомнило: желание замирает в горле, не доходя до губ. Вы сжимаетесь. Становитесь маленьким, незаметным, удобным. Чтобы никто не догадался, как сильно вы хотите.

Как это блокирует деньги

Вы не называете свою цену — страшно, что клиент уйдёт, подумает «какая наглость», отвернётся. Вы не просите повышения — страшно, что начальник решит, будто вы о себе много думаете. Вы не берёте подарки и деньги с радостью — внутри стыд: «Мне не должны», «Я не заслужил». Вы не разрешаете себе мечтать о большем — потому что «вдруг не получится, и все узнают, что я хотел и не смог». И самое коварное: вы не можете даже принять то, что вам дают без просьбы. Потому что внутри сидит голос: «Ты это не заслужил. Сейчас разберутся и заберут».

Что с этим делать

Первое. Увидеть. Заметить, что за стыдом стоит не «я плохой», а «я боюсь, что меня отвергнут». Это страх из прошлого.

Второе. Отделить. Спросить себя: «Кто конкретно меня отвергнет, если я скажу о своём желании? Прямо сейчас? Назовите имя». А теперь спросите: «А что, если этот человек не отвергнет? Что, если я просто боюсь?»

Третье. Начать с малого. Скажите одному человеку — тому, кто точно не отвергнет: «Я хочу большего. Мне важно это. Мне страшно это говорить, но я пробую». Проживите опыт — вас не отвергли. Это перепишет старую программу.

Четвёртое. Тренировать принятие. Когда вам дарят подарок — скажите «спасибо, я принимаю» без «не надо было». Когда получаете зарплату — скажите про себя: «Это моё. Я это заработал». Когда кто-то хвалит — просто побудьте в этом, не убегайте в «да ладно, ничего особенного».

Пятое. Разрешить себе. Скажите вслух, глядя в зеркало: «Я имею право хотеть большего. Мои желания — не жадность. Это моя жизнь. Я не боюсь, что меня отвергнут за то, что я жив и хочу жить лучше».

Сделайте паузу. Положите руку на то место в теле, где живёт этот стыд и этот страх. Подышите туда минуту.

От стыда к гордости

Когда стыд сменяется гордостью, мир начинает вас замечать.

Это не магия. Это физика. Вспомните ребёнка, который принёс маме свою поделку. Если мама сказала: «Какой молодец! Это так красиво!» — ребёнок запомнил: то, что я делаю, ценно. Я способен. Я видим. Если мама отмахнулась: «Отстань, я занята» — или выкинула поделку в ведро — ребёнок сделал другой вывод: «Всё, что я делаю — ерунда. Это никому не нужно. И я — ничтожество».

Этот вывод живёт в теле. И во взрослой жизни он превращается в жгучий стыд за всё, что вы создаёте. Вы отмахиваетесь от своих проектов. Не показываете работу. Обесцениваете свой труд. Боитесь, что «всё равно не оценят». И мир вам это зеркалит: тишиной, отсутствием отзывов, невниманием. Не потому что мир злой. А потому что вы сами прячетесь.

Но вы можете перестать обесценивать себя. Прямо сейчас вспомните что-то, что вы создали, сделали, завершили в последнее время. И скажите себе — вслух или в тетради: «Я это сделал. И это хорошо. Это ценно. Я горжусь этим». Заметьте, что происходит в теле. Стыд — он сжимает. Гордость — расширяет. Появляется дыхание. Выпрямляется спина. Мир расширяется вместе с вами. Потому что вы перестали прятать свою ценность. Вы разрешили себе быть видимым.

Истинный талант не нужно доказывать

Мы часто думаем, что деньги — это награда за заслуги. Я сделал — значит, мне должны заплатить. Я доказал — значит, я достоин. Но есть другой взгляд. Что, если деньги — это не награда за то, что вы сделали? А благодарность мира за то, кто вы есть? Не за часы работы. Не за дипломы. А за ту ценность, которая течёт через вас, когда вы перестаёте доказывать.

Когда вы пытаетесь «стать успешным», вы напряжены. Вы смотрите на других. Вы сравниваете. Вы доказываете. И деньги приходят с трудом. Когда вы перестаёте доказывать, вы выдыхаете. Вы занимаетесь тем, что вам интересно. Вы делаете то, что через вас хочет быть сделано. И деньги приходят не потому, что вы «заслужили». А потому что вы стали проводником своей ценности.

Парадокс в том, что чем меньше вы доказываете, тем больше вы зарабатываете. Потому что вся энергия уходит в созидание, а не в борьбу.

Вторичные выгоды: почему мы выбираем не иметь

Вы говорите: «Я хочу больше денег». Вы ставите цели. Вы даже делаете шаги. Но каждый раз, когда вы приближаетесь к новому уровню, что-то случается. Тормоз. Провал. «Неожиданные» обстоятельства. Возможно, вы неосознанно не хотите, чтобы деньги пришли. Не потому что вы «не любите деньги». А потому что с деньгами придут вещи, которые пугают вас больше, чем бедность.

Вторичная выгода №1. Сохранить расположение близких. «Если я заработаю больше, чем мои родители или партнёр, — они отвернутся. Лучше оставаться „своим“, даже если бедным».

Вторичная выгода №2. Избежать ответственности. «Пока у меня нет денег, я могу не принимать сложных решений. Могу жаловаться на обстоятельства. Могу быть „жертвой“ — а жертву не спрашивают».

Вторичная выгода №3. Не менять деятельность. «Если я начну зарабатывать больше, мне придётся выходить из зоны комфорта. Менять работу. Учиться новому». Страх перемен сидит глубже, чем страх бедности. Потому что бедность — знакомая. А новая жизнь — неизвестная.

Вторичная выгода №4. Избежать вины и стыда. «Если я буду богатым, я буду чувствовать вину перед теми, у кого нет. Стыд за то, что „много“».

Вторичная выгода №5. Остаться в привычной идентичности. «Кто я, если не „бедный художник“? Если не „тот, кто пробивается“? Если не „жертва обстоятельств“?» Деньги меняют идентичность. Это пугает.

Вторичная выгода №6. Не отделяться (страх сепарации). «Если я разбогатею, я стану непохожим на свою семью. Я буду „белой вороной“. Меня не поймут. Я останусь один».

Вторичная выгода №7. Нет истинного мотива иметь деньги. Многие люди не хотят того, что деньги могут дать. Свободу? Страшно. Ответственность? Тяжело. Статус богатого человека? Одиночество. Психика не пустит деньги, если у вас нет истинного, глубокого мотива их иметь.

Закройте глаза. Положите руку на сердце. Спросите себя честно: «Если бы деньги пришли прямо сейчас — что я потеряю? Кого? Какую часть себя?» А теперь спросите иначе: «Какого состояния мне не хватает, чтобы это стало возможным?» Не торопитесь с ответом.

Вторичные выгоды — это карта того, какого состояния вам не хватает. И хорошая новость в том, что состояние можно построить. Не за один день. Не магией. А шаг за шагом. Через решения, через телесные якоря, через маленькие действия, через признание своей ценности, через отделение от чужого. Вся эта книга — про то, чтобы перестать быть рабом вторичных выгод. И войти в состояние, из которого желания сбываются.

Три энергии денег

Представьте, что деньги — это не просто цифры на счёте. Это поток. Живой, текучий. И у этого потока есть три составляющие.

Энергия первая. Приносящая. Это ваша способность создавать ценность. Зарабатывать. Привлекать возможности. Когда эта энергия активна, вы легко находите идеи, клиентов, проекты. Вопрос для проверки: «Легко ли я создаю и привлекаю? Или каждый рубль даётся через „не могу“?»

Энергия вторая. Удерживающая. Это способность сохранять. Не тратить на ветер. Не раздавать по первому зову вины. Когда эта энергия работает, у вас есть накопления. Вы можете сказать «нет» спонтанным тратам. Вопрос: «Я умею держать деньги? Или они уходят так же быстро, как приходят?»

Энергия третья. Сливающаяся. Это не «жадность» и не «плохая привычка». Это бессознательные механизмы, которые уводят деньги. Долги как способ жить. Откупные — «дай денег, только отстань». Помощь из чувства вины. Траты, чтобы заглушить тревогу. И самое главное — стыд за то, что деньги есть. Именно он заставляет вас от них избавляться. Вопрос: «Есть ли у меня механизмы, которые незаметно уводят деньги? Что это?»

Связь треугольника и трёх энергий

Помните составляющие треугольника из шестой части? Посмотрите, как все взаимосвязано.

Самоценность питает приносящую энергию. Если я ценен — я могу создавать ценность.

Разрешение питает удерживающую энергию. Если я разрешаю себе иметь — я могу сохранять.

Отсутствие стыда ослабляет сливающую энергию. Когда мне не стыдно за свои деньги, я перестаю их терять. Всё в одной связке.

Созидательная энергия

Хочу, чтобы вы понимали. Энергия бывает разной. Первый тип — энергия тела. Та, что приходит со сном, с едой, с отдыхом. Она позволяет нам существовать.

Второй тип — созидательная энергия. Она не про выживание. Она про творчество. Про мечту. Про способность выйти за пределы привычного круга.

Вся наша работа в этой книге — про то, чтобы высвободить эту созидательную энергию. Убрать блоки, которые не дают ей течь. Интегрировать тени, на которые она уходила. Вернуть себе право хотеть, брать, иметь. Но высвободить — это только половина дела. Эту энергию нужно ещё направить. Заземлить. Воплотить.

Представьте, что у вас есть блестящий бизнес-план. Вы всё продумали. Но у вас нет денег на его реализацию. Бизнес-план останется на бумаге. Так и здесь. Осознания, мечты, желания — это план. А созидательная энергия — это средства на его реализацию. Именно её вы обмениваете на воплощение.

В Главе 9 мы подробно разберём, как работать с этой энергией. А пока — просто запомните: за каждым вашим достижением стоит не только труд. Стоит энергия. Созидательная. Которая теперь будет высвобождаться по мере того, как вы будете проходить эту книгу.

Сделайте паузу. Почувствуйте, есть ли в вас эта энергия прямо сейчас? Где она живёт в теле? В груди? В животе? В руках? Просто заметьте. Не оценивайте.

Три вопроса себе

Ответьте на три вопроса ниже:

Чего мне на самом деле не хватает? Не «чего хотят другие», а чего мне.

Что мне стоит развить, чтобы стать ближе к себе?

Что из этого — самое важное? Краеугольное? То, без чего всё остальное не имеет смысла?

Ответы могут быть не быстрыми. Могут меняться. Это нормально.

А дальше — фокус. На том, что вы выбрали. И уважение к каждому шагу. Даже к маленькому. Особенно к маленькому. Потому что уважение к своим усилиям и уважение к своему прогрессу — это не про гордость. Это про топливо. Без него двигатель глохнет.

ЧАСТЬ ДЕВЯТАЯ. ЦЕННОСТЬ: ЧТО ВЫ НА САМОМ ДЕЛЕ ДАЁТЕ МИРУ

Ценность — это не то, сколько вы стоите. Это то, что вы даёте. Не часы работы. Не дипломы. Не должность. А то, что остаётся после вашего прикосновения к миру. Клиент уходит с решением, которого у него не было. Коллега чувствует поддержку, когда ему тяжело. Ребёнок улыбается, потому что вы его услышали. Текст, который изменил чьё-то настроение. Всё это — ценность. Она не в деньгах. Но деньги — это одна из форм её признания.

Заслуги — это про прошлое. «Я сделал, я достиг, я заслужил». **Ценность — про настоящее.** «То, что я есть и что я делаю, имеет значение для мира». Когда вы живёте из заслуг, вы всё время оглядываетесь. «Достаточно ли я сделал?» Это путь выгорания. Когда вы живёте из ценности, вы смотрите вперёд. «Что я могу дать?» Это путь наполнения. Деньги в этой логике — не награда за заслуги. Это материализованная благодарность мира за вашу ценность.

Ценность — это не угождение. Если вы всё время думаете «что дать людям?», «как понравиться?» — вы становитесь удобным, но не ценным. Настоящая ценность рождается из целостности. Когда вы разрешили себе быть собой, вы даёте системе не то, что у вас просят, а то, что у вас есть.

Как понять, что вы не видите своей ценности? Вы обесцениваете свои навыки — «это же просто, любой так может». Вы не можете назвать свою цену. Вы не берёте деньги за то, что делаете легко. Вы чувствуете себя самозванцем. Вы ждёте, что кто-то другой оценит ваш вклад.

Что изменится, когда вы начнёте видеть свою ценность? Вы перестанете доказывать. Вы перестанете занижать цены. Вы перестанете бояться, что вас «разоблачат». Вы начнёте получать деньги с благодарностью — не с облегчением, а с радостью: «Да, это то, что я даю миру. И мир отвечает». Вы перестанете бояться потерять деньги. Потому что ценность — это не то, что у вас отнимают. Это то, что вы создаёте. А созданное можно создать снова.

Ценность не надо выдумывать. Её надо заметить. Она уже есть.

Сделайте паузу. Положите руку на сердце. Спросите себя: «Что я даю миру уже сейчас, даже не замечая этого?» Запишите первое, что пришло.

ЧАСТЬ ДЕСЯТАЯ. ВИНА ЗА ДОХОД

Иногда, когда мы начинаем зарабатывать больше, вместо радости приходит вина. Перед родителями, у которых нет таких денег. Перед друзьями, которые зарабатывают меньше. Перед миром, в котором есть бедность. Эта вина заставляет вас бессознательно «возвращаться в строй». Тратить деньги на других, даже когда не хочется. Не радоваться своему доходу. Снижать планку, чтобы не выделяться.

Вина — это тоже защита. Она защищает вас от страха быть отвергнутым. «Если я буду таким же, как все, меня не отвергнут». Но цена этой защиты — ваше развитие, ваша радость, ваша энергия. Парадокс в том, что чем больше вины, тем меньше вы можете помочь другим. А когда вы разрешаете себе зарабатывать и радоваться — у вас появляется возможность реально поддерживать тех, кого вы любите. Не из вины, а из изобилия.

Важно различать вину и стыд. Вина — это «я сделал что-то плохое». Стыд — это «я плохой». Вина про поступок. Стыд про личность. И если вину можно «загладить» действием, то стыд уходит только от принятия себя.

Стыдятся не только бедности. Богатства — тоже. Своего достатка. Статусного разрыва с семьёй. «Как я могу иметь так много, когда у них нет?» Стыд подкрадывается с любой стороны. И пока вы его не увидите, не назовёте, не примете — он будет управлять вашими деньгами.

Что прячется за стыдом

Первое. Агрессия. Вы стыдитесь брать своё. Заявлять о своих правах. Вместо здоровой агрессии вы чувствуете стыд. Кажется, что, если вы начнёте требовать своё — станете «злым», «неудобным». И вы отступаете. А агрессия остаётся подавленной. Но здоровая агрессия — это не про то, чтобы нападать. Это про то, чтобы обозначить границы. Про то, чтобы сказать: «Моя цена такая». «Со мной так нельзя».

Второе. Страх. Страх быть отвергнутым за свою силу, амбиции, желания. Стыд в этом случае становится защитой. Он говорит: «Будь удобным, будь незаметным — и тебя не отвергнут». Но цена этой защиты — ваша энергия. Ваши деньги. Ваша жизнь.

Третье. Желание. Сильное влечение к деньгам, к власти, к успеху — вызывает стыд. «Как я могу так сильно хотеть? Это жадность. Это неприлично». И вы начинаете подавлять свои желания. Но вместе с желаниями вы подавляете свою витальность.

За стыдом всегда стоит что-то живое. Агрессия, страх, желание — это не «плохие» чувства. Это ваша энергия. Которая просто ждёт, когда вы перестанете её стыдиться и начнёте использовать. Агрессия может стать топливом для отстаивания своей цены. Страх — сигналом, что вы выходите из зоны комфорта, а значит — растёте. Желание — компасом, который показывает, куда вам действительно нужно.

Сценарии стыда в деньгах

Сценарий 1. Стыд за желание. «Как я могу хотеть? Это неприлично. Хорошие люди не хотят много». Как проявляется: не можете назвать цену, не просите повышения, не берёте

деньги за работу. Корень: в детстве вас стыдили за желания. Вопрос-якорь: «Что во мне стыдится желать? Чей это голос?»

Сценарий 2. Стыд за наличие денег. «У меня есть, а у других нет. Это нечестно. Я не заслужил». Как проявляется: чувствуете вину, когда зарабатываете больше других, прячете достаток, раздаёте деньги, не можете радоваться. Вопрос-якорь: «Что во мне стыдится моего достатка? Чей это страх?»

Сценарий 3. Стыд за бедность. «У меня мало денег, потому что я никчёмный. Со мной что-то не так». Как проявляется: избегаете говорить о деньгах, не просите помощи, чувствуете себя ущербным. Вопрос-якорь: «Чей это голос говорит мне, что моя бедность — это моя ущербность?»

Сценарий 4. Стыд за успех. «Я стал успешным, богатым — я предал своих. Я стал чужим». Как проявляется: саботируете успех в последний момент, боитесь, что близкие отвернутся, «случайно» теряете деньги. Вопрос-якорь: «Что во мне боится успеха? Кого я боюсь предать своим богатством?»

Посмотрите на эти сценарии. Какой из них — ваш? Стыд не исчезнет от того, что вы его узнали. Но он перестанет управлять вами из темноты. Потому что то, что вы видите, уже не может быть вашим хозяином.

Сделайте паузу. Положите руку на то место в теле, где живёт ваш стыд. Подышите туда минуту. Скажите: «Я вижу тебя. Ты — не я. Я выбираю по-другому».

Я имею право

Положите руку на то место в теле, где живёт ваш стыд. И читайте.

Я имею право на здоровую агрессию. Не на ту, что разрушает, а на ту, что защищает мои границы. Я имею право сказать «нет». Я имею право назвать свою цену. Я имею право не оправдываться за свои деньги.

Я имею право на свои желания. Я имею право хотеть большего. Я имею право мечтать, стремиться, достигать. Мои желания — не жадность. Мои желания — это моя жизнь.

Я имею право быть видимым. Я имею право занимать место. Я имею право быть сильным, успешным, богатым. Я не обязан быть маленьким, удобным, незаметным, чтобы меня не отвергли.

Я имею право на свои деньги. Зарабатывать. Иметь. Тратить. Копить. Инвестировать. Не извиняясь. Не оправдываясь. Не прячась.

Всё это — моё право. Не потому что я заслужил. А потому что я живу. Потому что я есть.

А теперь — ещё раз. С закрытыми глазами. Медленно. И заметьте, что изменилось в теле. Где появилось тепло? Где отпустило? Не оценивайте. Просто замечайте.

ЧАСТЬ ОДИННАДЦАТАЯ. ПЕРЕСТАТЬ ЗАСЛУЖИВАТЬ

Это — привычка заслуживать. «Если я буду хорошим, меня будут любить». «Если я заработаю много, меня наконец заметят». «Если я стану идеальным, меня перестанут критиковать». Мы проживаем жизнь, как будто сдаём экзамен. И всё время ждём, когда же нам поставят зачёт.

Вы когда-нибудь получали любовь за заслуги? Да. Получали. Но это была любовь с оговорками. «Я люблю тебя, потому что ты...» И в любой момент, если заслуги кончались — любовь могла кончиться. Любовь, которую нужно заслужить, — это не любовь. Это сделка.

И вот что я поняла на своём пути. Всё, что я делаю — расту, развиваюсь, зарабатываю, строю отношения, путешествую, — я делаю не для того, чтобы меня любили. Я делаю это, чтобы уважать себя. Потому что любви каждый достоин просто так. Просто по праву своего существования. А уважение к себе — оно растёт. Через поступки. Через выборы. Через «экзамены», которые вы проходите.

Когда вы перестаёте заслуживать любовь — вы выдыхаете. Напряжение спадает. Потому что вы понимаете: меня не за это будут любить. Меня могут любить просто за то, кто я есть. А всё, что я делаю — я делаю для себя и своего уважения.

Сделайте паузу. Положите руку на сердце. Спросите себя: «А что я делаю для уважения к себе, а не для любви?»

ЧАСТЬ ДВЕНАДЦАТАЯ. ГДЕ ЭТО ЖИВЁТ В ТЕЛЕ

Всё, о чём мы говорили, — это не просто мысли. Это тело. «Не имею права» живёт не в голове. Оно живёт в конкретном месте вашего тела. И у каждого оно своё.

Закройте глаза. Положите ладонь на то место, где, как вам кажется, обитает это чувство. У кого-то это грудная клетка — там тяжесть, сжатие, холод. У кого-то — горло, ком, который не даёт говорить о деньгах. У кого-то — низ живота, пустота или напряжение. У кого-то — солнечное сплетение, тревожный узел.

Не исправляйте это ощущение. Просто найдите его. Подышите туда минуту. Это — ваша мишень. Вся работа по исцелению права на благополучие вы будете делать не головой, а через эту зону. Потому что убедить себя «я имею право» — бесполезно, если тело говорит «нет».

УПРАЖНЕНИЯ К ГЛАВЕ 1

Прежде чем начать: выделите себе время. Не между делом, не в пять минут перед сном. Выключите телефон. Сделайте чай. Сядьте с тетрадью. И помните: вы не сдаёте экзамен. Вы встречаетесь с собой.

Упражнение «100 желаний» (30—60 минут)

Напишите всё, что хотите. Не стремитесь к 100 — это просто ориентир. Если напишете 20 — отлично. Если 50 — прекрасно. Если дойдёте до 100 — здорово. Важно не число, а сам процесс: вы разрешаете себе хотеть без фильтра. Остановитесь на том числе, где последнее желание было написано без усилия.

Важно: если после 10—15 желаний вы застряли — это нормально. Это не значит, что вы «не умеете хотеть». Это значит, что ваш внутренний фильтр ещё работает. Просто напишите «хочу ещё 5» — и мозг раскрутится. А если нет — остановитесь. Оставьте упражнение на завтра. Желания не любят, когда их вытягивают клещами.

Примеры: «Хочу купить квартиру у моря». «Хочу научиться играть на гитаре». «Хочу, чтобы мой доход вырос в 2 раза». «Хочу путешествовать два раза в год».

Выделите 10 желаний, которые вызывают самый сильный отклик. Те, от которых у вас внутри ёкает и теплеет. Для каждого из этих 10 пропишите: «Почему я этого достоин?» Не «почему я это заслужил» (с оттенком наказания), а «какая моя ценность делает это возможным?». Пример: желание «Хочу зарабатывать 200 000 в месяц». Почему я этого достоин? «Потому что я решаю задачи, которые приносят бизнесу 2 миллиона в месяц. Потому что я постоянно учусь и расту. Потому что я создаю ценность, которую трудно заменить».

Выберите одно желание на ближайший месяц. Разбейте его на маленькие шаги. И сделайте первый шаг сегодня.

Упражнение «Ощущение „я достоин“» (15—20 минут)

«Я достоин» — это не мысль. Это ощущение в теле. Как тепло в груди. Как мягкость в плечах. Как опора в стопах. Если этого ощущения нет — никакие аффирмации не помогут. Потому что тело не верит словам. Тело верит ощущениям. Сейчас мы будем искать это ощущение. Не создавать, а находить. Потому что оно уже было. Просто вы его забыли.

Шаг 1. Вспомните момент, когда вы чувствовали себя достойным. Когда вы не сомневались. Когда вы не оправдывались. Когда вы просто знали: «это моё», «мне можно», «я справлюсь». Не можете вспомнить? Тогда представьте. Как бы вы стояли, если бы чувствовали себя достойной? Как бы дышали? Где были бы руки? Просто примите эту позу сейчас. Поймите так минуту.

Шаг 2. Найдите главное телесное ощущение из того момента. Тепло в груди? Расслабление в плечах? Тяжесть в стопах? Лёгкость в животе? Положите руку на это место. Запомните его. Это ваш якорь.

Шаг 3. Спросите себя: «Где это ощущение живёт сейчас?» Сделайте три вдоха и выдоха. Положите руку на то место, где вы его нашли. Просто дышите туда минуту. А теперь скажите про себя (или вслух): «Я достоин. Не потому что заслужил. А потому что я есть». Заметьте, что происходит с ощущением.

Шаг 4. Ритуал. Каждое утро в течение 7 дней, встав с постели, положите руку на то место, где живёт это ощущение. И скажите три раза: «Я достоин всего, что мне нужно. Потому что

я живу. Потому что я есть». Не ждите, что поверите на 100%. Просто делайте. Тело запомнит быстрее, чем голова.

Упражнение «Прямая речь достоинства» (15—20 минут)

Достоинство — это не только внутреннее ощущение. Это ещё и действие. Способность произнести вслух то, что вам нужно. Не извиняясь. Не оправдываясь. Не объясняя лишнего.

Сделайте три глубоких вдоха и медленных выдоха. Положите руку на солнечное сплетение — туда, где часто живёт стыд или страх, когда нужно сказать о деньгах. А теперь вспомните ситуацию, когда вы хотели что-то попросить, но постеснялись. Или когда ваш труд оценили ниже его стоимости, а вы промолчали. Не нужно лезть в глубокую травму. Возьмите что-то не слишком болезненное, но отзывающееся.

Теперь сформулируйте одну фразу. Ту, которую вы могли бы сказать в той ситуации. Без «пожалуйста, если можно». Без «извините, что отвлекаю». Без длинных объяснений, почему вам это нужно. Примеры: «Эта работа стоит ____ рублей». «Мне нужно, чтобы сумма была переведена до пятницы». «Мне это не подходит».

Встаньте перед зеркалом. Положите ладонь на солнечное сплетение. Смотрите себе в глаза. Произнесите эту фразу вслух три раза. Первый раз — как получится. Даже если голос дрожит. Второй раз — спокойнее. Медленнее. Третий раз — так, будто это самая естественная вещь в мире. Потому что это так.

В ближайшие два дня скажите одну прямую фразу в жизни. Любого масштаба. Попросите о чём-то, назовите цену, откажите в том, что вам неудобно. Неважно, как прозвучит. Важно — сделать.

Упражнение «Разделение условной и безусловной ценности» (40—60 минут)

Шаг 1. Вспомните 5—7 ситуаций, когда вы получили деньги или ресурс без усилий. Подарки? Премия, которую вам дали без просьбы? Возврат старого долга, про который вы забыли? Кто-то оплатил вам обед? Вы нашли деньги? Выпишите каждую ситуацию. Не оценивайте её размер.

Шаг 2. Напротив каждой ситуации запишите, что сказал ваш внутренний голос. Честно. «Мне неудобно». «Я не заслужил». «Сейчас что-то попросят взамен». «Надо отработать». «Повезло, но в следующий раз не повезёт». «Лучше бы они себе оставили». Записали? А теперь прочитайте этот список вслух. Слышите? Это голос условной ценности.

Шаг 3. Теперь рядом напишите альтернативную фразу от вашей взрослой, здоровой части. Простую: «Это пришло ко мне. Я принимаю это. Я имею на это право просто потому, что я есть». Или короче: «Я принимаю. Без условий».

Шаг 4. Положите руку на то место в теле, где живёт «не имею право». Прочитайте первую альтернативную фразу вслух. Медленно. С паузой. Заметьте: что происходит в теле? Оно расслабляется? Или, наоборот, напрягается сильнее? Не оценивайте. Просто замечайте.

Шаг 5. Выберите одну фразу, которая отозвалась больше всего. В течение следующей недели произносите её про себя каждый раз, когда получаете что-то без усилий (комплимент, помощь, подарок, удобство).

Упражнение «Стыд за желание большего» (20—30 минут)

Шаг 1. Напишите список «Я хочу в деньгах на самом деле». Без цензуры. Включите всё, что есть. Не скромничайте. «Хочу купить квартиру с видом на парк». «Хочу путешествовать два раза в год». «Хочу не думать о ценах в магазине». «Хочу помогать родителям, не напрягаясь». Минимум 10 пунктов.

Шаг 2. К каждому пункту допишите: «Это не жадность. Это моя жизнь». Прочитайте это вслух. Обратите внимание на тело. Где появляется сопротивление? Где, наоборот, облегчение?

Шаг 3. Выберите один пункт из списка. В ближайшие 3 дня сделайте одно маленькое действие в его сторону. Задача не в результате. Задача в том, чтобы сказать своему внутреннему критику: «Я имею право хотеть. И я не буду прятать свои желания». Хотите путешествовать? Откройте сайт с билетами. Посмотрите направления. Не покупайте. Просто дайте себе помечтать 10 минут. Хотите квартиру? Посмотрите объявления. Сохраните 5 вариантов, которые нравятся.

Шаг 4. Запишите, что вы сделали и что почувствовали. Особенно важно: было ли стыдно? Было ли «как-то неловко»? Или, наоборот, появилась энергия?

Упражнение «Встреча со стыдом» (15—20 минут)

Шаг 1. Закройте глаза. Вспомните ситуацию, где вы чувствовали стыд из-за денег. Когда вам было стыдно за свой доход. Или за то, что вы не можете позволить себе что-то. Или, наоборот, за то, что можете. Где в теле отозвался этот стыд? В груди? В горле? В животе? В лице — жар, краска? Положите туда руку. Скажите: «Я чувствую стыд. Он здесь. Я не убегаю от него».

Шаг 2. Назовите его. «Это стыд. Он пришёл из детства. Он когда-то защищал меня. Спасибо ему за это. Но теперь я вырос».

Шаг 3. Спросите его: «Чего ты хочешь?» Стыд часто хочет одного: чтобы вы стали меньше, незаметнее, удобнее. Просто заметьте это. Скажите: «Я слышу тебя. Ты хочешь, чтобы я был маленьким, удобным, незаметным. Ты боишься, что меня отвергнут. Я понимаю это. Но я выбираю по-другому».

Шаг 4. Отделите стыд от себя. «Я чувствую стыд. Но я — не мой стыд. Стыд приходит и уходит. А я остаюсь. Я — это я. Не стыд, не страх, не вина. А тот, кто всё это чувствует». Повторите три раза.

Шаг 5. Дышите в ту зону, где живёт стыд. На выдохе мысленно произносите: «Можно». Без условий. Повторите 5—10 раз.

Шаг 6. Вспомните ситуацию, где стыд мешает вам действовать. Скажите себе: «В следующий раз я сделаю это. Даже если стыдно. Даже если страшно. Я не обязан быть удобным. Я

имею право занимать место. Я имею право хотеть. Я имею право брать». Запишите, какой шаг вы хотите сделать и когда.

Шаг 7. Положите руку на сердце. Скажите: «Я отпускаю стыд. Не потому что я его победил. А потому что я перестаю быть его рабом. Стыд может быть. Но я всё равно действую. Я всё равно выбираю себя».

Упражнение «Ритуал разрешения» (ежедневный, 7 дней, по 2—3 минуты)

Каждое утро, встав с постели, положите руку на то место, где живёт «не имею право». И скажите вслух три фразы: «Я имею право жить хорошо». «Я имею право хотеть большего». «Мои желания — не жадность, это моя жизнь». Не нужно верить в них на 100%. Просто произносите. Через 7 дней проверьте: изменилось ли ощущение в теле, когда вы это говорите? Стало ли чуть легче, чуть теплее, чуть свободнее?

ИТОГ ГЛАВЫ 1

Вы закончили первую главу. Возможно, она отозвалась болью. Возможно — облегчением. Возможно — тем и другим.

Вы только что заглянули в мир, где можно просто быть. Ваша проблема с деньгами — не в счетах и не в работе. Она глубже. И вы начали копать в правильном месте.

Запомните три слова: САМОЦЕННОСТЬ → РАЗРЕШЕНИЕ → ДЕЙСТВИЕ. Это сердцевина всей первой главы. Всё, что мы обсуждали, работает через эту связку. А ваша денежная проблема почти всегда — это провал в одном из трёх звеньев. В любой денежной ситуации, где вы застреваете, спросите себя: «А где именно у меня провал? В самооценности? В разрешении? В действии?» Ответ укажет вам дорогу.

У денег есть три энергии. И каждая из них питается от одного из трёх ваших внутренних ресурсов. Приносящая энергия (способность зарабатывать) питается от самооценности. Удерживающая энергия (способность сохранять) — от разрешения себе иметь. Сливающая энергия (бессознательные потери) ослабляется отсутствием стыда. **Самоценность + разрешение + отсутствие стыда = три ключа к тому, чтобы деньги не только приходили, но и оставались.**

Пока человек живёт в парадигме условной ценности — «я ценен, только когда соответствую, заслуживаю, доказываю» — он не принимает себя по-настоящему. В этом состоянии невозможно двигаться свободно. И зарабатывать из изобилия и достоинства — тоже. Но одного принятия себя недостаточно. Поэтому в этой главе мы говорили ещё об одной важной вещи: о действии. О том, что состояние и действие работают в связке. О навыке выдерживать — не сбегать, когда страшно, не бросать, когда не получается. О том, что маленький шаг сегодня лучше большого плана «когда-нибудь».

Принятие себя даёт вам базу. Действие — русло, по которому пойдут деньги. Без первого вы будете надрываться. Без второго — мечтать, но не воплощать.

Вся первая глава была о том, чтобы это увидеть. Не исправить — увидеть. Потому что то, что вы заметили, уже перестаёт управлять вами из темноты.

Сделайте глубокий вдох и медленный, расслабленный выдох. И когда будете готовы — переходите ко второй главе. К теням. К тому, что вы прячете. И к тому, что станет вашей силой.

ГЛАВА 2. ТЕНИ ЧЕЛОВЕКА: ЖАДНОСТЬ, АГРЕССИЯ, СЕКСУАЛЬНОСТЬ, ПРАВО ХОТЕТЬ, БРАТЬ, ПРИСВАИВАТЬ

Сядьте удобно. Сделайте глубокий вдох и расслабленный выдох.

Прежде чем мы начнём, я хочу, чтобы вы кое-что поняли.

Эта глава — самая трудная в данной книге. Не потому, что материал сложный. А потому, что она будет встречать сопротивление. Ваше собственное сопротивление. Вы будете читать и ловить себя на мысли: «Это не про меня». «Я не такой». «У меня нет жадности». «Я не агрессивен». «С моей сексуальностью всё в порядке». Или наоборот — вы узнаете себя, и вам станет стыдно. Так стыдно, что захочется закрыть книгу и сделать вид, что вы не читали этого.

Это нормально.

Это и есть работа с тенями. Тени потому и тени, что мы их не видим. Или видим, но отворачиваемся. Они живут в подполье нашей психики, и мы тратим огромное количество энергии на то, чтобы они не вылезли наружу.

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.