

Амрита Неаполитанская

ПСИХОСОМАТИКА ДЕНЕГ



Как преодолеть
ограничивающие
убеждения и блоки
на пути к финансовому
благополучию

Амрита Сергеевна Неаполитанская

Психосоматика денег

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74260856

*Психосоматика денег. Как преодолеть ограничивающие убеждения
и блоки на пути к финансовому благополучию:*

ISBN 978-5-87383-186-0

Аннотация

Как взаимосвязаны психологические состояния человека и его финансовое благополучие? Как ограничивающие убеждения препятствуют достижению процветания и успеха? Какие практики помогают трансформировать эти убеждения и избавиться от финансового стресса?

Книга раскрывает тонкую связь между эмоциями, мыслями человека и способностью привлекать деньги в свою жизнь, а также показывает, как внутренний мир человека отражается на его финансовом положении и как отношения с деньгами влияют на психосоматическое состояние. Автор описывает разнообразные расстройства денежного поведения, диагностические методы и приводит множество практических советов и упражнений, открывающих путь к финансовой независимости и счастью.

Содержание

Введение	6
Глава 1. Денежные блоки	12
Что такое денежные блоки?	12
Блоки и ограничивающие убеждения	15
Блоки и эмоциональные состояния	17
Выявление и преодоление негативных эмоциональных шаблонов	22
Препятствия на пути к изобилию	24
Как распознать денежные блоки?	35
Преодоление денежных блоков	39
Причины блоков	45
Глава 2. 20 ограничивающих убеждений	60
Убеждения формируют наш мир	60
Убеждение № 1. Деньги – корень всех зол	62
Предубеждение № 2. Богатые люди несчастны	67
Убеждение № 3. Чтобы заработать много денег, нужно тяжело трудиться	71
Убеждение № 4. Я не заслуживаю быть богатым	78
Убеждение № 5. Богатство только для других	82
Убеждение № 6. Деньги приносят только проблемы	86
Убеждение № 7. Деньги избегают меня	91

Амрита Неаполитанская
Психосоматика денег
Как преодолеть
ограничивающие
убеждения и блоки на
пути к финансовому
благополучию

© Неаполитанская А. С., 2026

Введение

Психосоматика денег – это область исследования, которая изучает взаимосвязь между нашим физическим, эмоциональным и психологическим состояниями и нашим финансовым благополучием. Она основывается на идее о том, что наши эмоции, убеждения и мысли о деньгах оказывают значительное влияние на наше финансовое поведение и результаты. А наше финансовое состояние и отношения с деньгами оказывает влияние на телесное и психологическое здоровье.

Психосоматика денег исследует, какие эмоции и стереотипы могут блокировать наш финансовый успех, а также как наш прошлый опыт и наши детские убеждения могут влиять на наше отношение к деньгам. Она помогает нам понять, как наши денежные привычки и поведение могут быть отражением наших внутренних конфликтов и несбывшихся желаний.

Изучение психосоматики денег включает в себя анализ эмоциональных реакций на деньги, осознание собственных убеждений о деньгах, и разработку стратегий преодоления негативных финансовых шаблонов мышления¹. Психосоматические практики и понимание психосоматических реак-

¹ Steptoe A. Emch S. Hamer M. Associations Between Financial Strain and Emotional Well-Being With Physiological Responses to Acute Mental Stress. Psychosomatic Medicine. 2020. 82 (9): 830–837.

ций помогают принимать правильные финансовые решения, которые в конечном итоге приведут к процветанию и улучшению качества жизни.

Взаимосвязь между эмоциями, мыслями и финансовым благополучием

Понимание взаимосвязи между эмоциями, мыслями и финансовым благополучием имеет решающее значение для личного финансового успеха и благополучия.

Эмоции, такие как страх, радость, гнев или тревога, могут сильно влиять на наши финансовые решения. Например, чувство страха может привести к избеганию инвестиций из-за опасений потери денег, тогда как радость от моментального удовольствия может привести к необдуманным расходам. Деньги влияют на мотивацию и отношения².

Наши мысли и убеждения о деньгах приводят к определенным действиям или бездействию. Если мы считаем, что не заслуживаем финансового успеха, мы можем непреднамеренно создавать себе препятствия на пути к достижению финансовых целей.

Понимание связи между эмоциями, мыслями и финансовым благополучием помогает нам развивать самосознание и

² Деньги меняют мотивацию людей (в основном в лучшую сторону) и их поведение по отношению к другим (в основном в худшую сторону). Результаты девяти экспериментов показывают, что деньги вызывают ориентацию на самодостаточность, при которой люди предпочитают быть свободными от зависимости и иждивенцев. См.: Vohs K.D., Mead N.L., Goode M.R. The psychological consequences of money. science. 2006. 314(5802):1154-6.

умение регулировать наши эмоции и мысли в отношении денег. Это позволяет нам принимать более осознанные и обдуманные финансовые решения.

Цели книги

Главной целью книги является разъяснение того, как наши эмоции и модели мышления влияют на наше финансовое поведение и благополучие. Я надеюсь, что книга поможет читателям осознать, какие эмоциональные шаблоны и ментальные стереотипы могут препятствовать их финансовому успеху и какие изменения можно внести для улучшения ситуации.

В книге также показано, как деньги влияют на наше поведение, мысли, здоровье и отношения с окружающими.

Для меня важно не только предоставить теоретическую основу для понимания влияния денег на психосоматику, но и предложить читателям конкретные инструменты и стратегии для преодоления негативных паттернов мышления, развития позитивного денежного мышления и улучшения финансового благополучия.

Развитие позитивного финансового мышления и стратегий саморазвития играет ключевую роль в достижении финансового успеха. Это требует постоянного усилия и практики, но оно может привести к значительным результатам и улучшению вашего финансового благополучия в долгосрочной перспективе.

В конечном итоге, цель книги заключается в том, чтобы

помочь читателям осознать свой потенциал для достижения финансового успеха и гармонии. Я стремлюсь вдохновить читателей на изменение своего отношения к деньгам, развитие здоровых финансовых привычек и создание более сбалансированной и счастливой жизни.

Влияние стереотипов и убеждений на наше финансовое поведение

Влияние убеждений на наше финансовое поведение может существенно определять наш финансовый успех. Некоторые общепринятые стереотипы о деньгах могут оказывать влияние на наше поведение³. Например, убеждение о том, что «деньги – корень всех зол» или «богатые люди жадные и эгоистичные», может подавлять наше стремление к финансовому успеху и благополучию.

Наши собственные убеждения о себе и своей способности управлять финансами также играют важную роль⁴. Если мы верим, что не заслуживаем финансового успеха или не имеем достаточных навыков для эффективного управления деньгами, мы можем непреднамеренно подрывать свои финансовые возможности.

Наше финансовое поведение во многом обусловлено культурными и социальными стереотипами, которые сфор-

³ Prince M. Self-concept, money beliefs and values. Journal of Economic Psychology. 1993. 14(1):161–73.

⁴ Housel M. The Psychology of Money: Timeless lessons on wealth, greed, and happiness. Harriman House Limited; 2020.

мировались в нашем обществе⁵. Например, стереотипы о том, как «должны» вести себя мужчины и женщины в отношении денег, могут влиять на наши финансовые решения и приоритеты. Если наше окружение поощряло экономное расходование средств или, наоборот, излишества, это может повлиять на наше финансовое поведение в будущем.

Наш прошлый опыт и образование часто формируют наши финансовые убеждения и поведение. Например, если мы выросли в семье, где денег всегда не хватало, это может создать у нас убеждение о том, что финансовый успех недостижим⁶.

Наши прошлые финансовые ошибки и неудачи также могут оказывать влияние на наше поведение в будущем. Если мы, например, потерпели финансовые потери из-за рискованных инвестиций, мы можем стать более консервативными в своих финансовых решениях впоследствии.

Наши эмоциональные реакции на деньги оказывают большое влияние на наше финансовое поведение. Например, страх потери денег или жадность могут привести к необдуманным решениям и финансовым ошибкам.

Неосознаваемые ментальные паттерны играют значительную роль в формировании наших финансовых решений и

⁵ Wang X., Chen Z., Krumhuber E.G. Money: An integrated review and synthesis from a psychological perspective. *Review of General Psychology*. 2020. 24(2):172–90.

⁶ Neary M., Taylor G. *Money and the human condition*. Springer, 2016.

поведения⁷. Осознание этого влияния может помочь нам лучше понять себя и разработать стратегии для преодоления негативных предубеждений и формирования более здоровых отношений с деньгами.

Помните, что действие – ключ к достижению любых финансовых целей. Не ждите идеального момента, чтобы начать. Начните прямо сейчас и продолжайте двигаться вперед, день за днем.

Будущее зависит от ваших решений и действий сегодня. Примите вызов, начните обучение и применение полученных знаний, развивайте свои навыки и стратегии. Даже маленькие шаги могут привести к большим результатам.

Финансовый успех – это не только достижение определенного уровня дохода, но и достижение чувства уверенности, свободы и благополучия в вашей жизни. Успех позволяет нам реализовывать свои мечты, поддерживать свою семью, помогать другим и вносить позитивный вклад в общество.

Так что не останавливайтесь на достигнутом, стремитесь к большему и никогда не переставайте расти и развиваться.

⁷ О влиянии денег на психику человека см.: Herb G., Lewis R.T. Money madness: The psychology of saving, spending, loving, and hating money. Wellness Institute, Inc., 2000.

Глава 1. Денежные блоки

Что такое денежные блоки?

Вопрос заработка денег заставляет нас обычно сосредотачиваться на практических методах для увеличения дохода: экономия, карьерный рост, поиск новых источников дохода. Но при всей важности этих стратегий мы часто игнорируем роль, которую играет наше собственное мышление в том, сколько мы на самом деле зарабатываем.

Важно осознать, что у многих из нас есть своего рода «денежные блоки» – стереотипы мышления, которые препятствуют достижению финансового успеха. Это может показаться странным, но некоторые из нас неосознанно могут препятствовать своему собственному финансовому росту.

Но почему бы не стремиться к заработку больше и к большему успеху? Даже с таким желанием многие из нас все равно сталкиваются с денежными блоками независимо от того, насколько успешным вы являетесь сейчас и сколько зарабатываете.

Поэтому важно понимать, какие именно денежные блоки мешают вашему финансовому росту, разбираться в их природе и научиться их преодолевать. Именно денежные блоки становятся препятствием на пути к финансовой независимости.

сти и изобилию, которых мы по праву заслуживаем.

Денежный блок – это всё, что мешает вам достичь желаемого финансового успеха. Обычно это страхи, ограничивающие и негативные эмоции, скрытые в вашем мышлении и мешающие вашему финансовому росту.

Иногда они действуют на уровне подсознания, и вы не всегда осознаете их присутствие. Однако они умело манипулируют вашими решениями, склоняя к выборам, которые не всегда соответствуют вашим истинным целям. Например, представьте, что ваш новый проект идет не так гладко, как хотелось бы. Вместо того, чтобы сохранять упорство, вас охватывает неуверенность, что приводит к отступлению и незавершению проекта, в результате уменьшаются продажи и доходы.

Или, допустим, вы убеждены, что не умеете управлять деньгами или вести бизнес. Этот блок часто заставляет откладывать запуск бизнеса из-за сомнений в своих способностях.

Другой вид блоков – это перекладывание вины на внешние факторы, такие как экономическая ситуация, всемирная пандемия или неспособность клиентов оплатить ваши услуги. То есть когда вы считаете, что ваш успех полностью зависит от окружающих обстоятельств.

Конечно, внешние факторы влияют на нашу жизнь. Однако часто блоки создают оправдания для стагнации и удержания вас на одном уровне.

Даже если некоторые из них имеют реальные основания, большинство представляют собой оправдания, препятствующие вашему движению вперед. Они подаются вам как «логичные» причины для бездействия – это еще один коварный способ блокировки денежного потока!

Важно помнить: у вас всегда есть выбор и сила действия. Денежные блоки только убеждают вас в обратном.

Однако всегда есть возможность действовать и найти технологии для их преодоления:

Блоки и ограничивающие убеждения

Денежные блоки и ограничивающие убеждения, связанные с деньгами, имеют некоторые сходства, но также существуют их различия.

Ограничивающие убеждения, связанные с деньгами

Психологический характер. Ограничивающие убеждения о деньгах представляют собой установленные убеждения и представления о финансах, которые ограничивают возможности человека в достижении финансового успеха. Примеры таких убеждений могут включать в себя «Деньги – корень всех зол», «Богатство – несовместимо с духовностью» и т. д.

Влияние на мышление и поведение. Ограничивающие убеждения могут влиять на мышление и поведение человека, препятствуя ему в принятии рациональных финансовых решений, создавая страх перед риском или ограничивая его стремление к финансовому успеху.

Могут быть изменены. Ограничивающие убеждения могут быть переосмыслены и изменены с помощью психологических техник, таких как когнитивный рефрейминг, позитивное мышление, телесно-ориентированная терапия и т. д.

Денежные блоки

Денежные блоки – это эмоциональные или энергетические препятствия, которые мешают человеку управлять потоком денег. Эти блоки могут проявляться как негативные

эмоции, например, страх, вина или недостаточная самооценка.

Денежные блоки ведут к финансовому стрессу и могут проявляться на физическом уровне в виде дисфункций различных систем организма и напряжения в определенных частях тела, например, в области плеч, спины или живота.

Денежные блоки могут быть связаны с энергетическим состоянием человека и его способностью привлекать и удерживать денежную энергию. Эти блоки могут требовать работы с энергетическими практиками, такими как рейки, цигун или йога.

Важно помнить, что ограничивающие убеждения и денежные блоки взаимосвязаны и влияют друг на друга, и работа с ними требует индивидуального подхода и комплексного решения.

Блоки и эмоциональные состояния

Негативные эмоции и состояния, связанные с денежными блоками, могут быть разнообразными и включать в себя следующие:

- **Страх и тревога.** Люди могут испытывать страх и тревогу относительно своей финансовой ситуации и будущего. Они могут беспокоиться о том, как оплатить счета, погасить долги или обеспечить себе и своей семье достойный уровень жизни. Недостаток денег или финансовые проблемы могут вызывать панические состояния.

- **Стыд и вина.** Некоторые люди могут чувствовать стыд из-за своей финансовой нестабильности или неудач. Они могут сравнивать себя с другими и чувствовать себя менее достойными или неполноценными из-за своего финансового положения и неудач в бизнесе. Люди могут чувствовать вину из-за своей финансовой ситуации, особенно если они считают, что она связана с их собственными решениями или недостаточной ответственностью.

- **Отчаяние, безысходность и беспомощность.** Некоторые люди могут чувствовать себя отчаявшимися и бессильными перед своими финансовыми проблемами. Ими правит ощущение полного отсутствия выхода из сложившейся ситуации, когда все пути к решению финансовых проблем кажутся заблокированными.

- **Злость и раздражение.** Финансовые трудности могут вызывать у людей злость, недовольство и раздражение, особенно если они считают, что их финансовое положение несправедливо. Часто они обвиняют и осуждают других в своих неудачах.

- **Беспокойство и неуверенность.** Неопределенность в отношении финансового будущего может привести к беспокойству и неуверенности. Люди могут чувствовать себя неуверенно относительно своей способности достигнуть финансовых целей или обеспечить себе безопасный финансовый статус.

- **Расстройство и депрессия.** Долгосрочные финансовые трудности могут вызвать расстройство и депрессию. Люди могут чувствовать себя безнадежными или беспомощными перед перспективой улучшения своей финансовой ситуации.

- **Ревность и зависть.** Когда люди видят, что у других есть больше денег или материальных благ, это может вызывать у них ревность и зависть. Они могут чувствовать себя неудовлетворенными своим финансовым положением и желать иметь больше.

- **Самоизоляция, отчуждение и скрытность.** Некоторые люди могут самоизолироваться из-за своих финансовых проблем. Они могут стараться избегать общения с другими из-за страха столкнуться с критикой, насмешкой или осуждением. Люди могут чувствовать себя изолированными или

одинокими из-за своих финансовых проблем, особенно если они стесняются поделиться своими трудностями с окружающими.

- **Обидчивость и разочарование.** Финансовые потери или неудачи могут вызвать обидчивость и разочарование. Люди могут чувствовать себя обиженными на себя, на других, на государство и на весь мир, а также разочарованными в своих финансовых перспективах.

- **Угнетенность и стресс.** Недостаток денег или финансовые проблемы могут вызывать значительный стресс, особенно когда нужно оплачивать счета или купить что-то для ребенка, а денег не хватает.

- **Лживость и осознанный обман.** Финансовые проблемы могут породить лживость у некоторых людей. Например, они могут скрывать свою реальную финансовую ситуацию от окружающих, чтобы избежать стыда или осуждения. Это может включать в себя ложь о своем доходе, расходах, долгах или способах, которыми они пытаются решить свои финансовые проблемы. Однако такое поведение может ухудшить ситуацию, создавая еще больше проблем и доводя до потери доверия со стороны окружающих.

- **Потеря самоуважения.** Утрата чувства собственного достоинства и уважения к себе из-за финансовых трудностей и неспособности справиться с ними.

- **Безысходность.** Ощущение полного отсутствия выхода из сложившейся ситуации, когда все пути к решению фи-

нансовых проблем кажутся заблокированными.

Этот замкнутый круг негативных эмоций и финансовых проблем может привести к серьезным последствиям для психического и физического здоровья, а также для общего качества жизни человека.

Когда негативные эмоции и состояния создают препятствия для финансового успеха, человек может оказаться в замкнутом круге, в котором его способность решать финансовые проблемы становится все слабее из-за психологических барьеров. Например, человек может стать склонным к избеганию проблемы, уклонению от финансовых обязательств или принятию рискованных решений, что только усиливает его финансовые трудности.

В свою очередь, отсутствие финансового успеха и продолжительное нахождение в состоянии финансового стресса может привести к еще большей угрозе для здоровья и благополучия человека. Это может включать в себя ухудшение физического здоровья из-за стресса, развитие психологических расстройств, таких как депрессия или тревожные расстройства, а также нарушения в отношениях с близкими и обществом.

В конечном итоге, эта нисходящая спираль может привести к серьезным дисфункциональным состояниям, включая различные заболевания, семейные конфликты, нарушения поведения и асоциальные проявления. Поэтому важно обращаться за помощью и поддержкой в случае финансовых

трудностей, чтобы нарушить этот негативный цикл и начать движение к финансовой стабильности и психологическому благополучию.

Выявление и преодоление негативных эмоциональных шаблонов

Распознавание и преодоление негативных эмоциональных шаблонов в отношении денег играют важную роль в нашем финансовом благополучии. Вот несколько шагов, которые можно предпринять для этого:

- Первый шаг в преодолении негативных эмоциональных шаблонов – это осознание собственных эмоций и их влияния на наше финансовое поведение. Это может включать в себя ведение дневника финансовых эмоций или регулярные медитации на тему своих финансовых чувств.
- Попробуйте понять, откуда происходят ваши негативные эмоции в отношении финансов. Это могут быть прошлые травмы или опыт, культурные или социальные стереотипы, а также ваши собственные убеждения о себе и деньгах.
- Изучите свой прошлый опыт с деньгами и постарайтесь найти образцы или ситуации, которые могли сформировать ваши негативные финансовые эмоции. Разбор прошлых ситуаций может помочь вам понять, почему вы реагируете на деньги так, как делаете сейчас.

После идентификации негативных эмоциональных шаблонов работайте над развитием новых, более позитивных

шаблонов мышления. Это может включать в себя установку позитивных affirmаций, визуализацию успешных финансовых сценариев и практику благодарности за свои денежные достижения.

Поговорите с друзьями, семьей или профессиональным консультантом о своих финансовых эмоциях и стремлениях. Иногда обмен опытом и поддержка может помочь преодолеть негативные эмоциональные шаблоны и создать более здоровое отношение к деньгам.

Процесс выявления и преодоления негативных эмоциональных шаблонов может потребовать времени и усилий, но он является важным шагом к развитию более здоровых финансовых привычек и отношений с деньгами.

Препятствия на пути к изобилию

Изобилие – это особое состояние, когда вы чувствуете, что у вас достаточное количество ресурсов для осуществления своих созидательных желаний и проявления любви и доброты. В этом контексте можно дать короткую формулу изобилия: **изобилие = богатство + счастье**.

Я встречала множество богатых людей, но только немногие были счастливы. Я встречала много бедных людей, которые называли себя счастливыми, но я видела, как грусть появлялась на их лицах, когда они не могли помочь финансами своим близким в трудную минуту. Часто люди только читают книги о привлечении энергии изобилия или ходят на семинары, но ничего не делают, никак не изменяют себя. В них формируется иллюзия, что чтение и разговоры об изобилии могут сами по себе изменить их жизнь. И они погружаются в бездействие и мечтательность, не предпринимая никаких усилий ни во внешнем мире, ни во внутреннем. Удивительно, что многие, рассуждающие о привлечении изобилия, избегают говорить о деньгах. Деньги для них табуированная тема⁸. Но деньги – одно из видимых проявлений изобилия

⁸ Дж. Пинскер в статье, посвященной «денежному табу», пишет, что людям «более комфортно» говорить с друзьями о семейных разногласиях, психическом здоровье, зависимостях, сексе и политике, чем о деньгах. <https://www.theatlantic.com/family/archive/2020/03/americans-dont-talk-about-money-taboo/607273/>

в нашем мире.

С другой стороны, у многих формируется заблуждение, что деньги сами по себе принесут счастье. И это отвлекает от поиска истинных источников счастья и радости в жизни. Я убедилась, что истинное счастье не измеряется размером банковского счета или количеством материальных вещей, которыми мы обладаем. Счастье скорее проистекает из наших отношений, из удовлетворения нашего внутреннего мира, из осознания собственных ценностей и жизненного смысла. Материальное богатство может принести комфорт и удобство, но оно не может заменить глубокого внутреннего удовлетворения и душевной гармонии. Только когда мы понимаем это и находим баланс между материальным благополучием и внутренним спокойствием, мы можем по-настоящему обрести счастье.

В данной книге я буду говорить в основном о важности постоянной внутренней работы, направленной на преодоление блоков, ограничивающих убеждений и фобий.

Вот некоторые блоки, препятствующие привлечению денег в свою жизнь:

1. Отсутствие веры

Если не верите в свою способность заслужить или достичь изобилия, вероятность его получения снижается. Часто это связано с ощущением собственной недостойности или недоверием к себе, иногда вызвано травматическими событиями. Переориентируйте свои мысли на уверенность в своих воз-

возможностях, и вы увидите, как начнет приходить изобилие. Убеждение в том, что финансовое положение неизменно или его невозможно улучшить, может стать преградой для трансформации ситуации.

2. Страх

Страх перед неудачей, успехом или переменами препятствует достижению изобилия. Иногда мы замечаем, что что-то тормозит нас, не понимая, почему. Прокрастинация, отказ от завершения проекта – всё это признаки страхов. Освободитесь от них, разрешив себе принимать все благоприятное, что приходит. Страх перед потерей денег, беспокойство о финансовом будущем или чрезмерная осторожность могут вызвать подсознательное отторжение изобилия. Страх, связанный с ответственностью за успех, его поддержание и рост, подавляет стремление к финансовому успеху.

3. Пассивность

Для привлечения изобилия необходимо действие для достижения целей. Многие полагают, что простое воображение желаемой жизни или бизнеса приведет к их реализации. Однако без активных действий результатов не добиться. Когда вы действуете последовательно, эти действия приносят радость и воодушевление.

4. Ограниченное мышление

Если верите в ограниченность изобилия, ваша реальность будет соответствовать этому убеждению. Однако мир бесконечен, и ваш потенциал тоже бесконечен. Измените мыш-

ление на бесконечное изобилие, и ваша жизнь изменится к лучшему.

5. Негативный внутренний диалог

Постоянное уничтожение самого себя не приведет к привлечению хорошего в жизнь. Вы становитесь тем, что говорите себе. Перенастройте внутренний диалог на позитивный и утверждающий.

6. Негативные эмоции по отношению к другим

Негативные чувства к другим могут помешать привлечению изобилия. Радуйтесь процветанию других. Освободитесь от гнева, обиды, зависти и разрешите себе принимать все хорошее, что приходит к вам. Это означает не игнорирование или подавление эмоций, а нахождение баланса и понимание собственных чувств без заикливания на них.

7. Избегание финансовой реальности

Избегание отслеживания финансовых показателей препятствует достижению финансовых целей. Многие предприниматели уклоняются от анализа цифр, избегая информации о расходах или эффективности. Однако именно эти данные позволяют понять, на правильном ли пути ваш бизнес, и нуждается ли он в корректировках. Прекратите избегать финансовых фактов для более точного представления.

8. Отказ от просьбы о помощи

Иногда нам требуется поддержка, и отказ просить о ней может заблокировать путь к процветанию. Говоря метафорически, вселенная ожидает наших просьб и готова оказать

помощь, но мы должны позволить ей это сделать. Бывают случаи, когда люди отказываются от помощи, не осознавая, что это именно то, о чем они просили. Перестаньте сдерживаться и позвольте другим поддержать вас.

9. Идолопоклонство деньгам

Формирование идола из денег мешает достижению изобилия. Деньги лишь инструмент, который следует использовать разумно. Изобилие связано с обогащением вашей жизни, а не просто с накоплением средств.

10. Накопление денег

Если вы только копите деньги, не давая им циркулировать, это может ограничить денежный поток. Когда вы делитесь и инвестируете свои финансы, они начинают увеличиваться и приносить больше пользы. Разумное использование денег и инвестирование важно для их эффективного использования и распределения в жизни. Также и со счастьем, когда вы приносите счастье людям, вы сами становитесь счастливее.

11. Соглашение на меньшее

Принятие низких стандартов или согласие с низким качеством жизни означает недоверие к изобилию и пробуждает сомнения в своих возможностях. Поднимите планку и начните ожидать благоприятных событий в своей жизни.

12. Недостаток благодарности

Отсутствие благодарности за имеющееся мешает привлечению дополнительных благ в жизнь. Благодарите за все та-

ланты, дары и богатства, что у вас есть, вне зависимости от их масштаба.

13. Неопределенные цели

Отсутствие четких и измеримых целей может стать препятствием в достижении финансового успеха. Многие предприниматели не имеют ясного видения своего бизнеса или дохода. Определите конкретно, чего вы хотите, и начните действовать для достижения этого.

14. Избегание ответственности

Нежелание взять на себя ответственность за свою жизнь может помешать ее изменению. Примите решение, что вы контролируете свою жизнь и действуйте в соответствии с этим.

15. Негативные убеждения о деньгах и богатстве

Негативные убеждения о деньгах или богатстве могут помешать привлечению изобилия. Ваше представление о богатстве и деньгах влияет на то, насколько вы готовы привлекать их в свою жизнь. Спросите себя, что деньги действительно означают для вас и как они влияют на вашу жизнь.

16. Самооценка и достоинства

Низкая самооценка или убеждение, что вы не заслуживаете материального изобилия, также препятствует привлечению денег.

Преодоление этих блоков требует осознания их существования, самоанализа и работы с ними. Это может включать в себя практики позитивного мышления, аффирмации, визу-

ализации успеха, работы с убеждениями через техники когнитивной терапии и практики повышения самооценки и уверенности.

Кроме того, важно понимать, что эти блоки в сознании могут быть укоренены глубоко и формироваться долгое время. Работа с ними – это процесс, который требует терпения, самонаблюдения и постоянной работы над собой.

1. Начните с осознания собственных глубинных установок о деньгах и финансах. Проследите, откуда они возникли, и как они влияют на ваше отношение к деньгам.

2. Работайте над трансформацией негативных убеждений в позитивные. Используйте утверждения (аффирмации), которые поддерживают ваше новое видение о финансах.

3. Идентифицируйте свои финансовые страхи и тревоги. Они могут быть связаны с недостатком уверенности или опасениями перед неизвестностью. Постепенно принимайте и освобождайте эти эмоции, работая с ними через медитацию, дыхательные практики или техники релаксации.

4. Пересмотрите свои взгляды о том, как зарабатываются деньги. Это может включать в себя привлечение более позитивного отношения к финансовому успеху и принятие идеи, что успех и достаток могут приходить легко и естественно.

5. Развитие финансовой грамотности и развитие навыков управления деньгами также могут помочь преодолеть блоки в сознании. Обучение финансовым аспектам, планирование бюджета и управление инвестициями могут увеличить уве-

ренность в финансовых решениях.

Преодоление блоков в сознании – это процесс, требующий постоянного внимания. Постепенно меняйте свои мысли, убеждения и привычки в отношении денег, продолжайте работать над собой и развиваться в этом направлении.

Кроме того, важно создать положительное окружение и практики, которые будут поддерживать ваше новое отношение к деньгам:

1. Окружите себя положительными и вдохновляющими людьми, которые разделяют ваше видение финансового успеха. Общение с такими людьми может стать источником поддержки и новых идей.

2. Определите свои финансовые цели и визуализируйте их достижение. Важно видеть конкретную картину вашего финансового успеха для того, чтобы притянуть его к себе.

3. Регулярно практикуйте благодарность за то, что у вас есть. Это поможет сфокусироваться на изобилии, а не на недостатках, и создаст позитивное эмоциональное окружение.

4. Инвестируйте в себя через обучение и развитие. Это может быть курсы по финансам, психологии успеха, или любые другие области, которые помогут вам расширить видение своих возможностей и привлечь финансовое изобилие.

5. Сфокусируйтесь на чувстве изобилия в повседневной жизни. Поддерживайте мысль о том, что изобилие с вами сейчас, вне зависимости от текущего финансового положения.

ния.

Работа над блоками в сознании – это индивидуальный процесс, требующий постоянной практики и сознательного внимания к своим мыслям, убеждениям и эмоциям в отношении денег. Постепенно меняйте свое восприятие и отношение к финансам, и с течением времени это поможет привлечь больше изобилия и процветания в вашу жизнь.

Случай из практики:

София обратилась ко мне с проблемой, которая, на первый взгляд, казалась довольно распространенной: она испытывала глубокое разочарование и апатию из-за того, что ее жизнь не развивалась так, как она хотела бы. Также она жаловалась на онемение в области пальцев рук и ног. София уверовала в идею закона притяжения и визуализировала свою желаемую жизнь: успешный бизнес, благополучие, гармоничные отношения. Она полагала, что одного лишь воображения и желания будет достаточно для их реализации.

Однако результатов не было. Ее бизнес не приносил ожидаемого дохода, отношения с близкими людьми оставались напряженными, а общее состояние удручало. София начала чувствовать себя разочарованной, потерянной и лишенной энергии.

В процессе работы выяснилось, что София уделяла внутренней позитивной работе 20 минут утром и днем, а остальное время она размышляла о своей неудачливости. Она по-

лагала, что 20 минут повторения позитивных утверждений могут нейтрализовать 20 часовой негативный диалог, который она вела с собой.

Моя первоочередная задача была помочь Софии понять, что ее убеждения, основанные на популярной литературе о законе притяжения, были слишком упрощенными. Чтобы помочь, я начала работу с ней с преодоления иллюзии «магического мышления» и возврата к реалистичному видению процесса достижения целей. Мы начали с глубокого анализа ее мыслей и установок. Я помогла ей осознать, что, хотя позитивные утверждения могут быть полезными инструментами для достижения целей, они несут меньше силы, если не сопровождаются действиями и реальными усилиями.

Мы также провели с Софией серию сеансов когнитивно-поведенческой терапии, чтобы рассмотреть и пересмотреть ее убеждения о достижении успеха. Мы обсудили понятие реалистичных целей и разбили их на более мелкие шаги. Я подчеркнула важность конкретных действий в ее планах, чтобы добиться изменений в бизнесе и личной жизни.

София начала осознавать, что для достижения успеха необходимо принимать ответственность за свою жизнь и активно работать над ее улучшением. Мы разработали конкретные стратегии, включая план действий, систему поддержки и ресурсы, которые могли бы помочь ей в этом процессе.

Постепенно, София начала чувствовать себя более мотиви-

вированной и уверенной в своих способностях. Она признала, что реализация мечтаний требует не только воображения и желания, но и настойчивости, терпения и активных действий. София начала применять новые подходы в своей жизни и, хотя результаты не пришли моментально, она чувствовала, что движется в правильном направлении. Разочарование и апатия исчезли. Онемение прошло.

Как распознать денежные блоки?

Эти блоки могут проявляться в различных аспектах вашей жизни. Некоторые распространенные проявления включают:

- Прокрастинация.
- Сильный перфекционизм.
- Самосаботаж.
- Шаблоны саморазрушения.
- Убеждения в ограниченных возможностях.
- Отрицательные эмоции.

Эти факторы могут значительно затруднить достижение ваших финансовых целей и создание устойчивого финансового благополучия.

Если вы стремитесь избавиться от этих блоков, важно осознать, как именно они проявляются в вашей жизни. Только тогда, проведя анализ и поняв, как они влияют на вас, вы сможете приступить к их преодолению.

Как узнать, есть ли у вас денежные блоки?

Иногда мы чувствуем, что не можем продвинуться в финансах, несмотря на все усилия. Это может быть сигналом наличия денежного блока, ограничивающих убеждений, которые мешают нам достичь финансового успеха.

Но как понять, есть ли у нас денежный блок? Вот несколько признаков, на которые стоит обратить внимание:

- Вы чувствуете себя заторможенным, сталкиваясь с финансовыми задачами.
- Разговоры о деньгах вызывают у вас дискомфорт или избегание.
- Вы постоянно откладываете принятие решений по финансам.
- Запланированные действия так и остаются невыполненными.

Обнаружить денежные блоки бывает трудно, но это важно для изменений в финансовой жизни. Симптомы денежного блока иногда не так легко заметить, поэтому требуется время, чтобы их распознать. Мы иногда даже не подозреваем, что наши привычки и решения связаны с денежными блоками. Исследования по поведенческой экономике показали, что люди менее рационально относятся к своему поведению, связанному с деньгами, чем предполагают многие экономисты⁹. Многие психологи задокументировали иррациональные, аморальные и причудливые поступки, которые люди делают из-за денег¹⁰.

Когда дело касается денег, полезно обращать внимание на свои привычки и эмоции. Неуверенность, постоянные бес-

⁹ Furnham A. The new psychology of money. London, England: Routledge, 2014; Kahneman D., Deacon A. High income improves evaluation of life but not emotional wellbeing. Proceedings of the National Academy of Sciences. 2010. 107(38), 16489–16493

¹⁰ Wilson V. The secret life of money: Exposing the private parts of personal money. London, England: Allen & Unwin, 1999.

покойства о финансах, избегание просить своих должников о возврате долга, бесконтрольные траты, страх риска или трудность с проявлением щедрости – все это может быть признаками денежного блока.

Не следует рассматривать эти признаки как недостатки характера, а лучше воспринимать их как красные флаги, указывающие на скрытые проблемы. Осознав наличие денежного блока, мы можем начать работу над ним, развивая здоровые привычки и отношения к финансам.

Если вы усиленно пытаетесь достичь финансового успеха, вероятно, у вас есть какие-то денежные блоки, мешающие вам двигаться вперед.

Другие признаки наличия таких блоков могут включать в себя:

- Чувство, что вы застряли на работе, которая вам не приносит удовлетворения.
- Недостаток желаемого дохода.
- Постоянные тревожные мысли о финансах.
- Трудности с откладыванием денег.
- Чувство бесперспективности в финансовых делах.
- Потеря уверенности при невыполнении финансовых целей.
- Впечатление, что для заработка нужно жертвовать собой или усерднее трудиться.

Если вы обнаружили какой-либо из этих признаков в своей жизни, пришло время начать преодолевать денежные бло-

ки и двигаться к финансовой свободе.

Преодоление денежных блоков

Преодоление денежных блоков может быть долгим процессом, но важно начать с осознания их влияния на вашу жизнь. Вот несколько шагов, которые могут помочь вам преодолеть эти блоки:

1. **Осознание.** Начните с осознания своих шаблонов мышления и поведения относительно денег. Это первый и ключевой шаг для изменения.

2. **Исследование.** Углубитесь в изучение ваших денежных блоков. Попробуйте понять их корни, выявив основные причины.

3. **Изменение убеждений.** Бросьте вызов своим негативным убеждениям о деньгах. Подвергайте сомнению и изменяйте убеждения, которые могут ограничивать вас.

4. **Работа с самооценкой.** Повышайте свою самооценку. Уверенность в себе поможет преодолеть блоки, связанные с деньгами.

5. **Пересмотр убеждений.** Определите свои убеждения о деньгах. Разберитесь, какие идеи и убеждения формируют ваше отношение к финансам.

6. **Прощение.** Простите себя, других и саму идею о деньгах. Освобождение от обид и негативных эмоций может помочь изменить отношение к деньгам.

7. **Новые убеждения.** Создайте новые, позитивные

убеждения о деньгах. Подтверждайте и укрепляйте их каждый день.

8. Получение помощи. Иногда преодоление блоков требует помощи. Не бойтесь обратиться за поддержкой к профессионалам или ресурсам.

9. Укрепление позитива. Подтверждайте и укрепляйте позитивные убеждения о деньгах. Это поможет создать новую, более благоприятную реальность.

Денежные блоки могут быть сложными и могут влиять на нашу финансовую жизнь различными способами. Иногда чувство нехватки денег или ощущение застоя в финансовом плане могут быть знаками того, что у нас есть некоторые блоки, которые мешают нам достичь финансовой свободы.

Иногда это связано с нашими убеждениями о деньгах, негативными эмоциями, которые мы связываем с финансами, или даже с нашими детскими воспоминаниями о деньгах и их роли в жизни. Денежные блоки могут также проистекать из социокультурных норм или влияния окружающей среды.

Их преодоление начинается с осознания и понимания того, какие именно блоки мешают нашему финансовому благополучию. Это может потребовать саморефлексии, исследования собственных убеждений и привычек, а также работы над изменением негативных отношений к деньгам.

Преодоление денежных блоков – это процесс, который может включать в себя работу с самосознанием, изменение

убеждений, работу над эмоциональным состоянием и обращение за поддержкой к профессионалам, таким как финансовые консультанты или психологи.

Как смягчить влияние денежных блоков на повседневную жизнь?

Денежные блоки могут незаметно влиять на нашу повседневную жизнь, оказывая влияние на наши финансовые привычки. Как можно смягчить их воздействие и жить более свободно?

Ограничивающие убеждения имеют различные причины, но все они сводятся к желанию вашего мозга защитить вас от будущих неприятностей. Эти триггеры могут быть связаны со страхом, ощущением синдрома самозванца или прошлым опытом.

Часто ограничивающие убеждения зарождаются в раннем возрасте и постепенно преобразуются и эволюционируют в течение жизни, обогащаясь новым опытом. Независимо от того, связаны ли они с болезненным прошлым опытом, который вызывает страх перед подобными ситуациями, или с опасениями относительно будущего, эти убеждения могут стать препятствием для формирования новых, более позитивных взглядов¹¹.

Понимание корней ваших ограничивающих убеждений

¹¹ О типах денежных убеждений см.: Furnham A., Murphy T. Money types, money beliefs, and financial worries: An Australian study, Australian Journal of Psychology. 2019. 71:2, 193–199, DOI: 10.1111/ajpy.12219

отличный способ войти в мыслительные процессы и начать ими управлять. Однако существует несколько других методов, которые могут помочь вам преодолеть страхи и сомнения, особенно на рабочем месте.

Важно осознать свои денежные блоки и выявить их корни. Это можно сделать через самоанализ, ведение дневника или обсуждение своих финансовых беспокойств с доверенным человеком. Разобравшись с основными причинами, можно перейти к конкретным шагам.

Например, если финансы кажутся огромной нагрузкой, разделите задачи на более мелкие части, чтобы сосредоточиться на каждой по отдельности.

Не стоит стесняться просить о помощи, когда это нужно: общение с финансовым экспертом или тренером может дать ценные советы по преодолению финансовых затруднений.

Возможно ли полностью устранить денежные блоки? Нет абсолютного ответа. С повышением доходов часто возникают новые финансовые блоки. Как говорят, «на новом уровне – новые вызовы». Новые обстоятельства могут возродить старые денежные блоки.

Цель не в том, чтобы полностью избавиться от денежных блоков. Это означает чувствовать уверенность в том, что, хотя они могут возникать, вы умеете справляться с ними и не даете им определять ваш выбор.

Финансовая ситуация, в которой мы находимся сейчас, является продуктом подсознательных программ, ограничи-

вающих убеждений и блоков вокруг денег. Наложите их поверх любой финансовой травмы, которую вы сознательно пережили, и других блоков, которые могут возникнуть у вас в отношении самооценки, вашего места в мире и т. д., и эти факторы могут привести к сильному сопротивлению созданию большего богатства.

Как сохранить комфорт при заработке большей суммы, чем у других, без чувства вины?

Зарабатывание большего количества денег, чем окружающие, иногда вызывает дискомфорт. Если ваш доход превосходит чей-то другой, это не должно быть поводом для беспокойства. Каждый из нас заслуживает приличной жизни, и не стоит страдать из-за этого. Путем внимательной саморефлексии каждый может научиться чувствовать себя уверенно, зарабатывая больше других, но без чувства вины.

Первым шагом является осознание уникальности нашего жизненного пути. У каждого из нас свой опыт, свои навыки и таланты, которые направляют нас по разным экономическим тропам. Некоторые могут зарабатывать больше просто потому, что они умелее в своей работе или готовы усердно трудиться. Иногда люди имеют больший доход благодаря привилегиям, а другие могут зарабатывать меньше из-за неравенства в обществе.

Важно осознать, что иметь больше денег не означает использовать кого-то. Это просто разумное инвестирование в себя и свое будущее, использование возможностей, чтобы

добиться финансового благополучия. Пока вы ответственно распоряжаетесь своими средствами и вкладываете в общее благо, нечего винить себя за стремление к финансовому успеху.

Понимание собственной ценности и вера в свои способности зарабатывать больше, не ощущая вины, помогут чувствовать себя уверенно. Когда мы фокусируемся на собственном прогрессе, не сравнивая себя с другими и не обременяя себя мнением окружающих, мы можем чувствовать себя комфортно в финансовом плане, вне зависимости от внешних сравнений.

Причины блоков

Причины денежных блоков многогранны. Они могут уходить в прошлое и брать свое начало из самых разных моментов нашей жизни.

1. Негативный опыт с деньгами. Воспоминания из детства о бедности или неблагополучии, а также негативные финансовые привычки, усвоенные от родителей, могут формировать наше финансовое мышление.

2. Неуверенность в себе. Низкая самооценка или ощущение неполноценности могут создавать убеждение, что мы не заслуживаем финансового успеха.

3. Влияние окружения. Образцы финансового поведения, которые мы усваиваем, наблюдая за поведением и разговорами о деньгах в семье или обществе, могут иметь решающее значение для формирования наших убеждений.

4. Денежные и другие травмы. Травматические события, связанные с деньгами или другими обстоятельствами, могут глубоко повлиять на нашу психологию в отношении финансов. Независимо от того, насколько они кажутся незначительными, они могут оставить глубокий след в нашем подсознании.

Понимание этих причин может быть первым шагом к преодолению денежных блоков. Разбор и осознание этих моментов помогают начать процесс изменения своего отношения к

деньгам и формирования более здоровых финансовых убеждений.

Денежные блоки проникают во все аспекты нашей жизни и влияют на наше финансовое поведение. Они могут быть глубоко внутри нас, создавая трудности в достижении финансового успеха и формируя сложные эмоциональные связи с деньгами. Например:

- **Страх успеха и провала.** Эти чувства могут парализовать нас, заставляя оставаться на месте, избегая рисков и возможностей.

- **Негативные убеждения о богатстве.** Представления о том, что богатые люди чем-то отличаются или что зарабатывать много денег нечестно или нравственно неправильно, могут препятствовать стремлению к финансовому успеху.

- **Страх потерять контроль.** Желание контролировать каждый аспект финансов может привести к чрезмерной осторожности и нежеланию рисковать.

Более того, влияние культурных и социальных факторов на наше отношение к деньгам часто недооценивается. Культурные стереотипы и наши ранние впечатления могут оказывать огромное влияние на наше финансовое поведение и убеждения.

Важно осознавать эти блоки и понимать их происхождение, чтобы начать их преодоление. Это может включать в себя работу с самосознанием, размышления о собственных убеждениях и их происхождении, а также исследование свя-

зи между нашими убеждениями и поведением в финансовых вопросах.

Стресс и его влияние на отношение к деньгам

Многие испытывают стресс из-за денег, будь они миллионерами или только начинают дело. Вероятно, у каждого из нас есть денежные блоки, и какой-то аспект финансов вызывает стресс.

Этот стресс активизирует физиологическую реакцию, которая заставляет нас чувствовать себя уязвимыми. И когда так происходит, мы вступаем в режим «борьбы или бегства».

Денежные блоки могут парализовать, мешая нам принимать решения в финансовых вопросах. Это мешает ясно мыслить и принимать здравые решения в финансовых вопросах, мешает нам замечать новые возможности для заработка.

Если деньги становятся источником стресса, это может запустить негативный цикл: они кажутся угрожающими, что заставляет наше подсознание отталкивать их, затрудняя заработок, что в свою очередь усиливает стресс.

Почему же наше подсознание реагирует так? Физически мы демонстрируем стресс, связанный с деньгами. Подсознание реагирует на этот стресс, воспринимает его как угрозу, и делает все возможное, чтобы обеспечить нашу безопасность. Это может проявляться в прокрастинации, откладывании финансовых решений или даже в полном игнорировании финансовых вопросов.

Самосаботаж и его влияние на финансовое благополучие

Все мы способны к изобилию, однако наши подсознательные денежные блоки часто становятся причиной срывов и мешают нам достичь финансового успеха.

Самосаботаж, в сущности, представляет собой особый вид денежного блока, который препятствует нашей финансовой свободе и часто вызывает трудности в преодолении из-за недостаточного понимания его корней.

Некоторые примеры самосаботажа включают в себя:

- Прокрастинацию, когда мы откладываем важные задачи, способные привести к финансовому росту.
- Страх неудачи, который мешает нам рисковать и покидать зону комфорта для поиска новых финансовых возможностей.
- Негативное мышление о деньгах, когда мы считаем, что их сложно достичь или заслужить.
- Недостаток уверенности в своих способностях, что мешает использовать свой потенциал для заработка.
- Неумение принять успех, из-за чувства вины или недостаточности.
- Перфекционизм, который мешает действовать или пробовать новое из-за стремления ко всему идеальному¹².
- Вредные привычки, такие как азартные игры, злоупо-

¹² Thomas M., Bigatti S. Perfectionism, impostor phenomenon, and mental health in medicine: a literature review. Int J Med Educ. 2020. 28;11:201–213.

требление веществами или неразумные траты, создающие финансовое бремя.

- Плохое управление временем и неверное распределение его на важные дела, способные принести финансовую выгоду.
- Синдром самозванца, когда чувствуешь себя мошенником, не заслуживающим успеха.

Страх успеха

Бывало ли у вас так, что мысль о том, что вы можете достичь финансового успеха, вызывает внутренние тревоги? Многие люди испытывают страх успеха, который часто коренится в их внутренних убеждениях о деньгах. Эти убеждения заставляют считать, что достижение финансового благополучия требует огромных жертв и тяжелого труда.

Этот страх может проявляться через сильный страх риска, недоверие к собственным способностям и решениям, а также через неспособность принимать похвалу и признание. Он также может привести к самосаботажу, откладыванию дел или отсутствию желания вкладывать в себя.

Боязнь провала

Если вы когда-либо ощущали сдерживание перед началом (или завершением) проекта, вероятно, у вас есть страх неудачи. Этот страх часто исходит из глубоко укоренившегося убеждения о том, что вы не сможете добиться успеха или что неудача принесет вам унижение и стыд.

Эта боязнь может сдерживать потенциал финансового ро-

ста, мешая вам рисковать, пробовать новое и открывать для себя новые возможности. Она также может вызывать чувство паранойи и беспокойства, ведь вы можете постоянно беспокоиться о возможных ошибках и критике.

Синдром самозванца

Синдром самозванца (ИС) – это ощущение недостаточности, неспособности и невозможности достижения успеха в финансах. Синдром самозванца – это феномен поведенческого здоровья, описываемый как неуверенность в интеллекте, навыках или достижениях среди успешных людей. Эти люди не могут усвоить свой успех и впоследствии испытывают всепроникающее чувство неуверенности в себе, тревоги, депрессии и/или опасения, что их разоблачат как мошенники в своей работе, несмотря на поддающиеся проверке и объективные доказательства их успеха. Проявляется он по-разному для разных людей¹³.

Например, кто-то может чувствовать, что не достоин финансового успеха, либо опасаться, что неудача вызовет унижение. Люди также могут постоянно волноваться о возможных ошибках и жесткой критике.

Синдром самозванца – это ощущение неуверенности, связанное с собственными профессиональными успехами. Он заставляет человека чувствовать, что тот не заслуживает сво-

¹³ Huecker M.R., Shreffler J., McKenry P.T., et al. Imposter Phenomenon. In: StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK585058/>

его профессионального статуса и достижений. Этот синдром часто заставляет нас сомневаться в собственных способностях и создает ощущение того, что мы обманываем окружающих, заставляя их верить, что мы лучше, чем мы есть на самом деле.

Возможные признаки синдрома самозванца включают:

- Ощущение, что достигнутое было лишь благодаря удаче, а не усилиям и навыкам.
- Оценка собственной ценности основана на собственных стереотипах о своих способностях.
- Необходимость быть идеальным в работе, чтобы оставаться удовлетворенным.
- Жертвоприношение здоровья в пользу работы.
- Желание изолироваться, чтобы скрыть свои «недостатки» от окружающих.
- Проблемы с психическим здоровьем, вызванные переработкой и выгоранием.
- Страх быть «прозрачным» и раскрыть свою истинную некомпетентность.

Эти ощущения не редкость. Фактически, около 62 % профессионалов сталкиваются с этим синдромом¹⁴. Он не зависит от должности и может возникнуть у сотрудника независимо от опыта работы. Однако часто высокопоставленные

¹⁴ Bravata D.M., Watts S.A., Keefer A.L., et al. Prevalence, Predictors, and Treatment of Impostor Syndrome: a Systematic Review. J Gen Intern Med. 2020. 35(4):1252–1275.

сотрудники более подвержены этому синдрому.

Хотя синдром самозванца проявляется у каждого по-своему, у него есть определенные характерные черты:

1. Недостаток уверенности в себе.
2. Неумение объективно оценить свои собственные навыки и компетенции.
3. Вера, что успех зависит от внешних факторов, таких как удача, а не от собственных усилий.
4. Страх того, что вы недостаточно компетентны в своей работе.
5. Неосознанные попытки самоограничения или подрыва собственного успеха.
6. Отчужденность от коллег или изоляция.
7. Сильный перфекционизм.
8. Чрезмерная работоспособность и выгорание.
9. Высокие и нереалистичные стандарты для себя.
10. Низкая самооценка.
11. Сильный страх провала.
12. Постепенное снижение уверенности в себе.

Эти черты часто характеризуют людей, страдающих синдромом самозванца, но их проявление может быть индивидуальным.

Стратегии преодоления синдрома самозванца

Встреча с синдромом самозванца может быть вызывающей, но есть несколько стратегий, которые могут помочь вам преодолеть это состояние. Прежде всего, помните, что вы не

одинок в своих чувствах, такие эмоции вполне нормальны в процессе достижения успеха. Многие люди, стремясь к прогрессу, временами испытывают неуверенность в своих способностях, что постепенно может перерасти в синдром самозванца.

Но с постоянством и усердием можно преодолеть это состояние. Вот несколько стратегий, которые могут помочь:

1. *Основывайтесь на фактах.* Синдром самозванца может создать ощущение неспособности к выполнению задач, но это ощущение, скорее всего, основано на страхе, а не на реальности. Важно научиться отделять факты от собственных толкований. Как это делается? Например, если вас охватывает чувство неуверенности после выступления на собрании, важно обратить внимание на то, что говорили и делали другие участники.

2. *Осознавайте, анализируйте и отпускайте.* Важно понимать, что ваши эмоции – это результат вашего восприятия, а не объективной реальности. Борьба с синдромом самозванца не означает подавление эмоций, а, наоборот, предполагает признание их присутствия, осознание их нормальности, а затем отпускание, если они не соответствуют фактам.

3. *Обсуждайте свои эмоции.* Синдром самозванца часто создает ощущение изоляции, но это распространенная проблема. Почти две трети работников сталкивались с ним. Поделитесь своими чувствами с кем-то, это приносит двойную пользу:

4. *Позволяйте осознать и отпустить эмоции, не держа их в себе.* Сохранение эмоций, связанных с синдромом самозванца, может усилить их влияние. Поделиться чувствами – первый шаг к пониманию и преодолению синдрома. Может быть, вы найдете человека, сталкивавшегося с подобными чувствами. Это даст понимание, что вы не одиноки.

5. *Измените внутренний диалог.* Мысли играют важную роль в нашей реальности. Изменение внутреннего диалога может изменить вашу позицию:

6. *Следите за своим внутренним голосом и изменяйте его на более позитивный.* Эта техника помогает постепенно научиться вести себя позитивнее в различных ситуациях. Например, вместо упрека за ошибку, попробуйте сказать: «Могу улучшить это в следующий раз». Это переструктурирует ваш внутренний диалог, поощряя позитивное мышление.

7. *Найдите ментора.* Стремление к улучшению профессиональных и коммуникативных навыков помогает преодолеть синдром самозванца. Важно развиваться, чтобы в ответ на сомнения в своих способностях можно было сказать: «Я работаю над своим развитием». Иметь ментора – прекрасный способ поднять свой уровень.

8. *Извлекайте уроки у коллег.* Сравнения с коллегами могут вызывать чувство недостаточности. Однако это можно переосмыслить. Вместо того чтобы сравниваться, попробуйте извлечь уроки из их опыта. Узнавайте у них что-то новое, не стесняясь своих знаний. В команде каждый может учить-

ся у друг друга, поддерживая обмен знаниями и опытом.

9. *Подготовьтесь к проявлениям синдрома.* Изучив, когда и где возникают сомнения в собственной компетентности, можно готовиться к таким ситуациям. Например, если оценка производительности вызывает беспокойство, ведите список своих достижений. Это поможет вам быть готовым и не волноваться по поводу оценки.

10. *Цените свои успехи.* Иногда лучше открыто признать свои достижения. Когда делаете что-то хорошо, отмечайте это. Если комфортно, делитесь своим успехом с командой. А если нет, поделитесь им с кем-то из близких. Создание списка качеств и навыков, а также хранение положительных отзывов, помогут во время неуверенности.

Низкая самооценка

Бывали ли у вас мысли вроде: «Я недостаточно хорош/умен/смел, чтобы зарабатывать много денег»? Каждый раз, когда вы так думаете, вы по сути блокируете поток денег из-за вашей самооценки. Низкая самооценка может создать ощущение неполноценности в контексте финансового успеха и изобилия.

Чаще всего, наши финансовые отношения отражают уровень нашей самооценки. Людям с низкой самооценкой может быть сложнее сохранять и увеличивать свои деньги. Они часто боятся рисковать или менять свою жизнь, чтобы добиться своих целей.

Многие люди связывают свою самооценку с финансовым

капиталом. Для них деньги и собственный капитал становятся мерой их успеха и значимости. Это может вызвать стресс, особенно когда ваше финансовое положение кажется небезопасным или когда ваш капитал не соответствует ожиданиям.

Люди, сталкивающиеся с этим, часто испытывают затруднения в управлении финансами. Они могут тратить излишне, инвестировать в рискованные предприятия или не откладывать достаточно для будущего. Эта неспособность удерживать деньги может вызывать беспокойство и неуверенность в себе.

Этот блок может быть вызван разными причинами, включая негативные убеждения, прошлый опыт или внешние причины стресса. Однако независимо от причины он мешает людям управлять своими ресурсами мудро и эффективно.

Накопительство

Некоторые люди либо не могут сохранить деньги, либо боятся их тратить, даже если есть конкретная необходимость¹⁵. Такие проблемы с финансами могут создать застой и мешать достижению желаемых целей.

Накопление средств часто связано с мышлением дефицита: человек боится израсходовать деньги, опасаясь их потерять навсегда. Для преодоления этого препятствия важно понимать, что деньги предназначены и для использования,

¹⁵ Davidson E.J., Dozier M.E., Pittman J.O.E., et al. Recent Advances in Research on Hoarding. *Curr Psychiatry Rep.* 2019. 21(9):91. doi: 10.1007/s11920-019-1078-0.

и для сбережения. Нужно стремиться к балансу между тратами и накоплениями, а также осознавать, что иногда нужно потратить, чтобы получить больше.

Это распространенное убеждение, которое создает впечатление, что единственный способ достижения финансовой свободы – это строгие сбережения и долгосрочные инвестиции. Но часто желание сейчас наслаждаться жизнью и финансовым благополучием должно сочетаться с осторожным финансовым подходом.

Большинство успешных людей не ограничивали себя в расходах. Они рисковали, трудились и создавали дополнительную ценность для мира, вкладывая средства и ресурсы в проекты, которые они предпринимали.

Сбережения и инвестиции важны, но также важно понимать, что жизнь здесь и сейчас также имеет свою ценность. Не стоит создавать ощущение дефицита, постоянно отказывая себе в желаемом опыте из-за стремления к экономии.

Пересмотрите убеждение, что только большие сбережения приведут к большим деньгам. Замените его на мысль, что финансовый поток не ограничен только сбережениями: «Деньги приходят ко мне независимо от суммы на счете», «Мое благосостояние не зависит исключительно от моих накоплений». Это поможет вам осознать, что сбережения – лишь один из способов финансового роста, а не единственный путь к достижению финансовых целей.

Ощущение несправедливости

Иногда богатство может вызывать ощущение несправедливости, особенно если один человек в группе зарабатывает больше. Такое чувство часто исходит из внутреннего убеждения, что деньги – это что-то плохое или несправедливое¹⁶.

Некоторые люди уверены, что деньги – это нечто злое и иметь их – неправильно. Это убеждение может помешать им стремиться к финансовому успеху, так как они боятся, что это приведет к негативным изменениям в их характере. Это мышление препятствует осуществлению их финансовых планов и устремлений.

Многие считают, что богатство неразрывно связано с нечестностью и недостойными методами их обретения. Это мнение может быть сформировано через медиа или личный негативный опыт взаимодействия с богатыми людьми. Веря в это, вы можете подсознательно усвоить идею, что для достижения богатства необходимо вести себя нечестно.

Чтобы изменить это убеждение, начните переосмысление своего взгляда на богатство. Вместо того, чтобы видеть богатство как результат нечестности, сфокусируйтесь на его положительных аспектах: как оно способствует успеху, благотворительности и изменению мира. Помните, что существуют честные и этичные люди, достигшие финансового благополучия и использующие свои ресурсы для добрых дел.

¹⁶ См. об ощущении несправедливости: Frank P. Zinni Jr. The Sense of Injustice: The Effects of Situation, Beliefs, and Identity. Social Science Quarterly. 1995. Vol. 76, No. 2, pp. 419–437. University of Texas Press.

Важно понимать, что каждый имеет свой путь и свои возможности, поэтому сравнивать доходы неэффективно. Есть множество способов использовать свои финансы для благотворительности или вложений в общественно значимые проекты. Этот денежный блок основан на мысли о дефиците: если у вас больше, значит, у кого-то меньше. Переход к мышлению об изобилии, где каждый может иметь достаток, помогает преодолеть этот блок.

Глава 2. 20 ограничивающих убеждений

Убеждения формируют наш мир

Наши убеждения формируют тот мир, в котором мы живем. Они проникают во все сферы жизни, включая область финансов. Честно говоря, многие из нас стремятся к богатству и финансовой свободе. Но часто мы оказываемся в ситуации, где не чувствуем себя действительно обеспеченными.

Одна из причин этого заключается в ограничивающих убеждениях по поводу денег. Эти убеждения мы впитываем из окружающей среды: от родителей, учителей, друзей и под влиянием СМИ. Мы не осознаем эти убеждения, но они все же влияют на нашу жизнь.

Убеждения работают на уровне подсознания и, как только они укоренились, то становятся частью нашей реальности. Разобраться с ограничивающими убеждениями о деньгах достаточно сложно и требует времени¹⁷. Некоторые из них мы не можем изменить за один день, особенно если они укор-

¹⁷ Klontz B.T., Britt S.L., Archuleta K.L., eds. Financial Therapy: Theory, Research, and Practice. Cham: Springer International Publishing, 2015.

нялись в нас долгие годы.

И все же эти убеждения можно изменить. Они не являются непреодолимыми препятствиями, они всего лишь представления. И если мы признаем наши ограничивающие убеждения по поводу денег, мы можем начать процесс изменения, задавая себе вопросы и осознавая, что деньги значат для нас.

Преодоление этих убеждений может быть ключом к изменению финансовой ситуации. Это требует осознанности, работы с собой и постоянной практики позитивного мышления и финансовой грамотности.

Убеждение № 1. Деньги – корень всех зол

Убеждение «Деньги – корень всех зол» часто воспринимается в разных культурах как предупреждение о том, что любовь к деньгам или их стремление может привести к беде. Это убеждение часто становится преградой для тех, кто хочет улучшить свое финансовое положение.

Это классическое убеждение, которое по-прежнему ограничивает многих людей: мы видим деньги как источник зла. Это отношение создает отвращение к ним, связывая с жадностью и негативными ассоциациями. Кроме того, существует даже фраза «грязные деньги», которая подразумевает, что деньги, особенно большие суммы, приносят нечистые источники дохода.

Это отношение порождает внутренний конфликт. Мы считаем себя хорошими людьми, и поэтому отодвигаем деньги, так как они ассоциируются с чем-то отрицательным.

Важно пересмотреть это убеждение. Деньги не обладают моральными свойствами сами по себе. Они становятся полезным ресурсом, когда мы используем их для блага, для себя и для других. Поменять эту установку на «деньги – полезный ресурс, приносящий пользу мне и другим» может помочь изменить наше восприятие и отношение к финансам. Вместо стереотипного «деньги – корень зла», почему бы

не переформулировать это убеждение в «деньги – хорошая вещь», чтобы использовать их в своих и чьих-то благих целях?

Такое убеждение может порождать несколько последствий на уровне мышления и поведения:

- **Отрицание или страх относительно финансов.** Веря в утверждение, что деньги – источник зол, люди могут избегать общения с финансовыми вопросами или даже создавать подсознательное отрицание потребности в финансовой стабильности.

- **Избегание финансовой ответственности.** Такое убеждение может стимулировать людей избегать принятия ответственности за свои финансы. Они могут откладывать решение финансовых вопросов или избегать разговоров о деньгах.

- **Чувство вины при зарабатывании или накоплении денег.** Веря, что деньги могут принести зло, люди могут испытывать чувство вины при накоплении богатства или даже при заработке денег.

- **Самоограничение в стремлении к финансовому успеху.** Люди могут подавлять свои устремления на пути к финансовому благополучию, веря, что стремление к деньгам приводит к беде.

Проявление на психосоматическом уровне

На психосоматическом уровне, это убеждение может вызывать постоянный стресс и тревогу, которые в свою очередь

могут сказаться на физическом здоровье. Это может проявиться через бессонницу, головные боли, проблемы с пищеварением, ухудшение общего самочувствия, проблемы с кожей и даже сердечно-сосудистые заболевания.

Проявление на психологическом уровне

Чувство беспокойства, постоянный стресс из-за страха или вины за финансовое положение.

Проявление в поведении

Избегание финансовых обсуждений, излишняя экономия даже на необходимых вещах.

Проявление в общении

Избегание разговоров о деньгах из-за страха возможных конфликтов.

Работа над изменением этого убеждения может помочь освободиться от подобных ограничений и улучшить отношение к финансовой стабильности.

Случай из практики:

Анна, 30 лет, обратилась ко мне с проблемой частых головных болей, тревоги и депрессии, которые она связывала с невозможностью выбраться из затяжного финансового кризиса.

Суть проблемы. у Анна проявилось стойкое убеждение, что деньги приводят к разрушению отношений, эгоизму и несчастью. Она чувствовала себя виноватой за стремление к финансовому успеху и боялась, что деньги привнесут в ее

жизнь несчастья и зло.

Шаги по преодолению:

Мы начали с изучения корней и источников убеждения Анны. Она рассказала мне о своем детстве, воспитании и влиянии среды на формирование ее взглядов на деньги и их роль в жизни.

Мы исследовали исторические, социальные и культурные предпосылки убеждения Анны о деньгах. Мы обсудили различные точки зрения и альтернативные взгляды на роль денег в жизни людей.

Я помогала Анне разрабатывать новые, более здоровые убеждения о деньгах, отмечая их значение как инструмента для достижения целей и обеспечения благополучия, а не как источника зла.

Мы проводили с Анной сеансы работы с эмоциями и стрессом, помогая ей осознавать и управлять своими чувствами в отношении денег. Я внедряла техники релаксации и медитации для снятия стресса и тревоги.

Мы разрабатывали план действий для постепенного изменения ее отношения к деньгам. Это включало установление финансовых целей, составление бюджета, планирование инвестиций и благотворительности.

Результаты. С течением времени благодаря совместной работе Анна почувствовала себя более уверенной и освобожденной от негативных эмоций, связанных с деньгами. Она начала видеть их как инструмент для достижения сво-

их целей и поддержания благополучия себя и своей семьи. Ее головные боли стали гораздо реже, а она стала более спокойной и уравновешенной в отношении своего финансового будущего.

Предубеждение № 2.

Богатые люди несчастны

Убеждение в том, что богатство несовместимо с счастьем, часто становится преградой на пути к финансовому успеху. Это убеждение может оказать значительное влияние на мышление и поведение:

- **Страх достижения финансового успеха.** По вере в то, что богатство приносит несчастье, люди могут подавлять свои амбиции на пути к финансовому процветанию, избегая стремления к материальному благополучию.
- **Отрицание возможности финансового успеха.** Это убеждение может создавать убеждение, что финансовое благополучие недостижимо или неприемлемо. Люди могут избегать финансовых возможностей или даже отклонять материальные блага, убежденные, что они не приведут к счастью.
- **Чувство вины при достижении финансового успеха.** Если человек все же добивается финансового успеха, убеждение в том, что это несовместимо со счастьем, может вызвать чувство вины или даже беспокойство за свое благосостояние.
- **Изоляция от возможности роста.** Веря в то, что богатство не приносит счастья, люди могут отстраняться от сообщества богатых или избегать возможностей для своего финансового роста и развития.

Проявление на психосоматическом уровне

Вера в несчастье богатых может вызвать чувство беспомощности и уныние, что в свою очередь может привести к депрессии и физическому изнеможению.

Проявление на психологическом уровне

Низкое удовлетворение от достижений, чувство неудовлетворенности и депрессия.

Проявление в поведении

Нежелание стремиться к финансовому успеху, неосознанное саботирование возможностей получения большего дохода.

Проявление в общении

Негативное отношение к успеху или богатству других, избегание общения с теми, кто достиг финансового успеха.

Случай из практики:

Марина, 40 лет, мать-одиночка, обратилась ко мне с проблемой финансового стресса и убеждения, что богатые люди несчастны.

Суть проблемы. Марина бессознательно верила, что богатство и счастье несовместимы. Это убеждение привело к тому, что она подавила свои желания на получение денег, хотя испытывала крайнюю нужду в них для обеспечения себя и своих двух детей.

Шаги по преодолению:

Кинезиологическое тестирование. В ходе сеанса кинезио-

логии я использовала мускульный тест, чтобы выявить энергетические блоки и ограничивающие убеждения Марины. При обсуждении фразы «Богатые люди несчастны» она проявила слабость в определенных мышечных группах, это указало на то, что у нее есть эмоциональный дисбаланс в отношении данного убеждения.

Мы обсудили с Мариной, как это убеждение влияло на ее жизнь и решения. Она осознала, что оно мешало ей привлекать деньги в свою жизнь, хотя она и испытывала в них потребность.

С помощью когнитивно-поведенческого подхода и практик осознанности мы начали менять убеждения Марины относительно денег. Мы обсудили примеры людей, которые смогли достичь финансового успеха и счастья одновременно, и пересмотрели ее убеждения о том, что богатство становится источником несчастья.

Мы проводили с Мариной сеансы релаксации и визуализации, чтобы помочь ей освободиться от стресса и напряжения, связанных с финансовыми проблемами. Это помогло ей лучше осознать свои потребности и желания.

Мы разработали план действий для Марины, который включал в себя шаги по улучшению ее финансового положения, поиску дополнительного дохода и освобождению от ограничивающих убеждений о богатстве и счастье.

Результаты. С течением времени Марина почувствовала себя более уверенной и спокойной относительно своего от-

ношения к деньгам и стремлению к богатству. Она начала принимать активные меры для улучшения своей финансовой ситуации и привлечения в свою жизнь большего благополучия. Ее убеждение о том, что богатство и счастье несовместимы, постепенно менялось, и она стала видеть себя в роли активного участника своего финансового будущего.

Убеждение № 3. Чтобы заработать много денег, нужно тяжело трудиться

Существует распространенное убеждение, что для заработка денег нужно работать очень усердно. Однако реальность часто демонстрирует, что это не всегда так. Есть люди, которые много трудятся, но не достигают финансового успеха, и есть те, кто добивается больших результатов, работая менее интенсивно.

Факторы, определяющие финансовый успех, гораздо сложнее, чем просто количество часов, потраченных на работу. Важным является также использование своего времени и умения делать то, что действительно приносит ценность. Творческое мышление, эффективное использование ресурсов, умение находить возможности и стратегическое мышление часто играют более важную роль в достижении финансовых целей.

Убеждение о том, что нужно без остановки трудиться для заработка денег, может быть ограничивающим. Важно пересмотреть это убеждение и принять идею, что умение тратить свое время и ресурсы эффективно, а не просто много работать, может быть ключом к достижению финансового успеха.

Настроиться на постоянное усердие и перегруженность может привести к обратным результатам, особенно в контексте заработка денег. Стремление работать усердно, не имея

перерывов и времени для отдыха, может стать причиной выгорания, стресса и физического истощения. Это не только вредно для здоровья, но и негативно влияет на возможности заработка.

Интересно, что давление на себя, когда вы требуете от себя постоянного уровня работоспособности, активирует мышление дефицита. Вы считаете, что вам всегда не хватает времени, энергии или возможностей, что может создать барьеры для притока изобилия, включая финансовое изобилие.

Существует прямая связь между вашим эмоциональным состоянием, уровнем стресса и вашим финансовым благополучием. Когда вы переживаете постоянный стресс, ваш мозг не может работать на полную мощность, и это влияет на вашу способность к творчеству, инновациям и принятию новых возможностей, которые могут привести к увеличению дохода.

Подсознание играет ключевую роль в вашем финансовом успехе. Если ваше подсознание связывает высокий уровень заработка с постоянным стрессом и напряжением, оно будет сопротивляться этому, создавая барьеры для финансового роста.

Чтобы изменить эту динамику, важно учитывать не только усердную работу, но и отдых, радость и расслабление. Радость и расслабление способствуют творческому мышлению и легкости в принятии новых возможностей, что в свою оче-

редь может привести к увеличению дохода. Создание изобилия и увеличение дохода не всегда связаны с переработкой, они часто приходят из состояния расслабленности, удовольствия и творчества.

Некоторые из нас иногда попадают в ловушку мышления, что чем больше усилий и времени мы вкладываем в работу, тем больше заработаем. Но это не всегда соответствует действительности, особенно когда перегрузка работы начинает влиять на наше эмоциональное и физическое состояние.

Важно найти баланс между усердной работой и временем для отдыха и релаксации. Это позволяет вашему разуму отдохнуть, перезарядиться и иметь больше креативности, что, в свою очередь, может способствовать новым идеям и перспективам для увеличения дохода.

Если вы постоянно работаете на пределе своих возможностей, ваше эмоциональное состояние становится менее благоприятным для привлечения финансового изобилия. Уровень стресса может блокировать ваше восприятие новых возможностей и решений для улучшения финансового положения.

Кроме того, фокусирование только на количестве работы не всегда приводит к большему заработку. Эффективность и качество работы также играют решающую роль. Работа, которую вы делаете в состоянии спокойствия и расслабления, может быть гораздо более продуктивной и приносить больший доход, чем множество усилий, предпринятых в состоя-

нии сильного напряжения и нервозности.

Поэтому важно пересмотреть убеждения и стратегии работы, сфокусироваться не только на количестве, но и на качестве времени и усилий, вложенных в работу. Найдите баланс, который поддерживает ваше благополучие, креативность и при этом обеспечивает увеличение дохода.

Хотя труд и усилия могут играть важную роль в достижении целей, это убеждение имеет несколько отрицательных аспектов:

- **Ограничение возможностей.** Если люди верят, что только упорный труд может привести к успеху, они могут ограничивать себя в исследовании других возможностей заработка денег, таких как инвестиции, пассивный доход или использование креативности и инноваций.

- **Избыточная нагрузка.** Это убеждение может привести к избыточной нагрузке на работе, часто доводя до истощения и выгорания. Люди могут пренебрегать балансом между работой и личной жизнью, что может отрицательно сказаться на их физическом и эмоциональном состоянии.

- **Истощение ресурсов.** Постоянное тяжелое трудолюбие без отдыха может привести к истощению физических и эмоциональных ресурсов, вызывая усталость и даже психосоматические проблемы.

- **Ограниченный взгляд на финансовый успех.** Такое убеждение может ограничить видение возможностей заработка денег, и как результат, человек может упускать более

эффективные способы финансового роста.

• **Неравномерность усилий и результатов**. В реальности, финансовый успех не всегда соответствует уровню усилий. Часто эффективность и творческий подход важнее количества усилий.

Проявление на психосоматическом уровне

На уровне психосоматики это убеждение может привести к бессоннице, тревожности, ухудшению пищеварения, проблемам с гормональной системой и другим психосоматическим проявлениям.

Проявление на психологическом уровне

Чрезмерное напряжение, перфекционизм, ощущение усталости от постоянного давления на себя, раздражительность, осуждение «бездельников».

Проявление в поведении

Излишняя активность, неспособность делегировать, избегание отдыха, неспособность расслабиться, суетливость.

Проявление в общении

Отрицание возможности финансового успеха без чрезмерного труда может сказаться на отношениях с теми, кто стремится к легкому достижению целей.

Случай из практики:

Александр, 35 лет, обратился ко мне с жалобами на глубокую усталость, ощущение безвыходности, нарушенный сон и отсутствие аппетита, несмотря на то, что внешне он казался

уверенным и сильным мужчиной.

Суть проблемы. В ходе сеанса терапии я обнаружила, что у Александра существует ограничивающее убеждение о том, что для того чтобы заработать много денег, нужно тяжело трудиться. Это убеждение приводило к его постоянной усталости и чувству безнадежности, так как он не мог найти сил и энергии для достижения желаемого финансового благополучия.

Как было обнаружено убеждение. Подробное обсуждение жизненного пути Александра помогло мне увидеть, что он всегда был сторонником упорного труда и считал его единственным способом достижения успеха в жизни.

Анализ языка тела. Во время разговора с клиентом я заметила подсознательные признаки напряжения и даже депрессии в его жестах и мимике, что подтвердило наличие внутреннего конфликта и ограничивающего убеждения.

Шаги по преодолению:

Когнитивный рефрейминг. Я помогла Александру пересмотреть свое убеждение о том, что только тяжелый труд приводит к финансовому успеху. Мы провели с ним сеансы работы над переоценкой этой мысли и поиска альтернативных подходов к достижению его финансовых целей.

Практики осознанности. Мы также проводили с Александром практики осознанности для снятия стресса и напряжения, которые возникали в процессе работы над изменением его убеждений и поведения.

Развитие новых стратегий. Я помогла ему разработать новые стратегии для достижения финансового благополучия, основанные не только на труде, но и на креативности, инновациях и эффективном управлении временем.

Результаты. После сеансов терапии Александр почувствовал себя более энергичным, уверенным и мотивированным. Он начал применять новые стратегии в своей работе и быстро заметил улучшения в своем финансовом положении. Его усталость уменьшилась, а сон и аппетит восстановились. Александр почувствовал себя более счастливым и уравновешенным, осознав, что финансовый успех возможен не только через тяжелый труд, но и через умные и эффективные стратегии.

Убеждение № 4. Я не заслуживаю быть богатым

Убеждение в том, что «я не заслуживаю быть богатым» нередко становится преградой для финансового роста и благополучия. Это убеждение часто связано с негативным восприятием собственной ценности и способностей. Его влияние на мышление и поведение может быть глубоким:

- **Отказ от возможностей.** Люди, убежденные, что они не достойны богатства, могут отказываться от возможностей заработка или инвестирования, так как считают, что они этого не заслуживают.

- **Самоограничение в достижениях.** Это убеждение может препятствовать достижению личных целей и стремлению к финансовому успеху. Люди могут удерживать себя от реализации своего потенциала из-за страха или чувства недостаточности.

- **Самосаботаж и пренебрежение к возможностям.** Это убеждение может привести к непроизвольному самосаботажу в виде уклонения от финансовых возможностей или даже подсознательного пренебрежения к ситуациям, которые могли бы принести благополучие.

- **Чувство вины.** Люди, считающие себя не достойными богатства, могут испытывать чувство вины, если все же начинают зарабатывать или получать больше, чем они считают

себя «заслуживающими».

Проявление на психосоматическом уровне

Ощущение недостаточности или низкая самооценка может привести к тревожности, угнетению, а также к физическим проявлениям стресса, таким как гастроэнтерологические проблемы или болезни кожи.

Проявление на психологическом уровне

Низкая самооценка, чувство вины за стремление к финансовому успеху.

Проявление в поведении

Недостаточное стремление к лучшей оплате за свои услуги или низкая цена на свои услуги или товары.

Проявление в отношениях

Низкая уверенность в собственной ценности может отразиться в коммуникации, проявляясь через избегание разговоров о деньгах или отказ от возможностей для улучшения финансового положения.

Работа над изменением этого убеждения требует осознания собственной ценности, пересмотра убеждений и самооценки. Развитие позитивного отношения к себе и понимание того, что каждый имеет право на финансовое благополучие, может помочь преодолеть это убеждение и развить более здоровую связь с деньгами и благополучием.

Случай из практики:

Ольга, 38 лет, обратилась ко мне с проблемой чувства недостаточности и убеждения, что она не заслуживает быть богатой.

Суть проблемы. Ольга чувствовала, что ее финансовый успех не заслужен и что она не достойна быть богатой. Это убеждение было корнем ее низкой самооценки и неуверенности, что мешало ей стремиться к большему финансовому благополучию.

Шаги по преодолению:

Феноменологическая расстановка. Я провела с Ольгой сессию феноменологической расстановки, которая позволила ей войти в контакт с ее бессознательными убеждениями и эмоциями относительно богатства и успеха. Мы исследовали сценарии ее жизни, связанные с финансовым успехом, и выявили, какие эмоции и мысли вызывает у нее перспектива стать богатой.

Изучение и осознание убеждения. После сессии мы обсудили с Ольгой ее впечатления и ощущения. Она осознала, что у нее существует глубоко укоренившееся убеждение о том, что она не заслуживает быть богатой, основанное на ее прошлых опытах и верованиях, внедренных с детства.

Работа с самооценкой и уверенностью. Мы начали работать над укреплением самооценки и уверенности Ольги. Я помогла ей осознать ее достижения и качества, которые делают ее достойной финансового успеха, и переоценить ее взгляды на себя.

Развитие новых убеждений. Мы вместе разработали новые, позитивные убеждения о богатстве и финансовом успехе. Ольга начала видеть себя как человека, который заслуживает благополучия и достатка, и внедряла это новое убеждение в свою повседневную жизнь.

Поддержка и саморефлексия. Я предоставляла Ольге эмоциональную поддержку и помогала ей рефлексировать над своими мыслями и чувствами по мере продвижения в процессе преодоления убеждения. Мы обсуждали ее прогресс и препятствия, с которыми она сталкивалась на пути к изменениям.

Результаты. С течением времени Ольга почувствовала себя более уверенной и спокойной относительно своего финансового будущего. Она начала принимать решения, направленные на достижение своих финансовых целей, и постепенно отпускала свои страхи и сомнения относительно своей способности быть богатой. Резкие перепады настроения стали проявляться у нее гораздо реже, боли в пояснице исчезли, и она стала более активной и мотивированной в своих действиях.

Убеждение № 5. Богатство только для других

Убеждение в том, что «богатство предназначено только для других» может серьезно ограничивать финансовые возможности человека. Оно может иметь следующие проявления и влиять на поведение:

- **Самоограничение в достижениях.** Люди, склонные к этому убеждению, могут избегать стремления к финансовому успеху, полагая, что он доступен только другим, но не им.
- **Отказ от возможностей.** Это убеждение может привести к отказу от финансовых возможностей и инвестиций из-за убеждения, что богатство и успех недоступны им.
- **Самосаботаж.** Чувствуя, что богатство – это не их судьба, люди могут подсознательно создавать ситуации, которые мешают им достигать финансовых целей, поскольку они не верят в свою способность к достижению благополучия.
- **Страх риска и неуверенность.** Убеждение в том, что богатство для других, может привести к страху риска и отсутствию уверенности в собственных способностях, что мешает принятию финансовых решений.
- **Изоляция от успеха.** Люди, придерживающиеся этого убеждения, могут избегать общения с теми, кто успешен в финансовой сфере, и не искать возможностей для обучения и роста.

Проявление на психосоматическом уровне

Чувство отделенности от финансового успеха может вызывать у человека чувство изоляции и психосоматические проявления, такие как боли в области сердца или груди.

Проявление на психологическом уровне

Чувство изоляции, неуверенность в собственных способностях.

Проявление в поведении

Отказ от возможностей инвестирования или участия в финансовых проектах из-за неуверенности в своих способностях.

Проявление в общении

Ограничение контактов с теми, кто достиг финансового успеха из-за убеждения, что это недоступно для них.

Пересмотр этого убеждения и работа над изменением восприятия о возможностях личного финансового роста могут помочь преодолеть ограничения и развить позитивное отношение к достижению финансового благополучия.

Случай из практики:

Мария, 30 лет, обратилась ко мне, обеспокоенная своими финансовыми провалами в бизнесе.

Суть проблемы. У Марии существовало ограничивающее убеждение о том, что богатство и финансовый успех доступны только другим людям, а не ей самой. Это убеждение вызывало у нее чувство «я недостойна», беспокойства и низкую

самооценку. На соматическом уровне это проявлялось в виде повышенного уровня стресса, бессонницы и нервозности. В деловом поведении она избегала открывающихся финансовых возможностей и рисков из-за страха неудачи.

Обнаружение убеждения с помощью интервьюирования. В ходе начальной сессии интервьюирования, я провела беседу с Марией о ее отношениях с деньгами и финансовыми целями. Путем вопросов и активного слушания, я обнаружила, что у нее существует глубоко укоренившееся убеждение о том, что финансовый успех не для нее, и что она не заслуживает быть богатой.

Помощь в преодолении убеждения с помощью игровой психотерапии. Я использовала различные игровые упражнения, направленные на исследование и переоценку убеждения Марии о богатстве. Например, мы провели упражнение «Роль в обуви другого человека», где Мария могла вообразить себя в роли богатого и успешного человека и рассмотреть ситуации с его точки зрения.

В ходе сессий я активно поддерживала Марию и подтверждала ее потенциал и возможности для достижения финансового успеха. Мы обсуждали ее достижения и сильные стороны, чтобы помочь ей осознать, что она вполне способна к достижению своих целей.

Мы работали над идентификацией и изменением негативных сценариев, связанных с убеждением Марии. Она начала видеть, что ее недостатки и препятствия не определяют ее

судьбу, и что она имеет силу и возможности изменить свое финансовое будущее.

Результаты. С течением сеансов терапии и работы над убеждениями Мария почувствовала себя более уверенной и мотивированной в достижении своих финансовых целей. Она начала принимать более осознанные решения и предпринимать активные шаги к своему финансовому успеху, пересматривая свое отношение к богатству и собственной ценности. Ее уровень стресса и нервозности снизился, и она стала более спокойно смотреть на свое финансовое будущее.

Убеждение № 6. Деньги приносят только проблемы

Убеждение в том, что «деньги приносят только проблемы» может ограничивать отношение к финансам и вызывать негативное отношение к деньгам. Его влияние на мышление и поведение может быть значительным:

- **Избегание финансовых вопросов.** Люди, придерживающиеся этого убеждения, могут избегать разговоров о деньгах или финансовых планированиях, избегая любых финансовых аспектов своей жизни.

- **Самосаботаж в достижении финансовых целей.** Это убеждение может подавить мотивацию к стремлению к финансовому успеху из-за страха возможных проблем, которые, по их представлениям, могут возникнуть с приобретением богатства.

- **Отрицание финансовых возможностей.** Люди могут отклонять возможности заработка или инвестирования из-за страха, что деньги принесут только неприятности и проблемы.

- **Страх и тревога.** Это убеждение может вызывать тревогу и беспокойство, связанные с финансами, что может привести к хроническому стрессу и негативному воздействию на общее психическое и физическое здоровье.

- **Ограниченное видение финансовой стабильно-**

сти. Люди, верящие в это убеждение, могут пренебрегать развитием финансовой грамотности или возможностей управления своими финансами, удерживая себя от финансового роста.

Деньги принесут больше забот, если не уметь с ними обращаться. Если вы вкладываете в непродуманные проекты или покупаете роскошные вещи, не оставляя сбережений, деньги скорее причинят вред, чем помогут.

Помните, что роскошная недвижимость требует огромных затрат на обслуживание. Даже с богатством вы можете оказаться в долгах, если не будете осторожны.

Борьба за признание, следование моде – это бесконечный забег. Не позволяйте зависти мотивировать вас. Настоящее богатство не измеряется размером особняка или ценой машины.

Когда вы используете деньги на то, что вам нужно, а не просто хотите, это решает больше проблем, чем создает.

Это правда, что деньги могут создать заботы, но это не везде и всегда так.

Желание иметь финансовую стабильность – это нормально. Проблемы начинаются, когда жадность и зависть берут верх, и вы остаетесь у разбитого корыта.

Если вы сохраните здравое мышление и направите свои усилия на создание богатства, вы станете успешным предпринимателем, на которого будут равняться и кто будет вдохновлять других.

Проявление на психосоматическом уровне

Страх перед проблемами, которые приносят деньги, может вызвать тревожность, усталость и напряжение, что может привести к болезненным ощущениям в различных частях тела.

Проявление на психологическом уровне

Ощущение безысходности, страх финансовых рисков.

Проявление в поведении

Избегание финансовых рисков или инвестиций из-за страха возможных сложностей.

Проявление в общении

Избегание финансовых обсуждений или отказ от сотрудничества в финансовых вопросах.

Преодоление этого убеждения включает в себя изменение отношения к деньгам, развитие финансовой грамотности и осознанное управление финансами, чтобы создать позитивное и здоровое отношение к деньгам и возможностям, которые они могут предоставить.

Случай из практики:

Елена, 45 лет, обратилась ко мне с чувством беспокойства и тревоги по поводу своей финансовой ситуации.

Суть проблемы. У Елены существовало ограничивающее убеждение о том, что деньги приносят только проблемы. Это убеждение вызывало у нее чувство тревоги и беспокойства по поводу финансовых решений и ситуации в целом. На со-

матическом уровне это проявлялось в виде повышенного уровня стресса, нервозности и мышечного напряжения, особенно в области плеч и шеи. В деловом поведении она избегала финансовых обязательств и рисков из-за страха возможных проблем.

Обнаружение убеждения с помощью гипнотерапии. Во время гипнотерапевтической сессии я провела Елену через глубокий релаксационный процесс, чтобы она могла достичь подсознательных уровней своего ума. Затем мы сосредоточились на ее убеждениях о деньгах и их связи с проблемами. Елена начала вспоминать ситуации из прошлого, когда деньги действительно приводили к проблемам, и эти события оставили глубокий след в ее убеждениях.

Помощь в преодолении убеждения:

Релаксация и самоуспокоение. Я использовала аутогенную тренировку, чтобы помочь Елене достичь глубокого релаксационного состояния и научиться контролировать свое мышечное напряжение и стресс.

Переоценка мышления. Мы работали над переоценкой убеждения Елены о деньгах и проблемах, исследуя альтернативные и позитивные перспективы. Я помогала ей понять, что деньги не всегда приносят проблемы, и что с правильным подходом они могут стать инструментом для улучшения жизни.

Практика позитивного мышления. Мы разработали с Еленой практические стратегии для управления финанса-

ми и преодоления возможных проблем. Она начала воспринимать финансовые ситуации более спокойно и уверенно, принимая на себя ответственность за свои действия и решения.

Результаты. После сеансов терапии и работы над убеждениями Елена почувствовала себя более спокойной и уверенной в своей способности управлять финансами. Она начала принимать более осознанные решения и предпринимать активные шаги к своему финансовому успеху, воспринимая деньги как инструмент для достижения своих целей, а не источник проблем. Ее симптомы стресса и мышечного напряжения значительно уменьшились, и она стала более спокойно смотреть на свое финансовое будущее.

Убеждение № 7.

Деньги избегают меня

Убеждение в том, что «деньги избегают меня» или «деньги быстро уходят от меня», может создавать ощущение нестабильности и беспокойства по поводу финансов. Влияние этого убеждения на мышление и поведение может быть следующим:

- **Отсутствие финансовой уверенности.** Это убеждение может вызвать ощущение нестабильности и беспокойства по поводу финансового будущего, что приводит к непостоянству в финансовых решениях.
- **Ограниченный взгляд на управление финансами.** Люди, склонные к этому убеждению, могут игнорировать или избегать управления своими расходами и бюджетом, так как они верят, что деньги всегда быстро уходят.
- **Непринятие ответственности.** Они могут не воспринимать свою роль в управлении финансами, так как считают, что потеряют деньги независимо от своих действий.
- **Избегание инвестиций и накоплений.** Люди могут избегать инвестирования или создания резервов из-за убеждения, что любые деньги быстро исчезнут.

Проявление на психосоматическом уровне

Убеждение, что деньги непременно уходят, может вызвать постоянную тревожность и напряжение, что может сказаться

на общем здоровье и вызвать психосоматические реакции, связанные с дыхательной системой.

Проявление на психологическом уровне

Чувство беспокойства и тревоги относительно будущего, страх потери.

Проявление в поведении

Постоянное чувство недостатка, чрезмерное контролирование расходов.

Проявление в общении

Негативное отношение к тем, кто тратит много, или ограничение общения с теми, кто живет более изобильно.

Для преодоления этого убеждения важно развивать финансовую грамотность, осознанно управлять расходами, создавать финансовые резервы и инвестировать с целью увеличения стабильности финансового положения. Понимание факторов, влияющих на финансовую стабильность, и осознанное принятие решений помогут изменить это убеждение и создать более устойчивое отношение к финансам.

Случай из практики:

Анастасия, 35 лет, обратилась ко мне с чувством беспомощности и отчаяния в связи с постоянными финансовыми трудностями.

Суть проблемы. У Анастасии существовало ограничивающее убеждение о том, что деньги избегают ее. Это убежде-

ние приводило к ее чувству беспомощности и отчаяния, она не верила в свои способности привлекать деньги и управлять своим финансовым положением. На соматическом уровне это проявлялось в виде постоянной усталости, головных болей и напряжения в области шеи и плеч. В деловом поведении она избегала новых шагов в области карьеры и финансов из-за страха неудачи.

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.