

РАЗРЕШЕНИЕ НА ДЕНЬГИ

42 ДНЯ К ФИНАНСОВОЙ СВОБОДЕ



18+

ИВАНОВА МАРИНА

Марина Иванова

Разрешение на деньги

«Автор»

2026

Иванова М.

Разрешение на деньги / М. Иванова — «Автор», 2026

Ты работаешь, стараешься, но деньги утекают сквозь пальцы. Ты боишься назвать свою цену. Ты устала от долгов, которые висят годами. «Разрешение на деньги» — это 42-дневный практический тренажёр, который поможет тебе: Вернуть контакт с телом и деньгами Освободиться от родовых денежных сценариев Выйти из долгов и разрешить себе изобилие Назвать свою цену и начать зарабатывать больше Автор — Марина Иванова, психолог-расстановщик, создатель экосистемы «Разрешение»

© Иванова М., 2026

© Автор, 2026

Марина Иванова

Разрешение на деньги

Глава 1

Разрешение на деньги

Марина Иванова

Оглавление

Предисловие.

РАЗДЕЛ 1. ДЕНЬГИ И ТЕЛО

День 1. Где в моём теле живут деньги?

День 2. Почему я сжимаюсь, когда думаю о деньгах?

День 3. Страх больших денег: что это такое?

День 4. Дыхание и деньги: как напряжение блокирует доход

День 5. Мои руки — мои деньги: созидание и материализация

День 6. Деньги и оргазм: почему я боюсь получать удовольствие?

День 7. Деньги не пахнут, или Чем пахнут твои деньги?

День 8. Мои деньги, моя женственность: магнетизм вместо завоевания

День 9. Страх быть «не той»: деньги и самооценка

День 10. Деньги и стыд: что я прячу за финансовыми запретами?

День 11. Деньги и границы: почему я отдаю свои деньги другим?

День 12. Какие они, мои деньги?

День 13. Как я разрешаю себе деньги

День 14. Интеграция: я в деньгах, деньги во мне

РАЗДЕЛ 2. РОДОВЫЕ ДЕНЬГИ

День 15. Что я несу из Рода про деньги?

Твои миллионы уже есть.

Они просто ждут,

когда ты разрешишь им прийти.

Предисловие.

Мои миллионы на личной карте

Ну что, мои хорошие, я начинаю писать свою вторую книгу — «Разрешение на деньги». Я начинаю её писать в отпуске. В удивительное, очень личное и знаковое для меня время.

У меня уже складывается своя традиция: рождение моих книг всегда тесно связано с расширением моего пространства. Первая книга — «Разрешение на жизнь» — шла рука об руку с покупкой нашей новой квартиры. А вторая книга рождается прямо сейчас, в процессе продажи старой.

И здесь я хочу рассказать тебе одну маленькую, но очень важную историю.

Три года назад, когда мы были на море, я стояла в очереди за морепродуктами. Впереди меня стоял мужчина. Он расплачивался телефоном и держал его так, что мне было видно экран: на его балансе светилась сумма — 6 миллионов рублей.

Тогда внутри меня что-то щёлкнуло. Я посмотрела на эти цифры и загадала: «Я хочу точно так же. Я хочу, чтобы у меня на карте было 6 миллионов рублей».

Прошло время. И в момент покупки нашей новой квартиры на моей карте действительно лежали эти 6 миллионов! Но... была одна деталь. Это были не только мои личные деньги. Это были заёмные средства, деньги свекрови, кредитные ресурсы. Мозг буквально исполнил мой запрос: «6 миллионов на твоей карте». И тогда я поняла: формулируй свои желания правильно!

Я переписала этот контракт со Вселенной. Теперь я говорю: «Я хочу, чтобы на моей личной карте лежали мои собственные, заработанные миллионы, которые принадлежат только мне, и я трачу их в чистое удовольствие и радость!». Я разрешаю себе это иметь.

И вторая история, которая привела меня к этой книге прямо сейчас.

Мы купили новую квартиру, задействовав свои ресурсы и заняв часть денег. При этом наша старая квартира ещё не продалась. И когда подошло время отпуска, внутри меня поднялось сильное сомнение: «Марина, какой отпуск? Какие покупки? Квартира не продана, у вас долги, нужно экономить и сидеть тихо!»

Но в какой-то момент я сказала себе: «Стоп. От того, что моя старая квартира ещё не продана, моя жизнь не заканчивается».

И я разрешила себе поехать в этот отпуск. И самое удивительное — через неделю покупатель на квартиру нашёлся, и договор задатка я заключала онлайн, сидя на берегу моря. Именно из этого расслабленного, тёплого отпуска у моря я пишу эти строки.

Почему книга именно о разрешении на деньги?

Потому что деньги — это базовая основа нашей безопасности. Это про твою финансовую свободу, про бережный выход из долгов, про истинную ценность себя, про родовые денежные сценарии и про страх масштабного проявления.

Эта книга — для всех. Но особенно для тех женщин, которые устали от утекающих сквозь пальцы денег, или которые погрязли в долгах и кредитах и которые до смерти боятся впустить в свою жизнь по-настоящему крупные суммы.

Как устроена эта книга?

В ней 42 дня практик — ровно шесть недель. Каждый день состоит из трёх шагов:

1. Мысль дня — короткое размышление, живая история или пример.

2. Научный фокус — нейробиологическое объяснение, почему это работает.
3. Код доступа — конкретное практическое задание.

Книга разделена на 4 смысловых раздела:

Раздел

Дни

О чём

1

1–14

Деньги и тело

2

15–28

Родовые деньги

3

29–35

Долги и освобождение

4

36–42

Деньги и масштаб

А на 43-й день — итог всей книги.

Ты можешь проходить её в своём ритме: каждый день или раз в несколько дней. Главное — не пропускать встречу с собой.

Ну что, ты готова снять свои деньги с ручника?

Тогда погнали. ##

Деньги живут не в кошельке.

Они живут в твоём теле.

Начни с него.

...

————— ◆ —————

РАЗДЕЛ 1. ДЕНЬГИ И ТЕЛО

◆

Фокус раздела:

Восстановление контакта между телом и деньгами, снятие телесных блоков, мешающих финансовому потоку.

Результат раздела:

Ты перестаёшь сжиматься при мысли о деньгах, чувствуешь себя в безопасности с любыми суммами и начинаешь занимать своё финансовое место.

◆

День 1. Где в моём теле живут деньги?

Код доступа (Задание дня)

Сегодня мы начнём нашу работу необычно.

Прямо сейчас остановись. Не читай текст дальше. Сделай глубокий вдох, выдох и закрой глаза на 5 секунд.

Я произношу слово: «ДЕНЬГИ».

А теперь, не задумываясь, ответь: где в твоём теле сейчас отозвалось это слово? К какому месту интуитивно, в первую же секунду, потянулись твои руки?

- Твои ладони легли на голову?
- Или прижались к груди в районе сердца?
- А может быть, опустились на живот или зажали горло?
- Или ты почувствовала сильное напряжение в плечах и челюсти?

Зафиксируй эту точку. Напиши в своём блокноте:

«Когда я думаю о деньгах, мои руки тянутся к... / моё тело напрягается в...»

А теперь давай расшифруем, о чём тебе сигналил твоё тело.

Мысль дня

Твоё тело — это самый честный барометр твоих отношений с финансами.

У нас в голове может быть сколько угодно красивых мыслей вроде: «Я люблю деньги, я хочу зарабатывать миллионы!». Но если при слове «деньги» твоё тело сжимается, каменеет или испытывает тревогу, твой мозг никогда не пустит тебя в богатство. Для него деньги — это угроза.

Давай расшифруем твои телесные импульсы из Кода доступа:

1. Руки на голове / Напряжение в шее

Для тебя деньги — это тотальный контроль, ментальное напряжение и бесконечные думы. Твой мозг перегружен расчётами, как выжить и закрыть долги. Деньги для тебя — не радость, а сложная математическая задача, от которой буквально пухнет голова.

2. Руки на груди / Тяжесть в сердце

Твоя финансовая тема тесно склеена с эмоциями. Здесь живёт огромное количество ложной вины и стыда перед близкими. Возможно, тебе кажется, что быть богатой — значит быть эгоисткой. Или ты чувствуешь вину за то, что тратишь деньги на себя, а не на семью.

3. Руки на животе / Сжатие в желудке

Живот — это наша базовая безопасность, жизнь и выживание. Если сжался живот, у тебя живёт глубинный, животный страх остаться без средств к существованию, страх голода или нищеты. Деньги для тебя равны выживанию, и этот страх парализует твою активность.

4. Сжатые челюсти / Ком в горле

Это заблокированная пробивная сила. Тебе «нельзя» звучать, нельзя называть свой высокий чек, нельзя просить достойную оплату. Ты сглатываешь свою злость и соглашаешься на крохи.

Если ты не узнала себя ни в одном из вариантов — не переживай. Возможно, твой сигнал более индивидуальный. Напиши мне в Макс/телеграмм/вотсапп по номеру телефона 8-914-319-3907 «Марина, я не нашла в книге расшифровку своих телесных импульсов» — и я помогу тебе расшифровать, где в твоём теле живут деньги и что они сигнализируют тебе.

Примеры из жизни

Вспомни, что происходит с тобой, когда тебе нужно озвучить клиенту цену на свои услуги или оплатить крупный счёт за квартиру. Твоё плечо поднимается к уху? Перехватывает дыхание? Или начинает крутить живот?

Каждый раз, сталкиваясь с деньгами, ты неосознанно проживаешь микро-травму на уровне физиологии. Твоё тело кричит о небезопасности, а ты продолжаешь требовать от себя бизнес-прорывов. Но пока тело сжато — деньги будут утекать как вода.

Научный фокус (Нейробиология)

Наш мозг не имеет отдельного физического органа для «обработки денег». Деньги — это абстрактная социальная концепция, изобретённая человечеством относительно недавно. Поэтому твой мозг обрабатывает тему финансов через те же эволюционные структуры, которые отвечают за физическое выживание и безопасность — через соматосенсорную кору и островковую долю (инсулу).

Когда ты испытываешь финансовый стресс (думаешь о долгах или боишься назвать цену):

1. Инсула мгновенно считывает эту тревогу и передаёт сигнал в вегетативную нервную систему.

2. Включается симпатический отдел («бей или беги»). Выделяется кортизол.

3. Кровь отливает от внутренних органов к мышцам (чтобы бежать от хищника), сжимаются сфинктеры желудка, каменеют плечи и челюсть.

Для твоего мозга нет разницы между «мне нечем платить за кредит» и «за мной бежит саблезубый тигр». Физиологическая реакция тела одна и та же.

И пока эта биологическая связка «деньги = смертельный стресс» активна в твоей голове, твоя финансовая ёмкость будет заблокирована.

Наша задача в этом разделе — научить твой мозг и твоё тело чувствовать себя абсолютно расслабленно и безопасно при контакте с любыми суммами. Только в расслабленное тело могут прийти твои миллионы.

Сделай глубокий вдох, мягкий выдох и разреши своему телу прямо сейчас отпустить напряжение.

Мы начинаем твой путь к финансовой свободе. ##

День 2. Почему я сжимаюсь, когда думаю о деньгах?

Мысль дня

Вчера мы выяснили, где в твоём теле живут деньги и как твоё подсознание реагирует на само слово «деньги». Сегодня мы пойдём глубже.

Почему мы так часто физически сжимаемся, когда думаем о деньгах, о своих финансовых целях или о необходимости зарабатывать?

Для нашего древнего мозга (лимбической системы) деньги — это не просто бумажки или цифры на экране. Это то же самое, чем для пещерного человека была шкура убитого мамонта, огонь в пещере или место у костра. Деньги — это базовая безопасность и выживание. Нет денег — нет еды, нет жилья, нет тепла. Значит, нам небезопасно жить.

И когда мозг регистрирует угрозу (недостаток денег, риск остаться без них, необходимость их «добывать»), он мгновенно включает самый древний инстинкт — инстинкт самосохранения. Как маленький ребёнок, который пугается и прячется за маму, наше тело хочет стать меньше, чтобы быть незаметным, чтобы нас не трогали. Мы хотим спрятаться от «опасности».

Мы сжимаемся, втягиваем голову в плечи, сутулимся, стараясь занять как можно меньше места в пространстве. Так же, как мы сжимались в автобусе, когда нам было страшно (День 15 первой книги). Мы бессознательно уменьшаем свою физическую величину, чтобы стать «невидимками» для мира и уберечь себя от воображаемой угрозы, связанной с деньгами.

Но пока ты сжимаешься — ты не можешь расти в доходе.

Примеры из жизни

Пример 1. «Невидимый» эксперт

Ты — великолепный специалист, но твои соцсети выглядят как страница партизана. Ты редко выходишь в сторис, почти не пишешь о своих услугах, стесняешься заявить о себе и боишься выкладывать свои фотографии. Твоё тело (и твой онлайн-образ) пытается «сжаться», стать невидимым.

Подсознательно ты боишься больших денег и ответственности, которые приходят с популярностью. Мозг говорит: «Если ты станешь заметной, тебя начнут критиковать (День 27 первой книги), от тебя будут требовать, а это опасно. Лучше быть маленькой и бедной, но безопасной».

Пример 2. «Незримая» стоимость (Замалчивание цены)

Ты продаёшь свои услуги. Клиент спрашивает цену. И в этот момент ты начинаешь мямлить, говорить очень тихо, сбивчиво, быстро проговариваешь цифры или сразу предлагаешь скидку. Твоё тело физически «сжимает» звук твоего голоса, пытаясь сделать его незаметным.

Ты боишься, что, назвав полную стоимость, ты займёшь слишком много «финансового пространства» в кошельке клиента. Это древний страх быть «слишком дорогой» и быть отвергнутой за это. Ты прячешь свою ценность.

Пример 3. «Мышка» в магазине (Страх тратить)

Ты заходишь в дорогой магазин, где продаются красивые, качественные вещи, которые тебе безумно нравятся. Но ты начинаешь ходить на цыпочках, стараешься не задевать стеллажи, разговариваешь шёпотом.

Твоё тело сжимается, как будто ты не имеешь права быть в этом «дорогом» пространстве. Тебе стыдно тратить деньги на себя, и ты стараешься стать «невидимкой», чтобы не привлекать внимание продавцов и не покупать «лишнего» (День 53 первой книги).

Научный фокус (Нейробиология)

Когда ты испытываешь финансовый стресс (даже на уровне мысли), твоя амигдала (центр страха) мгновенно активирует лимбическую систему. Оттуда сигнал идёт в гипоталамус, который даёт команду надпочечникам выбрасывать кортизол и адреналин.

Эта биологическая реакция, помимо внутренних процессов, приводит к физическим изменениям в теле:

1. Повышение мышечного тонуса. Мышцы-сгибатели (груди, шеи, живота) сокращаются. Тело сжимается в позу «замирания», чтобы стать менее заметным.

2. Зажатие дыхания. Мышцы диафрагмы спазмируются. Дыхание становится поверхностным, сбивается. Это инстинктивная реакция, чтобы не издавать шума и быть незаметным для хищника.

3. Понижение голоса. Мышцы гортани сжимаются, голосовые связки находятся в напряжении. Голос становится тише, чтобы не привлекать внимание.

Все эти телесные реакции — это древняя программа выживания. Мозг пытается тебя спасти от финансовой угрозы, заставляя «сжаться». Но если ты хочешь расти в деньгах, тебе нужно научить тело обратному — расширяться и занимать своё место.

Код доступа (Задание дня): «Расширение финансового поля»

Сегодня мы будем учиться физически расширяться, когда думаем о деньгах. Мы покажем мозгу: «Большие деньги — это безопасно. Мне можно занимать много места».

Твоё задание на сегодня:

В течение дня сделай эту простую, но мощную практику:

Шаг 1. Поймай момент. Как только тыловишь себя на мысли о деньгах (например, нужно заплатить за что-то, ты планируешь бюджет, думаешь о долгах или о своём доходе).

Шаг 2. Физическое расширение. Осознанно расправь плечи, выпрями спину. Сделай глубокий вдох животом, заполняя лёгкие до конца. Подними подбородок чуть вверх. Почувствуй, как твоё тело занимает больше места в пространстве.

Шаг 3. Манифест. Положи руку на сердце и скажи себе вслух или про себя:

«Деньги — это безопасность. Мой масштаб безопасен. Я разрешаю себе занимать много места. Мои деньги приходят в расширенное тело. Мне можно расти».

Шаг 4. Сделай это действие 3–5 раз в течение дня.

Запиши в блокнот:

1. Как отреагировало твоё тело, когда ты сознательно расправилась и расширилась, думая о деньгах?

2. Почувствовала ли ты, как уходит привычное сжатие и приходит ощущение силы?

«Ты не должна становиться меньше, чтобы быть в безопасности. Ты можешь расти — и мир не рухнет. Он просто увидит тебя.» ##

День 3. Страх больших денег: что это такое?

Мысль дня

Задумывалась ли ты когда-нибудь, почему мы так искренне и страстно мечтаем о миллионах, но когда крупная сумма реально приближается к нам (в виде крупной сделки, дорогого клиента, наследства или бизнес-идеи), внутри внезапно вспыхивает глухая тревога или паника?

Большие деньги — это не просто «много бумажек» или много нулей на счёте. Для твоего тела и твоего подсознания большие деньги — это колоссальный уровень ответственности, внимания, проявленности и потенциальной опасности.

Если к сумме в 50 000 или 100 000 рублей твоё тело привыкло и воспринимает её как «безопасную норму для выживания», то сумма в 1 000 000 или 5 000 000 рублей считается мозгом как аномалия. В нашем телесно-родовом опыте за большими деньгами веками стояли угрозы: раскулачивание, грабежи, зависть соседей, изгнание из «бедной, но честной» семьи и даже гибель.

Страх больших денег — это не твоя глупость и не лень. Это соматическая программа самосохранения. Когда сумма превышает твою текущую телесную ёмкость (твой внутренний финансовый контейнер), твоё тело начинает воспринимать эту сумму как угрозу для жизни и делает всё, чтобы тебя от неё уберечь.

И важно помнить: для кого-то «большие деньги» — это миллион. А для кого-то — уже 100 000 #, которые «страшно держать в руках», потому что они сразу «утекают». Твой страх не зависит от цифры. Он зависит от твоей текущей ёмкости. И это нормально. Мы будем её расширять.

Примеры из жизни

Пример 1. «Горячие деньги» (Слив излишка через тело)

Представь, что тебе на карту внезапно пришла крупная сумма. Вместо тихой, уверенной радости ты ощущаешь, как в груди поднимается волна жара, сердце начинает бешено колотиться, а в голове крутится мысль: «Что с ними делать?! Надо срочно их куда-то деть!»

И в течение недели твоё тело находит способ «сбросить» это напряжение: у тебя ломается машина, срочно требуется дорогое лечение, или ты совершаешь серию импульсивных, нелепых покупок. Твой финансовый контейнер не выдержал объёма, и тело «сбросило» лишнее, чтобы вернуться в привычную «безопасную» норму.

Пример 2. Самосаботаж на взлёте

К тебе приходит потенциальный крупный клиент или инвестор, готовый заплатить за твои услуги сумму, которая в 2–3 раза выше твоей привычной. И тут с твоим телом начинают происходить странные вещи: прямо перед созвоном у тебя резко поднимается температура, пропадает голос, ломается ноутбук или на самой встрече ты начинаешь заикаться, мямлить и вести себя так, что клиент отказывается от работы.

Твоё тело физически заблокировало сделку, потому что эта сумма для твоей нервной системы в этот момент казалась «смертельно опасной».

Пример 3. Телесный ступор при названии цены

Ты хочешь назвать клиенту свой новый, высокий чек за работу. Ты открываешь рот, но слова застревают в горле. Перехватывает дыхание, руки становятся влажными и холодными, а подбородок начинает дрожать.

Твоя нервная система регистрирует попытку назвать большую цену как выход на открытую «простреливаемую» местность. Выделяется адреналин, тело требует «сжаться и промолчать».

Научный фокус (Нейробиология)

В нейробиологии и телесной психотерапии существует понятие — «Окно толерантности нервной системы» (Window of Tolerance) и процесс нейроцепции (Neuroception).

Нейроцепция — это бессознательное сканирование пространства твоим мозгом на предмет безопасности. Покуда финансовые события укладываются в твоё «окно толерантности», твоя парасимпатическая нервная система спокойна: ты дышишь ровно, мыслишь чётко, твоё тело расслаблено.

Но как только твой мозг сталкивается с суммой, которая выходит далеко за пределы твоей привычной ёмкости:

1. Амигдала запускает тревогу, считая эту сумму потенциальным источником разрушения твоей стабильности.

2. Нервная система мгновенно вылетает из «окна толерантности» в одно из двух состояний:

· Гиперактивация (симпатика): паника, суета, желание срочно потратить/раздать деньги, бессонница, тахикардия.

· Гипоактивация (дорсальный вагус): замирание, ступор, «мозговой туман», физическая слабость, бессилие, болезнь.

В обоих этих состояниях твоя префронтальная кора (зона логики, планирования и принятия грамотных решений) отключена. Ты физически не способна управлять большими деньгами, пока твой мозг видит в них угрозу.

Код доступа (Задание дня): «Растяжка финансового контейнера»

Сегодня мы начнём бережно растягивать твоё «окно толерантности» и приучать твою нервную систему к тому, что большие деньги — это абсолютно безопасно для твоего тела.

Твоё задание на сегодня:

Шаг 1. Сядь удобно, опришись спиной на кресло, поставь стопы на пол. Сделай глубокий вдох и медленный, затяжной выдох. Почувствуй безопасность своего тела прямо сейчас.

Шаг 2. Тест 1 (База). Представь свою привычную, комфортную сумму дохода в месяц (например, 100 000 #). Отследить тело: оно расслаблено? Дыхание ровное?

Шаг 3. Тест 2 (Расширение). А теперь мысленно умножь эту сумму на 10 (например, 1 000 000 # в месяц на твоей личной карте). Прислушайся к телу: что изменилось? Где возник зажим? Перехватило дыхание? Сжался живот? Забилося сердце?

Если даже 100 000 # вызывают у тебя тревогу — начни с меньшей суммы. Например, 50 000 #. Или 30 000 #. Твоя задача — найти ту сумму, на которой тело начинает сжиматься, и начать именно с неё.

Шаг 4. Снятие угрозы. Положи руку на то место, где возникло напряжение (на грудь, живот или горло), сделай 3 глубоких вдоха и выдоха и скажи своему телу:

«Я вижу твой страх. Это просто цифры. Большие деньги безопасны для моего тела. Я могу выдержать этот объём. Мне можно иметь свои деньги в полной безопасности.»

Шаг 5. Позволь мышцам расслабиться в эту новую цифру.

Запиши в блокнот:

1. На какой сумме твоё тело начало сжиматься и подавать сигналы тревоги?

2. Какое ощущение пришло, когда ты положением руки и дыханием разрешила телу расслабиться в эту сумму?

«Ты не должна сразу выдерживать миллионы. Ты можешь начинать с той суммы, где тело ещё не сжимается. И каждый раз расширять свой контейнер на один шаг. Твои деньги придут, когда твоё тело будет готово их принять.» ##