



Я СНИМАЮ ШАПКУ-НЕВИДИМКУ

— ДЕНЬГИ —

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
ПО КНИГЕ «СНИМИ ШАПКУ-НЕВИДИМКУ»



Екатерина Шкляренко

**«Я снимаю шапку-невидимку.
Тетрадь 1: Нигредо и Альбедо»**

«Автор»

2026

Шкляренко Е.

«Я снимаю шапку-невидимку. Тетрадь 1: Нигредо и Альбедо» /
Е. Шкляренко — «Автор», 2026

Эта тетрадь — не про аффирмации. Это скальпель. Ты не научишься здесь «привлекать деньги». Ты научишься смотреть в лицо тому, что годами прятал. Семи Стражам, которые держат твой кошелёк: Масштаб, Потеря, Осуждение, Нищета, Проявленность, Отказ и Успех. Они шепчут: «Не высовывайся», «Всё отнимут», «Ты — выскочка». Мы посадим их на стул и заставим говорить. Проведём аудит твоей денежной Тени — от первых детских воспоминаний до родовых сценариев. Сожжём старые программы в ритуале Огненного очищения. Напишем первую Золотую Декларацию — твою личную финансовую конституцию. Это первый этап алхимии: Нигредо (спуск в черноту) и Альбедо (очищение). Ты подготовишь почву, чтобы позже посеять золото. Но только если готов снять шапку-невидимку. Если нет — закрой тетрадь. Здесь не будет легко. Но будет по-настоящему. Вторая тетрадь — «Рубедо и Цитринитас» — ждёт тех, кто захочет воплотить новую реальность.

© Шкляренко Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Содержание	5
Глава 1. Письмо от автора	7
Глава 2. Твой контракт с собой	9
Глава 3. Библиотека Мастера: на чьих плечах я стою	11
Глава 4. Как работать с этой тетрадью	14
Раздел 1. Диагностика: Аудит твоей Тени	16
Глава 5. Коридор твоей денежной памяти	17
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Екатерина Шкляренко

«Я снимаю шапку-невидимку. Тетрадь 1: Нигредо и Альбедо»

Содержание

Раздел 0. Вход в Практикум

Глава 1. Письмо от автора — моё личное приглашение в это путешествие. Почему я создала этот практикум и что нас ждёт за порогом.

Глава 2. Твой контракт с собой — священный договор. Ты обещаешь себе быть честным до конца и не сбегать, когда станет страшно.

Глава 3. Библиотека Мастера — на чьих плечах я стою. От Юнга и Фрейда до Диспензы и Хеллингера. Карта маяков, чтобы ты чувствовал опору.

Глава 4. Как работать с этой тетрадью — три золотых правила, чтобы практика была безопасной и глубокой.

Раздел 1. Диагностика: Аудит твоей Тени

Глава 5. Моя финансовая реальность — честный взгляд на разрыв между тем, что есть, и тем, чего ты хочешь на самом деле.

Глава 6. Карта 22 страхов — найди своих главных Стражей. Чек-лист, который покажет, из чего соткана твоя шапка-невидимка.

Глава 7. Голоса в твоей голове: чьи они? — учимся отличать свой истинный голос от хора критиков, бабушек и «маятников».

Глава 8. Моя метафора шапки — творческое упражнение, где ты увидишь, опишешь или нарисуешь свою невидимость.

Раздел 2. Протокол «Нигредо»: Диалог с семьёю Стражами

Глава 9. Страж Масштаба — «Деньги — это опасно». Вскрываем страх роста.

Глава 10. Страж Потери — «Всё отнимут». Смотрим в глаза самому древнему ужасу.

Глава 11. Страж Осуждения — «Я — выскочка». Исцеляем стыд за свои амбиции.

Глава 12. Страж Нищеты — «Лишь бы не умереть с голоду». Расстановочная работа с родовым полем.

Глава 13. Страж Проявленности — «Невидимость — это безопасно». Выбираем быть увиденными.

Глава 14. Страж Отказа — «Я боюсь услышать "нет"». Превращаем отказ в топливо.

Глава 15. Страж Успеха — «А что потом?». Снимаем блок с финишной прямой.

Раздел 3. Протокол «Альбедо»: Очищение почвы

Глава 16. Письмо прощения деньгам — разговор по душам с энергией изобилия. Примирение.

Глава 17. Ритуал «Огненное очищение» — символическое сожжение старых программ и пепел как точка невозврата.

Глава 18. Моя чистая почва — интеграция. Эссе о том, что исчезло, и что теперь видно.

Глава 19. Моя первая Золотая Декларация — рождение новых, истинных указов. Не аффирмации, а твоя личная финансовая конституция.

Эпилог: Твой путь продолжается

Глава 20. Письмо от меня тебе — поздравление с прохождением инициации и приглашение в следующий этап, где мы будем сеять и собирать урожай.

Глава 21. Твой следующий шаг — особое предложение для тех, кто готов идти дальше с Проводником.

Глава 1. Письмо от автора

Здравствуй.

Я не знаю, как ты держишь эту тетрадь сейчас. Может быть, распечатал на принтере, и листы ещё тёплые. Может быть, открыл на планшете, сидя в любимом кресле с чашкой чая. Или включил ночью, когда все уснули, и в доме наконец стало тихо. Неважно. Важно, что ты здесь. И это уже первый, самый смелый шаг.

Меня зовут Екатерина Шкляренко. Я написала книгу «Сними шапку-невидимку». Она родилась из моих собственных тетрадей, заметок, разорванных страниц ежедневников — из всего того поиска, который вёл меня много лет. Я много читала и смотрела фильмов про подсознание, я всегда искала тот «великий секрет», который открыли для себя известные миллионеры и сколотили своё состояние. Как алхимики искали секрет сотворения золота, так я искала секрет превращения обычной жизни — в жизнь, полную изобилия.

Мне всегда было мало. Всего. Денег. Первой квартиры в Питере, второй квартиры в Питере, дома в Подмосковье, первого нового мерседеса, второго нового мерседеса. И это не было жадностью — это было внутреннее, неутолимое чувство: «Я могу больше. Я достойна большего. Я должна найти этот ключ». Все мои поиски привели меня к тайнам медитаций, аффирмациям, марафонам желаний и к книгам — Диспензы, Кехо, Мерфи.

Сначала они работали. Мои клиенты вырастали как из ниоткуда, ипотеки одобрялись, визы открывались. Я жила с улыбкой, намедитировав себе «Я счастлива. Я богата». Но потом — на более высоком уровне, где ставки стали выше, а воздух разреженнее, — всё сломалось. Сломалась система, по которой я шла немалое время. За рекордно короткие сроки выросли долги в шесть миллионов рублей, хотя явных предпосылок для них не было: налоги оплачивались, сделки проводились. Я пыталась изо всех сил использовать прежние техники, но от них становилось только хуже. Начались панические атаки, депрессия, полное бессилие и глобальное разочарование. Я стояла посреди руин своей прежней картины мира и не понимала: почему? Я же всё делала правильно.

А потом случилось озарение. Самое простое. На земле.

Однажды на своём приусадебном участке я посадила шикарные гортензии — пышные, яркие, полные жизни. И они завяли уже через две недели. Сгнили, бедные, на корню. И тогда меня пронзила мысль, которая перевернула всё моё понимание духовного и ментального развития: «Я высаживаю шикарные гортензии в гнилую, неподготовленную почву. Конечно, они не приживутся». Наверняка, ты замечал такое, если практиковал все эти аффирмации: в скором времени от них становилось как будто хуже. Деньги не приходили, а утекали. Радость сменялась опустошением.

И тогда я поняла: все эти книги, все эти великие авторы — они говорят про «посадку гортензий» в нашу почву, в подсознание. Но я не нашла ни одного комплексного инструмента — простой, надёжной лопаты, — для подготовки этой почвы. Для её очищения. Ведь даже когда строят дом, сначала готовят участок: очищают, осушают, делают дренаж. Никто не льёт бетон на болото. Так родилась идея моей книги и этой рабочей тетради. Мы с вами сначала подготовим почву, а потом посадим наши шикарные гортензии. Не раньше. И это — всё.

Если ты читал мою книгу, то уже знаешь: я не верю в волшебные таблетки, но я верю в магию. Только не в ту, что по взмаху палочки, а в ту, что рождается из честной, грязной, иногда до слёз работы с самим собой. Я верю в алхимию души, которая превращает страх в силу, а невидимость — в проявленность.

Моя книга закончилась на том, что ты увидел карту своих двадцати двух страхов. Ты узнал их в лицо. Ты понял, что голос, который годами твердил «не высывайся», «деньги — это опасно», «кому ты такой нужен», — это не истина, а всего лишь твоя шапка-невидимка.

Старая, заношенная, но до боли привычная. И, возможно, ты почувствовал воодушевление, даже азарт: «Я знаю, в чём дело! Теперь-то я всё исправлю!»

А потом наступило завтра. И внутренний голос сказал: «Ок, я всё понял. А что ДЕЛАТЬ-то?»

Вот для этого «завтра» я и создала эту тетрадь.

Это не продолжение книги. Это её практическое воплощение. Это — портал. Место, где теория превращается в действие, а страх перестаёт быть командиром. Я не буду тебе рассказывать про двадцать два страха. Я возьму тебя за руку и проведу через семь главных из них. Тех самых, что держат твои деньги, твой масштаб и твою проявленность в бетонном плену.

Я назвала эту тетрадь «Я снимаю шапку-невидимку». Не «Сними». А «Я снимаю». Почувствуй разницу. Это не я тебе говорю, что делать. Это ты сам себе даёшь обещание. Ты — главный автор своей трансформации. Я только проводник.

Я хочу, чтобы ты знал: я прошла этот практикум сама. От корки до корки. С карандашом, со слезами, с инсайтами, которые переворачивали всё внутри. Я спускалась в свой собственный подвал, я говорила со своими Стражами, я сжигала старые программы и писала свою Золотую Декларацию. Я не даю тебе ничего, что не проверила бы на себе. Потому что нельзя вести туда, где не был. Нельзя показывать карту, которую не нарисовал собственной рукой.

Внутри этой тетради — два этапа великой алхимической работы. Древние называли их Нигредо и Альбедо. Сначала мы спустимся в черноту, к твоим Стражам, к самой гнилой почве твоих финансовых страхов. Мы не будем убегать, мы включим свет. Это будет непросто. Будет хотеться закрыть тетрадь, отвлечься, сказать «я потом». Но я попрошу тебя остаться. Потому что именно там, в темноте, спрятана твоя сила.

А потом мы пройдем очищение. Смоём с себя всё, что не твоё: чужие голоса, родовые сценарии, липкий стыд за желание быть богатым и видимым. Ты выйдешь из этой тетради другим человеком. Не идеальным, нет. Но с чистой, плодородной почвой, готовой к посеву.

Я не обещаю, что будет легко. Но обещаю: будет по-настоящему. И обещаю, что ты не будешь один. На каждой странице я буду рядом — как друг, как наставник, как человек, который точно знает, каково это.

Ты готов? Тогда переверни страницу и подпиши свой Контракт с собой. Это твой первый осознанный шаг из невидимости в свет.

С любовью и верой в твою силу,

Екатерина.

Глава 2. Твой контракт с собой

Знаешь, с чего начинается любая настоящая трансформация?

Не с инсайта. Не с книги. Не с желания.

С решения.

Твёрдого, спокойного, принятого в тишине решения: «Я больше так не буду. Я выбираю себя. Я иду».

Всё остальное — лишь подготовка к этому моменту. Красивые картинки, аффирмации, расстановки и техники не работают до тех пор, пока ты не примешь это решение внутри. Пока не скажешь себе, глядя в зеркало: «Я начинаю. Прямо сейчас. Без гарантий, без поддержки зала, без идеальных условий. Просто — начинаю».

Именно поэтому наш практикум начинается не с упражнения, не с лекции и не с диагностики. Он начинается с Контракта. Священного договора, который ты заключаешь не со мной, не с миром, не с деньгами. Ты заключаешь его с самим собой.

Это может показаться странным. Мы привыкли подписывать договоры с банками, с работодателями, с клиентами. Но с собой? Мы привыкли себя уговаривать, обещать начать с понедельника, ругать за срывы и снова давать себе слово. Но сесть и написать: «Я, [Имя], торжественно обещаю себе...» — это акт силы. Это шаг из позиции ребёнка, который ждёт разрешения, в позицию Взрослого, который сам принимает решения и сам за них отвечает.

Вспомни, сколько раз ты давал себе слово измениться?

Сколько раз начинал — и бросал?

Сколько раз обещал себе новую жизнь — и отступал, потому что становилось трудно, страшно, непонятно?

Это не потому, что ты слабый или безнадёжный. Это потому, что у тебя не было свидетеля. Не было документа, на который можно опереться, когда внутри поднимается волна сопротивления и хочется всё бросить. Теперь он у тебя будет.

Ниже — текст твоего Контракта. Прочитай его медленно. Вдумайся в каждое слово. Если что-то внутри отзывается — хорошо. Если что-то сопротивляется — ещё лучше. Именно в этом сопротивлении и прячется твоя шапка-невидимка. Но мы о ней позже. А пока — возьми ручку и заполни письмо. Это важно — написать, потому что подсознание воспринимает факт письма, как железобетонный приказ.

Мой Контракт с собой

Я, _____, находясь в здравом уме и ясной памяти, добровольно и осознанно вступаю на путь снятия шапки-невидимки с моих денег.

Я признаю, что являюсь Режиссёром своей жизни, даже если пока не всегда чувствую эту силу. Я беру на себя полную ответственность за своё финансовое настоящее и будущее.

Я обязуюсь:

— Быть честным(ой) с собой до конца, даже когда правда неудобна.

— Выполнять все упражнения практикума, даже когда хочется закрыть тетрадь и бежать.

— Не оценивать свои ответы как «правильные» или «неправильные». Здесь нет оценок. Есть только моя правда.

— Позволить себе чувствовать всё, что будет подниматься: страх, гнев, стыд, сопротивление. Я не буду убегать от этих чувств, я разрешу им быть.

— Помнить, что это не спринт, а операция. Если станет невыносимо, я сделаю паузу, выпью воды, подышу — и вернусь.

Я выбираю увидеть свою Тень, чтобы вернуть себе свою силу.

Я выбираю снять шапку-невидимку и стать видимым(ой).

Я выбираю себя.

С сегодняшнего дня я не жертва своих страхов. Я — тот, кто смотрит им в лицо.

Дата: _____

Подпись: _____

Поставь подпись. Медленно. Осознанно. Почувствуй, как ручка касается бумаги.

Всё. С этого момента ты не просто читатель. Ты — участник. Ты — тот, кто принял решение. Я не знаю, сколько раз ты до этого момента обещал себе начать и отступал. Но я знаю одно: этот раз — другой. Потому что теперь у тебя есть документ. И есть я — твой проводник, который будет идти рядом, страница за страницей, глава за главой.

Ты подписал контракт не со мной — с собой. А я просто держу для тебя этот лист, пока ты будешь проходить свой путь. Если захочешь отступить — перечитай его. Ты сам дал себе слово. А слово, данное себе, — самое важное. Его нарушать нельзя.

Готов идти дальше? Тогда переворачивай страницу. В следующей главе я покажу тебе, на чьих плечах я стою, создавая этот путь. А потом мы начнём.

Глава 3. Библиотека Мастера: на чьих плечах я стою

Прежде чем мы сделаем первый шаг в темноту, я хочу включить свет.

Не для того, чтобы разогнать тайну. Тайна останется — она и есть сердцевина любой трансформации. А для того, чтобы ты понимал: всё, что будет происходить с тобой на этих страницах, имеет фундамент. Глубокий, проверенный десятилетиями, собранный лучшими умами в психологии, нейробиологии и духовных практиках.

Я не волшебница. Я не изобретала велосипед. Я — алхимик.

Тринадцать лет в жёстких продажах научили меня одному: теория без практики мертва, но практика без теории слепа. Нельзя вести человека туда, где сам не был. Нельзя предлагать инструмент, не зная, как он работает и откуда взялся. Поэтому каждый метод, каждое упражнение, каждая техника в этой тетради — это не моя фантазия. Это сплав мудрости великих мастеров, переплавленный в мой личный, авторский Протокол.

Я хочу, чтобы ты знал их имена. Не для того, чтобы хвастаться эрудицией. А для того, чтобы ты чувствовал опору. Когда ты будешь проходить «Диалог со Стражем», ты будешь знать, что за этим стоят открытия Фрица Перлза и вся гештальт-терапия. Когда ты будешь делать расстановку на листе, ты будешь знать, что опираешься на метод Берта Хеллингера, признанный во всём мире. Когда ты будешь писать свою Золотую Декларацию, ты будешь знать, что твой мозг в этот момент создаёт новые нейронные сети — и это не магия, это наука. Доказанная Доктором Джо Диспензой.

Вот моя Библиотека Мастера. Вот на чьих плечах я стою, создавая для тебя этот путь.

Глубинная психология: встреча с Тенью и Стражем

Карл Юнг, Фриц Перлз, Зигмунд Фрейд

С этого фундамента начинается вся наша работа в Разделе «Нигредо» — спуск в черноту.

У **Карла Юнга** я взяла понятие Тени — той скрытой части психики, куда мы вытесняем всё, что считаем «неудобным», «неправильным», «опасным». Твоя шапка-невидимка и есть Тень. Это не враг. Это часть тебя, которую ты когда-то спрятал, потому что мир сказал: «Так нельзя». Мы не будем с ней бороться. Мы встретимся с ней и вернём её в свет.

У **Зигмунда Фрейда** я научилась распознавать защиты Эго. Ты удивишься, но твои любимые финансовые отговорки — «не в деньгах счастье», «всем сейчас тяжело», «на дворе кризис» — это не истины. Это защиты. Рационализация. Отрицание. Проекция. Мы научимся их видеть и снимать, как маски.

У **Фрица Перлза** и всей гештальт-терапии я позаимствовала главный инструмент — диалог. Мы не будем бороться со страхом. Мы посадим его на воображаемый стул и поговорим с ним. Этот «Диалог со Стражем» станет твоим главным скальпелем в операционной под названием «Нигредо».

Духовные практики и энергия намерения

Карлос Кастанеда, Вадим Зеланд, Берт Хеллингер

Когда мы идём глубже, в родовые корни и энергетические переплетения, нашими проводниками становятся мастера работы с невидимым.

Карлос Кастанеда учил своих воинов перепросмотру — возвращению энергии, застрявшей в травмах прошлого. В нашем Протоколе ты будешь забирать свою силу из тех

моментов, где впервые надел шапку-невидимку. Это не эзотерика в плохом смысле. Это технология освобождения.

Вадим Зеланд дал миру понимание маятников — энергоинформационных структур, которые питаются нашими страхами и эмоциями. Мы вычислим, какие чужие голоса и программы управляют твоим кошельком. И отключим их.

Берт Хеллингер открыл законы семейных систем. Его метод расстановок я адаптировала для сольной работы. В главе про Стража Нищеты мы проведём безопасную расстановку на листе. Ты увидишь, кому из предков принадлежит твой страх «лишь бы не умереть с голоду», и с уважением вернёшь его обратно. Это глубокая, родовая работа. Без неё чистка почвы невозможна.

Нейробиология и квантовая работа с подсознанием

Джо Диспенза, Джон Кехо, Джозеф Мэрфи

Очистив почву на этапе «Альбедо», мы переходим к посеву. И здесь нам нужна наука.

Джо Диспенза доказал: наш мозг пластичен. Мы можем создавать новые нейронные сети через прочувствованные визуализации. Твоя Золотая Декларация — это не просто слова. Это ментальная репетиция, которая физически меняет твой мозг. Ты буквально перепрошьёшь себя на изобилие.

Джон Кехо в своей книге «Квантовый воин» вводит понятие Стража порога — той силы внутри, что охраняет вход в новую реальность. Но в отличие от Кехо, мы не пойдём штурмовать порог. Мы сначала договоримся со Стражем (этап Нигредо), очистим поле (этап Альбедо) и только потом шагнём вперёд.

Джозеф Мэрфи напоминает: подсознание не отличает реальность от яркого образа. Поэтому твоя Золотая Декларация будет не сухим списком, а живым, дышащим опытом твоего Будущего «Я».

Поведенческий коучинг и действие

Брайан Трейси, Сьюзен Джефферс, Эрик Берн

Истинная трансформация завершается не в медитации, а в реальных рублях и решениях.

Эрик Берн и транзактный анализ научат тебя слышать, из какого состояния ты действуешь: из испуганного Ребёнка, критикующего Родителя или сильного Взрослого. Мы передадим штурвал твоему Внутреннему Режиссёру.

Сьюзен Джефферс в книге «Бойся, но делай» дала нам ключевой принцип: мы не ждём, пока страх уйдёт. Мы действуем вместе с ним. Каждая глава Протокола будет заканчиваться микро-шагом, который ты сделаешь, несмотря на дрожь в коленях.

Брайан Трейси научит нас превращать большие, пугающие финансовые цели в простую, ежедневную последовательность действий. Маленькие шаги, которые ведут к большим деньгам.

Вот моя Библиотека. Это не музей имён. Это живая, работающая система, которую я перепланировала в свой авторский Протокол.

Ты не найдёшь в этой тетради цитат, лекций и пересказов чужих книг. Ты найдёшь меня — человека, который прошёл этот путь сам, от первого шага во тьме до создания своей Декларации Силы. Я проведу тебя за руку.

А теперь, когда ты знаешь, на чём мы стоим, давай договоримся о правилах работы. Следующая глава — о том, как сделать этот путь безопасным и глубоким.

Переворачивай страницу.

Глава 4. Как работать с этой тетрадью

Мы стоим на пороге.

Позади — приглашение, контракт и фундамент. Впереди — спуск. Диагностика. А за ней — та самая работа, ради которой ты открыл эту тетрадь. Но прежде чем мы сделаем первый шаг, я хочу дать тебе три простых, но жизненно важных правила. Они помогут пройти этот путь безопасно, глубоко и без слива.

Я прошу тебя не просто прочитать их. Я прошу тебя запомнить их. Потому что в самый неожиданный момент, когда захочется всё бросить, именно эти три правила удержат тебя на плаву.

Правило первое: Пиши рукой

Не печатай. Не набирай в заметках. Не проходи эту тетрадь в уме, лёжа на диване. Возьми ручку. Самую обычную, которая приятно ложится в пальцы. И пиши.

Почему это важно? Потому что между мозгом и рукой существует прямая, древняя связь. Когда ты выводишь буквы на бумаге, ты включаешь особый режим обработки информации — медленный, глубинный, телесный. Ты не просто думаешь о страхе, ты проживаешь его через движение. Ты оставляешь след. А то, что оставляет след, уже невозможно игнорировать.

Пожалуйста, не лишай себя этой магии. Отложи клавиатуру. Эта тетрадь создана для того, чтобы в ней остались твои настоящие, живые буквы. Где-то корявые. Где-то с нажимом. Где-то со слезами, упавшими на бумагу. Это нормально. Это и есть живая работа.

Правило второе: Никакой оценки

В этой тетради нет правильных ответов. Нет «хорошо» и «плохо». Нет оценок, баллов и чужих стандартов. Есть только ты и твоя правда.

Твой внутренний Критик, скорее всего, уже напрягся. Он привык всё контролировать, оценивать, сравнивать. Он будет нашёптывать: «Это глупо», «Я не умею», «У других получается лучше». Позволь ему говорить. Но не давай ему ручку.

Когда ты будешь отвечать на вопросы и выполнять упражнения, пиши первое, что приходит в голову. Не редактируй. Не причёсывай. Не пытайся выглядеть красиво. Самые ценные ответы часто выглядят нелепо, коряво, «неправильно». Именно в них прячется истина. Доверься потоку. Бумага стерпит всё. А ты наконец-то сможешь быть собой.

Правило третье: Заботься о себе

Это не спринт. Это операция.

Я специально разбила практикум на главы, чтобы ты мог проходить их в своём темпе. Не пытайся сделать всё за один вечер. Не насилуй себя. Если в какой-то момент ты почувствуешь, что стало слишком тяжело, что подступает тошнота, головная боль или острое желание закрыть тетрадь, — остановись.

Встань. Выпей стакан воды. Выйди на воздух. Подыши. Посмотри в окно. Обними себя за плечи. Ты имеешь право на паузу.

Эта работа требует ресурса. Она забирает энергию, потому что вскрывает то, что годами лежало под спудом. Это нормально. Просто давай себе время на восстановление. Помни: ты не сдаёшь экзамен. Ты проходишь инициацию. А инициация не терпит суеты.

Если ты почувствуешь, что самостоятельно справиться с тем, что поднимается, слишком трудно, — пожалуйста, обратись к специалисту. Это не слабость. Это зрелость. Я, как автор, создала этот практикум максимально бережным, но я не могу заменить личную терапию, если она тебе нужна.

Маленький ритуал перед стартом

Прежде чем ты перевернёшь страницу и войдёшь в Раздел Диагностики, сделай одну простую вещь.

Найди тихое место. Зажги свечу, если хочется. Положи руку на обложку тетради. Закрой глаза и скажи вслух или про себя:

«Я начинаю. Я выбираю себя. Я готов(а) увидеть правду и не отвернуться от неё. Я снимаю шапку-невидимку».

Хорошо. Теперь открывай глаза.

Добро пожаловать в твою Тень. Она ждала тебя.

Переворачивай страницу.

Раздел 1. Диагностика: Аудит твоей Тени

Глава 5. Коридор твоей денежной памяти

Остановись.

Мы не пойдём дальше, пока ты не сделаешь одну вещь. Возможно, самую важную во всей этой тетради. Я могла бы попросить тебя просто написать цифры — твой доход и желаемый доход. Это было бы легко. Безопасно. И бесполезно.

Потому что твои финансы — это не цифры в банковском приложении. Это не строчка в налоговой декларации. Это история. Длинная, запутанная, иногда страшная история твоих отношений с деньгами, которая началась задолго до твоего первого кошелька. Она началась в тот момент, когда ты, будучи ребёнком, впервые понял: «Деньги — это...»

Что? Любовь? Опасность? Стыд? Свобода? Грязь? То, чего у нас никогда не будет? То, из-за чего ругаются родители?

Ты не помнишь этот момент головой. Но твоё тело помнит. Твоё подсознание помнит. И оно до сих пор живёт по тем правилам, которые ты вывел тогда — в пять, в семь, в десять лет. **Именно эти правила, а не твои взрослые планы и стратегии, управляют твоим кошельком сегодня.**

Следующие полчаса мы проведём в месте, куда ты, возможно, не заходил никогда. Я попрошу тебя спуститься в коридор твоей денежной памяти. Мы откроем несколько дверей. За каждой — сцена, которая когда-то впечаталась в тебя, как ожог. Мы не будем просто вспоминать. Мы пойдём туда. Ты увидишь, услышишь, почувствуешь запахи и вкусы. А потом — впервые в жизни — ты перепишешь финал каждой сцены. Не из позиции испуганного ребёнка, которым ты был тогда. Из позиции Взрослого, которым ты стал сейчас.

Это будет больно. Больно так, как бывает, когда вправляют старый, неправильно сросшийся перелом. Но только так кость начинает срастаться заново. Правильно. Крепко. Навсегда.

Я не брошу тебя в этом коридоре одного. Я буду рядом — в каждом вопросе, в каждой паузе, в каждом слове. Доверься мне. И себе.

Ты готов?

Тогда найди тихое место. Зажги свечу, если это поможет тебе настроиться. Сделай три глубоких вдоха — медленных, до самого низа живота. Положи руку на грудь, там, где бьётся сердце. Почувствуй его тепло. Ты в безопасности. Ты — взрослый. Ты сильный. И ты идёшь за своей силой.

Закрой глаза. Позволь своему дыханию стать ровным и спокойным. А когда почувствуешь, что готов, — открой их и начинай читать дальше.

Дверь первая. Самое раннее воспоминание о деньгах.

Позволь себе вернуться назад. Не спеши. Пусть твоё бессознательное само выберет тот момент, который всплывёт первым. Это может быть яркая картинка, а может быть — смутное ощущение, обрывок фразы, запах. Не оценивай. Просто смотри.

Сколько тебе лет? Где ты находишься? Кто рядом с тобой?

Что происходит с деньгами в этой сцене? Может быть, мама протягивает тебе смятую купюру и говорит: «Купи мороженое, только сдачу принеси». Может быть, отец пересчитывает деньги на кухонном столе, и по его лицу ты понимаешь: что-то не так. Может быть, ты слышишь крик из соседней комнаты — и слово «деньги» звучит в этом крике, как удар хлыста. Может быть, тебе дарят конверт на день рождения, и ты видишь, как меняется лицо мамы, когда ты его открываешь. Может быть, ты просишь игрушку в магазине, а тебе отвечают холодное: «Нет. Дорого. Ты что, не понимаешь?»

Поймай эту сцену. Удержи её. Не убегай.

Теперь опиши её здесь. Подробно. Что ты ВИДЕЛ тогда? Какие цвета, какие предметы, какое освещение? Что ты СЛЫШАЛ? Какие звуки, какие слова, каким тоном они были сказаны? Что ты ЧУВСТВОВАЛ телом? Ком в горле? Холод в животе? Дрожь в коленях? Жар на щеках?

И самый важный вопрос: какое решение ты принял о деньгах в тот момент? Не думай. Просто допиши фразу, которая звучит внутри:

«Деньги — это _____».

Моё первое воспоминание:

Моё решение о деньгах, принятое тогда:

«Деньги — это _____»

Дверь вторая. Денежный голос твоей семьи

А теперь отойди чуть дальше. Посмотри не на одну сцену, а на всю атмосферу твоего детства. Деньги в твоей семье — о чём они говорили? Нет, не то, что тебе говорили вслух. А то, что висело в воздухе. То, что ты впитывал с молоком, с тишиной за ужином, с мамиными вздохами, с папиными шутками.

Вспомни фразу, которая звучала в твоём доме чаще всего. Не ту, которую тебе сказали один раз. А ту, которая стала фоном, лейтмотивом, семейным гимном.

«Не жили богато, нечего и начинать».

«Деньги достаются только тяжёлым трудом».

«Мы простые люди, нам чужого не надо».

«Богатые — воры и подлецы».

«Кому война, а кому мать родна».

«Ты хочешь слишком многого».

«Радуйся тому, что есть».

«На всех не заработаешь».

«Деньги портят людей».

«Вот умру — тогда и заработаешь».

Напиши эту фразу здесь. Ту самую. Одну или несколько.

Денежный голос моей семьи:

« _____ »

« _____ »

« _____ »

А теперь — вопрос, который я хочу, чтобы ты задал себе не головой, а нутром: эта фраза — она до сих пор управляет твоей жизнью? Когда ты хочешь поднять чек, попросить больше, заявить о себе — не звучит ли внутри этот голос? Не повторяешь ли ты себе эти слова, даже не замечая?

Если да — просто признай это. Мы здесь не для того, чтобы судить. Мы здесь, чтобы увидеть.

Дверь третья. Самая большая денежная потеря.

У каждого из нас есть такая история. Момент, когда деньги — или то, что за ними стояло, — были потеряны. Украдены. Отобраны. Сгорели. Исчезли. И вместе с ними исчезло что-то важное. Доверие. Безопасность. Вера в справедливость. Любовь.

Вспомни свою самую большую денежную потерю. Это не обязательно должна быть потеря в рублях или долларах. Может быть, у тебя отняли то, что ты считал своим по праву. Может быть, тебя обманул близкий человек. Может быть, бизнес рухнул, квартира отошла банку, наследство уплыло в чужие руки. Может быть, кто-то не заплатил за работу, в которую ты вложил душу. Может быть, ты сам потерял деньги — по глупости, по неопытности, по доверчивости, — и до сих пор не можешь себя за это простить.

Сколько тебе было лет? Что именно произошло? Кто был рядом? Что ты почувствовал в тот момент — кроме боли? Унижение? Ярость? Беспомощность? Страх, что теперь не выживешь?

И снова — самый важный вопрос: какое решение ты принял о деньгах ТОГДА? Что ты сказал себе, чтобы больше никогда не испытывать эту боль?

«С тех пор я решил, что деньги — это _____».

«С тех пор я решил, что лучше быть _____, чем снова это пережить».
Моя самая большая денежная потеря:

Моё решение, принятое тогда:

Дверь четвёртая. Портрет твоей денежной души

А теперь — последняя дверь. Она ведёт не в прошлое, а в самую сердцевину твоего настоящего.

Если бы Деньги были человеком, какими были бы ваши отношения? Не думай. Представь.

Опиши этого человека. Как он выглядит? Мужчина или женщина? Молодой или старый? Красивый или страшный? Добрый или холодный? Он рядом с тобой или далеко? Он смотрит на тебя или отворачивается? Он улыбается или хмурится? Ты хочешь к нему прикоснуться или боишься?

Что он чувствует к тебе? Любовь? Жалость? Раздражение? Безразличие? Страх?

А что ты чувствуешь к нему? Благодарность? Обиду? Страсть? Ненависть? Надежду? Усталость?

Напиши три абзаца о ваших отношениях. Как романист, который описывает самую сложную, самую запутанную любовную историю в своей жизни.

Мои отношения с Деньгами:

Дверь пятая. Письмо себе-ребёнку

Ты прошёл через четыре двери. Ты смотрел в лицо тому, что помнил, и тому, что пытался забыть. Теперь — самое главное.

Вернись к тому ребёнку, которого ты увидел в первой сцене. К тому маленькому мальчику или девочке, который впервые понял: «С деньгами что-то не так». Ты, взрослый, сильный, знающий,ходишь в ту комнату. Садись рядом. Берёшь его за руку.

Что бы ты сказал ему сейчас? Что ему нужно было услышать тогда, но никто не сказал? Что ты хочешь, чтобы он знал о деньгах, о себе, о жизни?

Напиши ему письмо. Не короткую записку. Настоящее письмо. От сердца. Дай ему то, чего у него никогда не было. Дай ему безопасность. Дай ему разрешение. Дай ему любовь, которая не зависит от цифр.

Моё письмо себе-ребёнку:

Финал. Назови свою историю и перепиши её

Ты только что написал черновик своей денежной автобиографии. Ты прожил её заново, но теперь — не один. Теперь — с позиции Взрослого.

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.