

Вера Тёмная

ДЕНЕЖНЫЙ КОД

Вера Тёмная



ДЕНЕЖНЫЙ КОД

Как женщине включить поток
изобилия через род и энергию



Вера Тёмная

Вера Тёмная

**Денежный код. Как женщине
включить поток изобилия
через род, тело и энергию**

«Автор»

2026

Тёмная В.

Денежный код. Как женщине включить поток изобилия через род, тело и энергию / В. Тёмная — «Автор», 2026

Вы замечали, что одним женщинам деньги идут в руки легко, а другие работают без выходных, но будто упрутся в невидимый потолок? Дело не в образовании и не в удачном замужестве. Дело в денежном коде — программе, которая записана в подсознании, родовой системе и даже в теле. Эта книга — не скучный учебник по финансам. Это практикум по перепрошивке отношений с деньгами. Вы поймёте, почему блоки «стыдно быть богатой», «деньги — это опасно» и «зарабатывать — неженственно» достались вам от бабушек. Узнаете, как энергии женского цикла превратить в финансовый рост. Найдёте, где в теле живёт страх нуля на карте, и уберёте его. Освоите работающие ритуалы, медитации и практики для открытия денежного потока. Внутри — тесты на денежный потолок и архетип, упражнения после каждой главы, разбор пяти женских блоков, план на 30 дней, трекер привычек и аффирмации. Деньги любят смелых женщин. Пора познакомиться с ними поближе и разрешить себе быть богатой. Без страха. Без оглядки на чужие мнения.

© Тёмная В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Деньги — это женская энергия	5
Часть I. Код бедности	8
Глава 1. Диагностика денежного потолка: сколько тебе на самом деле разрешено?	8
Глава 2. Родовые сценарии: как бабушки управляют твоим кошельком	14
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Денежный код. Как женщине включить поток изобилия через род, тело и энергию

Введение. Деньги — это женская энергия

С чего всё началось

Однажды я сидела на кухне у подруги и слушала, как она плачет. На столе лежали счета за квартиру, кредитка с задолженностью и телефон с сообщением от начальника: «Завтра жду объяснительную». Подруга работала на двух работах, растила дочь одна и уже полгода не могла купить себе новые сапоги. Она сказала тогда фразу, которую я слышала от десятков женщин:

«Я столько работаю. Я всё делаю правильно. Почему у меня нет денег?»

Я знала ответ. Но он был не про то, что нужно больше работать или сменить профессию. Ответ был про её отношение к деньгам. Точнее — про её денежный код.

Денежный код — это невидимая программа, которая управляет всеми твоими финансовыми решениями. Она записана в голове, в родовой памяти и в теле. Она тихо, но настойчиво диктует: сколько тебе можно зарабатывать, как тратить, можно ли просить, можно ли желать большего.

Эту программу не видно. Но её результат — налицо. Он в твоём кошельке. В твоих долгах. В твоих сбережениях. В чувстве тревоги, когда заходит речь о деньгах. В неловкости, когда нужно назвать цену.

Хорошая новость в том, что программу можно изменить. И для этого не нужно ждать наследства, выигрывать в лотерею или десять лет учиться инвестициям. Нужно сделать три вещи:

Увидеть свой код.

Понять, откуда он взялся.

Переписать его — мягко, по-женски, без насилия над собой.

Именно этим мы и займёмся на страницах этой книги.

Почему женщины и деньги — особая тема

Мир финансов устроен по мужским правилам. Так сложилось исторически. Женщинам веками запрещали владеть имуществом, зарабатывать, распоряжаться наследством. Наша бабушка не могла открыть счёт в банке без разрешения мужа. Наша прабабушка не могла выбрать профессию. Деньги были мужской территорией.

А потом мир изменился. Мы получили право работать, зарабатывать, строить бизнес. Но внутри осталась старая память: «деньги — это не про меня», «это опасно», «за это накажут». И

теперь мы живём с двойным посланием: голова говорит «я хочу зарабатывать», а подсознание шепчет «тебе нельзя».

Отсюда и вытекает всё: страх назвать цену, неумение копить, чувство вины за покупки, саморазрушение после повышения. Мы боимся за то, что хотим денег, и боимся их одновременно.

Я написала эту книгу, чтобы этот внутренний конфликт наконец закончился.
Деньги — это энергия, а не механика

Многие думают, что деньги — это просто цифры. Зарплата, цена, счёт в банке. Но это только верхушка айсберга. На глубоком уровне деньги — это энергия обмена. А энергия подчиняется своим законам.

Энергия может течь свободно — тогда денег достаточно, они приходят и уходят легко, без трагедии. А может застаиваться, как вода в болоте. Тогда сколько бы ты ни работала, всё утекает: то одно, то другое, то срочно нужно занять подруге, то сломалась машина.

Женщина по своей природе — проводник энергии. Мы умеем принимать, накапливать, взращивать, отдавать. Это наша базовая настройка. Но её перекрыли установками:

«Много хочешь — мало получишь».
«Богатые — плохие».
«Деньги достаются только тяжёлым трудом».
«Скромность украшает».

И вот ты уже не проводник. Ты — плотина. Напряжённая, уставшая, вечно сдерживающая поток. Неудивительно, что денег нет. Они просто не могут к тебе пробиться.
О чём эта книга

Эта книга — практикум. В ней нет абстрактных рассуждений в духе «думай позитивно». В ней — конкретные шаги.

Мы пройдем три больших этапа:

Часть I. Код бедности. Мы найдём твой денежный потолок. Разберёмся, какие родовые сценарии ты неосознанно повторяешь. Вытащим на свет личные блоки: стыд, страх, вину, синдром самозванца, неумение просить.

Часть II. Тело и энергия. Деньги живут не только в голове. Они в теле. Мы разберём, где именно хранятся денежные зажимы — в горле, спине, животе, тазу. Научимся их расслаблять. Поймём, как использовать энергию женского цикла для роста дохода. И затронем тему, о которой почти никто не говорит: связь сексуальной энергии и денег.

Часть III. Действия и окружение. Мы разберём, как твоё окружение влияет на доход. Как строить денежные разговоры с партнёром. Как называть цену без дрожи в голосе. Какие ритуалы реально работают. И в конце — соберём всё в план на 30 дней.

В конце книги — приложения: аффирмации, тест на денежный архетип, список фильмов и книг, страницы для твоих записей.

Как работать с книгой

Я прошу тебя об одном: не читай эту книгу как роман. Не глотай за вечер. Она устроена иначе.

Читай по одной главе. Лучше — утром или вечером, когда есть тишина. После каждой главы есть упражнение. Не пропускай его. Не откладывай на потом. Именно в упражнениях происходит главная работа. Чтение даёт знание. Действие даёт изменение.

Заведи отдельную тетрадь — свой денежный дневник. Записывай туда ответы, инсайты, чувства. Поверь, через месяц ты будешь перечитывать эти записи и удивляться, как много изменилось.

И последнее. Не оценивай себя. Не ругай за ошибки и «медленный прогресс». Ты не на экзамене. Ты в процессе возвращения к себе.

Прямо сейчас

Закрой глаза. Сделай глубокий вдох и медленный выдох. Спроси себя: «Если бы у меня было достаточно денег — такой суммы, которую я даже боюсь назвать вслух, — что бы изменилось в моей жизни?»

Не в глобальном смысле. А прямо сейчас. Что бы ты делала? Как бы себя чувствовала? С кем бы общалась? Где бы жила? Во сколько бы вставала? Чем бы занималась в течение дня?

Запомни эти образы. Запиши их в дневник. Это не пустые фантазии. Это твой внутренний компас. Ты будешь к нему возвращаться на протяжении всей книги.

Мы начинаем. Готова?

Тогда переверни страницу.

Часть I. Код бедности

Глава 1. Диагностика денежного потолка: сколько тебе на самом деле разрешено?

История, которая могла бы случиться с каждой

Марина пришла на консультацию с конкретным запросом: «Хочу зарабатывать 300 000 в месяц. Сейчас получаю 85 000. Чувствую, что упираюсь в потолок, и не понимаю, что не так».

Мы начали разбирать её ситуацию. Марине 34 года, она маркетолог в IT-компании. Работает хорошо. Клиенты довольны. Начальник ценит. Периодически она берёт фриланс-проекты, но как-то вяло — то времени нет, то лень, то заказчики попадают «неблагодарные».

Когда я спросила, сколько денег в месяц ей было бы комфортно зарабатывать, она задумалась и сказала:

— Ну... тысяч 120–130, наверное. Это было бы нормально.

— А 300? — уточнила я.

Марина поморщилась:

— Ну это как-то... много. Мне даже неудобно об этом думать. Кажется, что я не вывезу. Что придётся пахать без выходных. И вообще — с чего я взяла, что мне столько дадут?

Вот он, денежный потолок. Не в экономике, не в профессии, не в начальнике. В голове у Марины. Точнее — в её подсознании, где чётко прописано: «больше 130 — нельзя».

Что такое денежный потолок

Денежный потолок — это максимальная сумма, которую твоя психика считает безопасной. Это не про реальность. Это про внутреннее разрешение.

Можно сколько угодно работать над навыками, прокачивать резюме, учиться продавать. Но если внутри стоит невидимый барьер — ты будешь снова и снова упираться в одну и ту же цифру. Она может немного различаться: у кого-то это 40 000, у кого-то 80 000, у кого-то 150 000. Суть одна — выше не прыгнуть.

Самое коварное, что потолок не всегда выглядит как потолок. Он маскируется под обстоятельства:

«У нас в профессии не платят больше».

«Сейчас кризис, не до повышения».

«Клиенты жмутся, никто не готов платить дорого».

«Мне нужно ещё подучиться, пока рано просить больше».

«Да и зачем мне больше? Мне и так хватает».

Знакомо? Это и есть голос внутреннего стража. Он не враг. Он защитник. Просто его карта реальности устарела лет на тридцать.

Откуда берётся потолок

Представь, что ты строишь дом. Фундамент — это твоё детство: всё, что ты слышала о деньгах от родителей, бабушек, дедушек, учителей. Если фундамент заливали с трещинами — «деньги — зло», «мы не миллионеры», «надо быть скромной» — то высокий дом на нём не построишь. Третий этаж рухнет. И психика это знает. Поэтому она просто не даёт тебе строить выше.

Потолок — это защита от обрушения. Подсознание говорит: «Мы знаем, что бывает с теми, у кого много денег. Твоя мама завидовала богатым. Твой папа говорил, что всех богатых посадят. Не высовывайся — будешь жива и в безопасности».

Ты выросла. Мир изменился. А страж остался на посту. Он исправно несёт службу и блокирует всё, что выше привычной нормы.

Как потолок проявляется в жизни

Денежный потолок можно распознать по характерным симптомам. Вот восемь самых частых сценариев. Проверь, какие из них — про тебя.

Симптом 1. «Тёплая сумма». Ты стабильно зарабатываешь одну и ту же сумму из месяца в месяц. Плюс-минус пять тысяч. Год проходит, два проходит — ничего не меняется. Ты вроде и работаешь больше, и ответственность выросла, но доход стоит на месте. Это значит, потолок найден и зафиксирован.

Симптом 2. «Пришло — ушло». Случается приятное: премия, подработка, подарок, неожиданный возврат долга. И в течение нескольких дней появляется срочная трата ровно на эту сумму. Сломалась техника, штраф, попросили в долг, ребёнку срочно что-то нужно. Деньги не задерживаются. Психика выталкивает их, потому что сумма выше привычной вызывает тревогу.

Симптом 3. «Перед повышением — болезнь». Ты выходишь на новый уровень: вот-вот повысят, вот-вот крупный проект, вот-вот выгодный заказ. И в этот момент накрывает: простуда, мигрень, травма, обострение хронического. Ты сдаёшь позиции, отказываешься, переносишь. А потом говоришь: «Не судьба». На самом деле это сработал внутренний страж. Проще заболеть, чем пустить в жизнь большую сумму, к которой ты не готова.

Симптом 4. «Синдром Золушки». Ты много работаешь, но деньги как будто не твои. Ты их тратишь на других: семью, детей, подруг, родителей. Себе — в последнюю очередь. Ты обслуживаешь всех, а сама ходишь в старой куртке третий сезон. Это признак того, что тебе «нельзя» иметь. Можно зарабатывать, но не для себя.

Симптом 5. «Стыдная бедность». Тебе неловко просить больше. Когда нужно назвать цену, ты занижаешь её. Делаешь скидки, которых никто не просил. Молчишь о повышении. Считаешь, что «само как-нибудь». Ты боишься показаться наглой. И получаешь ровно столько, сколько «не стыдно» взять.

Симптом 6. «Финансовая амнезия». Ты не знаешь, куда уходят деньги. Вроде только получила зарплату — и уже пусто. На карту страшно смотреть. В кошельке бардак. Ты избегаешь темы денег, не открываешь банковское приложение, не считаешь расходы. Это психика прячет от тебя реальность, чтобы не сталкиваться с болью.

Симптом 7. «Постоянный аврал». Деньги приходят только в режиме подвига: сверхурочные, ночные смены, срочные заказы, работа на износ. Потом — откат: усталость, апатия, пустота. Стабильности нет. Это модель «деньги только через страдание». Психика разрешает тебе заработать, но только если ты заплатишь за это здоровьем.

Симптом 8. «Зависть к богатым». Ты раздражаешься, когда видишь успешных женщин. Тех, кто ездит в отпуск, покупает дорогие сумки, не считает копейки в магазине. Ты мысленно находишь оправдания: «наверняка с мужчиной повезло», «содержанка», «спит с кем надо», «родители богатые». Зависть — это компас. Она показывает, чего ты сама хочешь, но себе запрещаешь.

Сколько симптомов отозвалось? Один? Три? Все восемь? Это не приговор. Это диагностика. Ты просто увидела свой потолок.

Почему «мыслить позитивно» не помогает

Существует популярный совет: «Просто поверь в себя, визуализируй миллион, и он придёт». Звучит красиво. Но не работает. Почему?

Потому что потолок не в мыслях. Он глубже. Он в подсознании и в теле. Ты можешь часами повторять аффирмации, но если внутри сидит убеждение «мне нельзя», оно перекроет всё. Мозг просто не пустит новую информацию, потому что она угрожает старой картине мира.

Более того, визуализация без проработки блоков часто даёт обратный эффект: усиливает тревогу. Ты представляешь роскошную жизнь, а тело сжимается от страха. И подсознание делает вывод: «Большие деньги опасны, надо держаться от них подальше».

Поэтому мы пойдём другим путём. Не сверху вниз (из головы в реальность), а снизу вверх: сначала найдём, где блок, потом поймём, откуда он, потом мягко его уберём — через тело, образы и простые действия.

Диагностика: тест на денежный потолок

Прямо сейчас мы сделаем первый замер. Это как взвеситься в начале похудения. Неприятно, зато честно и полезно.

Отвечай быстро, не задумываясь надолго. Первая реакция — самая правдивая.

Тест «Сколько денег тебе разрешено иметь?»

Когда я думаю о сумме в 10 раз больше моей текущей зарплаты, я чувствую тревогу, раздражение или хочу сменить тему. (Да / Нет)

Я часто ловлю себя на мыслях: «Не жили богато, нечего и начинать», «Большие деньги — большие проблемы». (Да / Нет)

Мне проще купить дорогую вещь подруге, ребёнку или мужу, чем себе. Себе — только по скидке или в крайнем случае. (Да / Нет)

В моей семье было принято говорить: «Мы люди простые», «Мы не миллионеры», «Честным трудом много не заработаешь». (Да / Нет)

Когда на карте появляется свободная сумма, я чувствую почти физическое желание её потратить. Деньги будто «жгут» карман. (Да / Нет)

Мне неловко говорить о своих финансовых целях вслух. Кажется, что это хвастовство. (Да / Нет)

Я замечаю, что мои доходы практически не растут уже несколько лет, хотя работы и ответственности стало больше. (Да / Нет)

Когда поднимается тема денег, я стараюсь пошутить, сменить тему или отмолчаться. (Да / Нет)

У меня нет финансовой подушки на 3–6 месяцев, и я не знаю, куда уходят деньги. (Да / Нет)

Я ловлю себя на мысли, что завидую женщинам, которые живут в достатке, но не могу себе в этом признаться. (Да / Нет)

Результаты:

0–2 «Да». Твой денежный потолок достаточно высок. Возможно, у тебя нет серьёзных блоков, и книга поможет тебе укрепить то, что уже работает, и выйти на новый уровень мягко.

3–5 «Да». У тебя есть выраженный денежный потолок. Ты уже чувствуешь его, но пока не понимаешь, как с ним работать. Это классика. Дальше разберём.

6–8 «Да». Твой внутренний страж стоит насмерть. Он получил от тебя (точнее — от твоей семьи и среды) очень строгие инструкции: богатой быть нельзя. Но не переживай: инструкции можно переписать. Ты для этого и читаешь эту книгу.

9–10 «Да». Ты живёшь в режиме жёсткого денежного запрета. Скорее всего, тема денег вызывает у тебя много боли, страха и стыда. Знай: это не твоя вина. Это твоя программа. И мы её будем менять бережно, шаг за шагом.

Пять уровней денежного потолка

Чтобы работать с потолком, полезно понять, на каком уровне он находится. Я выделяю пять уровней. Прочитай и определи, какой больше всего похож на твой.

Уровень 1. Потолок выживания.

Доход — только на самое необходимое. Еда, жильё, проезд. Любая непредвиденная трата — катастрофа. Человек живёт от зарплаты до зарплаты, часто в долгах. Здесь правит страх. Базовое ощущение: «мир опасен, денег не хватит, надо выживать».

Уровень 2. Потолок стабильности.

Денег хватает на жизнь, но без излишеств. Есть работа, есть зарплата, иногда премии. Никаких накоплений или совсем небольшие. Человек может позволить себе отпуск раз в год, но эконом-вариант. Базовое ощущение: «нормально живу, не жалуюсь». Но внутри — тихая тоска по большему.

Уровень 3. Потолок комфорта.

Доход позволяет закрывать базовые потребности и оставлять часть на приятное: хорошая еда, одежда, путешествия, хобби. Есть небольшая подушка. Но большие траты — квартира, машина, ремонт — требуют кредита. Базовое ощущение: «у меня всё нормально, но могло бы быть лучше».

Уровень 4. Потолок роста.

Здесь начинаются настоящие деньги. Но именно на этом уровне чаще всего и происходит откат. Человек выходит на доход, который ещё недавно казался невероятным. Но вместо радости — тревога, вина, страх, саморазрушение. Начинаются глупые траты, потери, конфликты с близкими. Психика не справляется с новым уровнем и тянет человека обратно.

Уровень 5. Потолок изобилия.

Деньги приходят легко, из разных источников. Человек спокойно зарабатывает, тратит, копит, делится. Нет чувства вины за достаток. Нет страха потери. Деньги — просто ресурс, инструмент для жизни. До этого уровня доходят немногие. Но именно он — твоя цель.

Запиши в дневнике, на каком уровне ты сейчас. И честно ответь: какой уровень тебе по настоящему интересен? Не тот, который «приличный» или «реалистичный», а тот, к которому тянет. Это будет твоим ориентиром на следующие недели.

Главная ловушка: подмена причины и следствия

Многие думают: «Вот выйду на 150 000 — тогда и успокоюсь, тогда и начну наслаждаться жизнью».

Это ловушка.

Деньги не приносят спокойствие. Они его проявляют. Если внутри тебя живёт тревога «мне не хватит», она останется и при доходе 150 000, и при 500 000. Просто масштаб изменится: будешь тревожиться не о еде, а об ипотеке, не о сапогах, а о новой машине.

Поэтому работать нужно не с суммой на карте. А с состоянием внутри. Сначала — внутреннее разрешение. Потом — внешний результат. Именно в этом порядке.

Упражнение 1. Найди свой денежный порог

Это упражнение — первое в твоём денежном дневнике. Отнесись к нему внимательно. Лучше делать его в тишине, без спешки.

Шаг 1. Напиши цифру.

Какая сумма ежемесячного дохода кажется тебе реально большой, но при этом вызывает лёгкий дискомфорт, когда ты её представляешь?

Не абстрактный «миллион долларов». А что-то конкретное. Например: 150 000 рублей. 250 000. 500 000. Для кого-то даже 80 000 — уже дискомфорт. Это и есть твой текущий порог.

Напиши цифру.

Шаг 2. Прислушайся к телу.

Посмотри на эту цифру. Что ты чувствуешь? Где в теле отзывается? Может, сжалось в груди? Закрутило живот? Напряглась челюсть? Опиши это одним-двумя словами.

Шаг 3. Найди голос.

Чей голос звучит внутри, когда ты смотришь на эту сумму? «Да кто тебе столько даст?», «Это не для таких, как мы», «Заработай сначала», «Тебе что, больше всех надо?». Чья это фраза? Мамы? Бабушки? Отца? Бывшего мужа? Начальника? Просто запиши, чей голос ты слышишь.

Шаг 4. Ответь стражу.

Представь, что этот голос — твой внутренний страж. Скажи ему (можно мысленно, можно вслух): «Спасибо, что бережёшь меня. Но я больше не в той ситуации, где это было нужно. Я живу в другом мире. И я разрешаю себе больше».

Понаблюдай за реакцией. Может, страж затих. Может, начал спорить. Всё это — ценные сигналы.

Шаг 5. Запиши инсайты.

Коротко зафиксируй в дневнике: что ты почувствовала, чей голос услышала, что ответила стражу. Эти записи пригодятся в следующих главах.

Глава 2. Родовые сценарии: как бабушки управляют твоим кошельком

Почему ты не можешь просто «взять и заработать»

Ты замечала, что в твоей семье женщины повторяют одну и ту же денежную судьбу? Бабушка всю жизнь сэкономила на себе. Мама работала на двух работах и всё равно еле сводила концы. Ты с детства мечтала жить по-другому, много училась, строила карьеру. Но в какой-то момент ловишь себя на мысли, что твоя финансовая реальность всё больше похожа на мамину. Будто невидимая рука возвращает тебя в ту же колею.

Это не мистика. Это родовой сценарий.

Родовой сценарий — это набор убеждений, моделей поведения и эмоциональных реакций, которые передаются из поколения в поколение. Не генами. А словами, взглядами, семейными историями, бытовыми привычками, молчанием за праздничным столом.

Ты можешь думать, что живёшь своей жизнью. Но в финансах ты очень часто проживаешь не свою, а жизнь своей бабушки. Или прабабушки. Или сразу нескольких женщин твоего рода.

Как это передаётся

Есть несколько каналов передачи родовых сценариев. Давай разберём каждый.

Канал 1. Слова.

Фразы, которые ты слышала в детстве, стали твоей внутренней речью. Они звучат в голове, когда ты принимаешь финансовые решения.

«Не жили богато, нечего и начинать».
«Деньги достаются только тяжёлым трудом».
«Мы люди простые, нам чужого не надо».
«Много хочешь — мало получишь».
«Кому сейчас легко? Всем тяжело».
«Ты что, лучше всех?»

Каждая из этих фраз — не просто слова. Это команда. И твоё подсознание исполняет её годами.

Канал 2. Поведение.

Ты смотрела, как мама обращается с деньгами. Как папа реагирует на её траты. Как бабушка откладывает «на чёрный день». Как в семье говорят о богатых — с завистью, осуждением, страхом. И ты впитала это как норму.

Если мама вечно сэкономила на себе, ты, скорее всего, тоже откладываешь свои желания на потом. Если папа кричал из-за каждой потраченной копейки, ты боишься тратить и чув-

ствуешь вину за покупки. Если в доме было принято жить «по средствам, а лучше — ещё скромнее», ты не позволяешь себе больше, чем родители.

Канал 3. Семейные истории.

В каждой семье есть легенды. Их рассказывают за столом, повторяют из года в год. В них — ключ к родовому сценарию.

«Твоего прадеда раскулачили — всё отобрали».
«Бабушка всю жизнь на заводе, а денег так и не увидела».
«Дед был богатый, но сгорел — и все богатство прахом».
«Тётя Люда хорошо зарабатывала, пока не родила, а потом всё — нищета».

Эти истории застревают в подсознании как предупреждения: «Смотри, что бывает с теми, у кого есть деньги». И ты, сама того не понимая, избегаешь денег, чтобы избежать той же участи.

Канал 4. Молчание.

Самое коварное — то, о чём не говорят. В некоторых семьях тема денег под запретом. О доходах не говорят. О долгах — тем более. Ребёнок растёт в атмосфере тайны и тревоги. Он не понимает, что происходит, но чувствует: с деньгами что-то не так. Это что-то стыдное, страшное, неудобное.

И во взрослой жизни этот человек избегает разговоров о деньгах, не смотрит на счета, не спрашивает о зарплате, не торгуется. Потому что в детстве усвоил: деньги — запретная тема.

Три главных родовых сценария русских женщин

За годы практики я выделила три наиболее распространённых сценария, которые передаются именно по женской линии. Прочитай внимательно. Возможно, ты узнаешь свой.

Сценарий 1. «Деньги — это опасно»

Этот сценарий уходит корнями в военные и послевоенные годы. Прабабушки пережили голод, раскулачивание, репрессии. Иметь достаток означало быть мишенью. Поэтому женская психика приняла гениальное решение: «Мы бедные — зато живы».

Программа «бедность = безопасность» передалась дальше. Твоя мама могла жить в спокойные времена, но внутри неё звучал голос предков: «Не высывайся». Она передала его тебе. Теперь ты, возможно, боишься проявляться: не запускаешь бизнес, не просишь повышения, не заявляешь о себе громко. Потому что «тише едешь — целее будешь».

Как это выглядит в жизни:

Ты отказываешься от возможностей, где нужна видимость.

Ты боишься публичности, даже если она может принести деньги.

Ты выбираешь «надёжную» работу, а не любимую, потому что «стабильность важнее».

У тебя есть ощущение, что за большие деньги придётся «заплатить».

Сценарий 2. «Богатые — плохие»

В советское время богатство было идеологически чуждо. Частная собственность — зло. Торговать — спекулировать. Зарабатывать много — нечестно.

Отсюда фразы:

«Все богатые — воры».

«Честным трудом много не заработаешь».

«От трудов праведных не наживёшь палат каменных».

Если ты носишь в себе этот сценарий, у тебя внутренний конфликт: хочу денег, но хочу остаться хорошей. А «хорошая» в твоей картине мира — значит бедная. Выход подсознание находит простой: не иметь денег, чтобы не быть плохой.

Как это выглядит в жизни:

Ты осуждаешь богатых, но мечтаешь о достатке.

Ты чувствуешь вину, когда получаешь больше, чем подруги или коллеги.

Ты стесняешься своих покупок, прячешь новые вещи, приуменьшаешь доход.

Ты раздражаешься на тех, кто открыто зарабатывает и говорит об этом.

Сценарий 3. «Женщина должна страдать»

Это самый распространённый и самый разрушительный сценарий. Посмотри на женщин своего рода. Сколько из них были счастливы? Сколько жили в достатке? Сколько отдыхали, заботились о себе, делали то, что любят?

Часто это одна и та же картина: бабушка поднимала детей одна после войны. Прабабушка потеряла мужа и имущество. Мама тянула семью на себе, забыв о себе. Женщины в этой семье — героини. Но героизм их оплачен страданием.

И вот появляешься ты. Ты хочешь жить иначе. Но внутри звучит: «Как ты можешь быть счастливой, если бабушка мучилась? Как ты можешь зарабатывать легко, если мама вкалывала на двух работах?» Это чувство называется родовой виной. И оно блокирует деньги.

Как это выглядит в жизни:

Ты саботируешь свой успех, когда он близко.

Ты не разрешаешь себе радоваться деньгам.

Ты выбираешь сложный путь, хотя есть лёгкий.

Ты чувствуешь, что «не имеешь права» на достаток и удовольствие.

Как узнать свой сценарий

Есть простой способ. Задай себе три вопроса и запиши ответы в дневник.

Вопрос 1. Что говорили о деньгах в твоей семье?

Вспомни фразы. Не «в целом в обществе», а именно в вашем доме. Что говорила мама, когда ты просила купить игрушку? Что говорил папа, когда речь заходила о богатых? Что говорила бабушка про работу и зарплату?

Вопрос 2. Как жили женщины твоего рода?

Опиши в двух-трёх предложениях судьбу бабушки, прабабушки, мамы. Какие у них были отношения с деньгами? Они были счастливы? Они страдали? Они могли себя баловать или вечно экономили?

Вопрос 3. Как ты сама чувствуешь себя, когда у тебя появляются деньги?

Тебе спокойно? Или тревожно? Хочется скорее потратить? Или наоборот — спрятать? Чувствуешь ли ты вину, когда тратишь на себя?

Эти три ответа дадут тебе карту твоего родового сценария. Ты увидишь, откуда растут ноги у твоих финансовых проблем.

Техника: интервью с женщиной рода

Это одно из самых сильных упражнений во всей книге. Если есть возможность, поговори с мамой или бабушкой о деньгах. Если нет — сделай письменно, представляя её образ.

Что спросить:

Сколько денег было в твоей семье, когда ты росла?

Как твои родители обращались с деньгами?

Что тебе говорили о деньгах?

Чего тебе не хватило? О чём жалеешь?

Что для тебя означают деньги?

Слушай не только ответы, но и чувства. Голос, интонации, паузы. Ты увидишь, как много боли, страха и надежды связано с деньгами у женщин твоего рода.

Как выйти из родового сценария

Сразу скажу: из сценария нельзя «убежать». Его можно только осознать и трансформировать. Вот первые шаги.

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.