

12+



ЗОРКОЕ СЕРДЦЕ

ТАНЯ ЗОРК

Таня Зорк

Зоркое сердце

«Издательские решения»

Зорк Т.

Зоркое сердце / Т. Зорк — «Издательские решения»,

30 дней, которые превратят мышление бедняка в мышление изобилия. Вы зарабатываете больше, а денег всё равно нет? Боитесь смотреть в банковское приложение? Постоянно ищете скидки и чувствуете вину за свои траты? Эта книга — ваш личный дневник трансформации. Вместе с Маленьким принцем вы пройдёте по внутренним планетам страха и дефицита, вырвете старые установки и постройте новую финансовую реальность.

© Зорк Т.

© Издательские решения

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
Глава 1. Что такое мышление бедняка и откуда оно берётся?	8
Денежный blueprint: как нас программируют	9
Глава 2. Четыре ловушки, которые держат вас в бедности	10
Ловушка 1. Планета Короля (жертва обстоятельств)	11
Ловушка 2. Планета Пьяницы (ментальный дефицит)	12
Ловушка 3. Планета Фонарщика (страх ошибки и риска)	13
Ловушка 4. Планета Дельца (мгновенное удовольствие)	14
ГЛАВА 3. ТРИ УПРАЖНЕНИЯ-ДИАГНОСТИКИ	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Зоркое сердце

Таня Зорк

© Таня Зорк, 2026

ISBN 978-5-0070-9761-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Почему я пишу эту книгу и зачем она вам

Вчера ко мне пришла идея. Не с неба, нет — из обычного разговора на кухне с сестрой.

Я сказала: «Хочу написать книгу о том, как избавиться от мышления бедняка». Сестра отхлебнула чай, пожала плечами и выдала:

— Всё просто. Надо просто больше зарабатывать. В чём проблема?

Я тогда промолчала. Но внутри закипело. Потому что я точно знала: она не права. Или права только наполовину.

Проблема не в сумме на счету. Можно получать в три раза больше — и всё равно чувствовать себя нищим, бояться каждого рубля, искать скидки и винить во всём государство. А можно жить на скромные деньги — и чувствовать себя свободным. Разница — не в кошельке. Разница — в голове. В мышлении.

Я не стала спорить. Вместо этого я села за ноутбук и начала искать ответ. Я перелопатила кучу статей о психологии денег, установках и страхах. Всё это было похоже на разрозненные кусочки пазла. Тогда я вспомнила Маленького принца. Того самого, из сказки Экзюпери. Он ухаживал за своей розой, прочищал вулканы, выпалывал баобабы и не отступал, пока не получал ответ.

Я решила: я не отступлю, пока не разберусь. Так родилась эта книга.

Обещание читателю: через 30 дней вы перестанете бояться смотреть в банк-приложение. Вы начнёте откладывать минимум 5% от любого дохода. Вы сделаете хотя бы один рискованный шаг (повышение, новый проект или маленькая инвестиция). И самое главное — вы перестанете чувствовать вину за свои траты.

Как пользоваться книгой:

1. Заведите отдельный блокнот. Назовите его «Дневник изобилия».
2. Не перескакивайте дни — каждое упражнение опирается на предыдущее.
3. Пишите честно. Книга не увидит. Это ваша личная терапия.
4. Если пропустили день — вернитесь и сделайте. Без самобичевания.

Кому нужна эта книга?

- Тем, кто чувствует: «Вроде зарабатываю нормально, а денег всё равно нет».
- Тем, кто постоянно ищет скидки и тратит на это часы.
- Тем, кто боится просить повышение или начинать своё дело.
- Тем, кто устал жаловаться.

И последнее, самое важное. Я позвала в попутчики Маленького принца неслучайно. Он знал то, что мы, взрослые, забываем: «Зорко одно лишь сердце. Самого главного глазами не увидишь». Деньги — не главное. Но они — важный инструмент. Чтобы научиться им управлять, нужно сначала изменить взгляд. Не на кошелёк — на себя.

Мы начинаем. Вы готовы? Тогда вперёд.



«Твой мир- это только твоя планета, твой сценарий и ты режиссер своего счастья». — Тая Зорк

Глава 1. Что такое мышление бедняка и откуда оно берётся?

Планета, на которой вы выросли

У каждого из нас есть своя «планета» — место, где мы впервые узнали о деньгах. Обычно это кухня в доме родителей. И там звучали свои «баобабы» — установки, которые, если их вовремя не вырвать, разрушают всё вокруг.

Какие фразы вы слышали в детстве?

«Деньги не пахнут, но их вечно не хватает».

«Большие деньги — большие проблемы».

«Честным трудом много не заработаешь».

«Экономь каждую копейку».

«Главное — быть скромным, не высовываться».

«Деньги нужно зарабатывать только тяжёлым трудом» (это я добавила отдельно — она убивает желание создавать пассивный доход).

Эти фразы — не просто слова. Это семена баобабов. На первый взгляд они безобидны, но если их не распознать, они прорастают и разрывают вашу финансовую реальность изнутри.

Денежный blueprint: как нас программируют

Психологи называют это «денежным планом» (blueprint). Т. Харв Экер в книге «Тайны миллионера» пишет: ваше финансовое будущее определено не тем, сколько вы зарабатываете, а тем, какой план заложен у вас в подсознании.

Этот план формируется до 7—10 лет. Вы впитывали не только фразы, но и эмоции родителей: тревогу, стыд, зависть, страх. Или, редко, — спокойствие и уверенность. Хорошая новость: программу можно переписать. Плохая: для этого нужно сначала её увидеть.

Как выглядит мышление бедняка? (Разговор с королём)

Помните короля с первой планеты? У него не было подданных, но он воображал, что повелевает звёздами. Мышление бедняка ведёт себя так же: оно хочет управлять курсом доллара, решением начальника и инфляцией. И страдает, когда реальность не подчиняется.

«Мышление бедняка» смотрит на то, чего нет; боится, что всё закончится; ищет виноватых; выбирает безопасное, но маленькое.

«Мышление изобилия» смотрит на то, что можно создать; знает, что ресурсы умножаются; берёт ответственность; выбирает рискованное, но большое.

Упражнение «Полив вулканов» (первая диагностика)

Маленький принц каждое утро прочищал вулканы. Ваши «вулканы» — это привычные мысли о деньгах. Прочистите их прямо сейчас.

Задание: запишите три ваши самые частые мысли о деньгах.

1. _____
2. _____
3. _____

А теперь спросите себя (честно):

— Это моя мысль или я её где-то услышал (а)?

— Эта мысль помогает мне жить свободнее или держит в страхе?

— Если бы я думал (а) иначе, как изменились бы мои действия?

«Оцените каждую мысль по шкале от 1 до 10, где 1 — „это точно не моё, а навязанное“, а 10 — „это моя глубокая правда“. Если вы набрали более 15 баллов из 30 — ваш старый код работает на полную мощность. Мы его перепишем»

Глава 2. Четыре ловушки, которые держат вас в бедности

Моя сестра сказала: «Просто зарабатывай больше». Но Маленький принц знал: взрослые путают цену с ценностью. Мышление бедняка попадает в ловушки, которые незаметны на первый взгляд. Давайте пройдемся по ним.

Ловушка 1. Планета Короля (жертва обстоятельств)

Как выглядит. Король думал, что повелевает всеми, но не мог даже заставить солнце сесть. Человек-жертва думает, что его жизнь определяют «они»: правительство, начальник, кризис.

Типичные фразы: «В этой стране невозможно заработать», «Мне не повезло», «Родители не оставили наследства».

Почему это ловушка. Пока вы ищете виноватых, вы остаётесь в той же точке. Вы отдаёте свою силу внешним обстоятельствам.

Как распознать. Вспомните последний месяц. Если вы чаще 2—3 раз в неделю говорили «из-за того, что... (подставить внешнее) — у меня не получается», — вы в ловушке.

Что делать. Произнести вслух: «Моё текущее положение — результат моих решений». Не родителей, не государства. Я. Это освобождает, потому что если я причина, то я и решение.

Ловушка 2. Планета Пьяницы (ментальный дефицит)

Как выглядит. Пьяница пил, чтобы забыть, что ему совестно пить. Человек с мышлением дефицита экономит, потому что боится бедности — и от этого беднеет ещё больше. Он тратит часы на сравнение цен вместо того, чтобы зарабатывать.

Типичные фразы: «Надо подождать распродажи», «Дорого, найду дешевле», «Я не могу себе это позволить».

Что делать. Перестать отслеживать скидки на то, что не нужно. Установите правило: «Я покупаю не самое дешёвое, а лучшее в рамках моего бюджета». Разрешите себе платить за качество.

Ловушка 3. Планета Фонарщика (страх ошибки и риска)

Как выглядит. Фонарщик каждую минуту зажигал и гасил фонарь, потому что планета стала вращаться слишком быстро. Он боялся нарушить приказ. Человек с мышлением бедняка боится рисковать. Он выбирает «надёжную» низкую зарплату, а не своё дело.

Типичные фразы: «А вдруг не получится?», «Я не такой талантливый», «Потом, когда будет стабильность...».

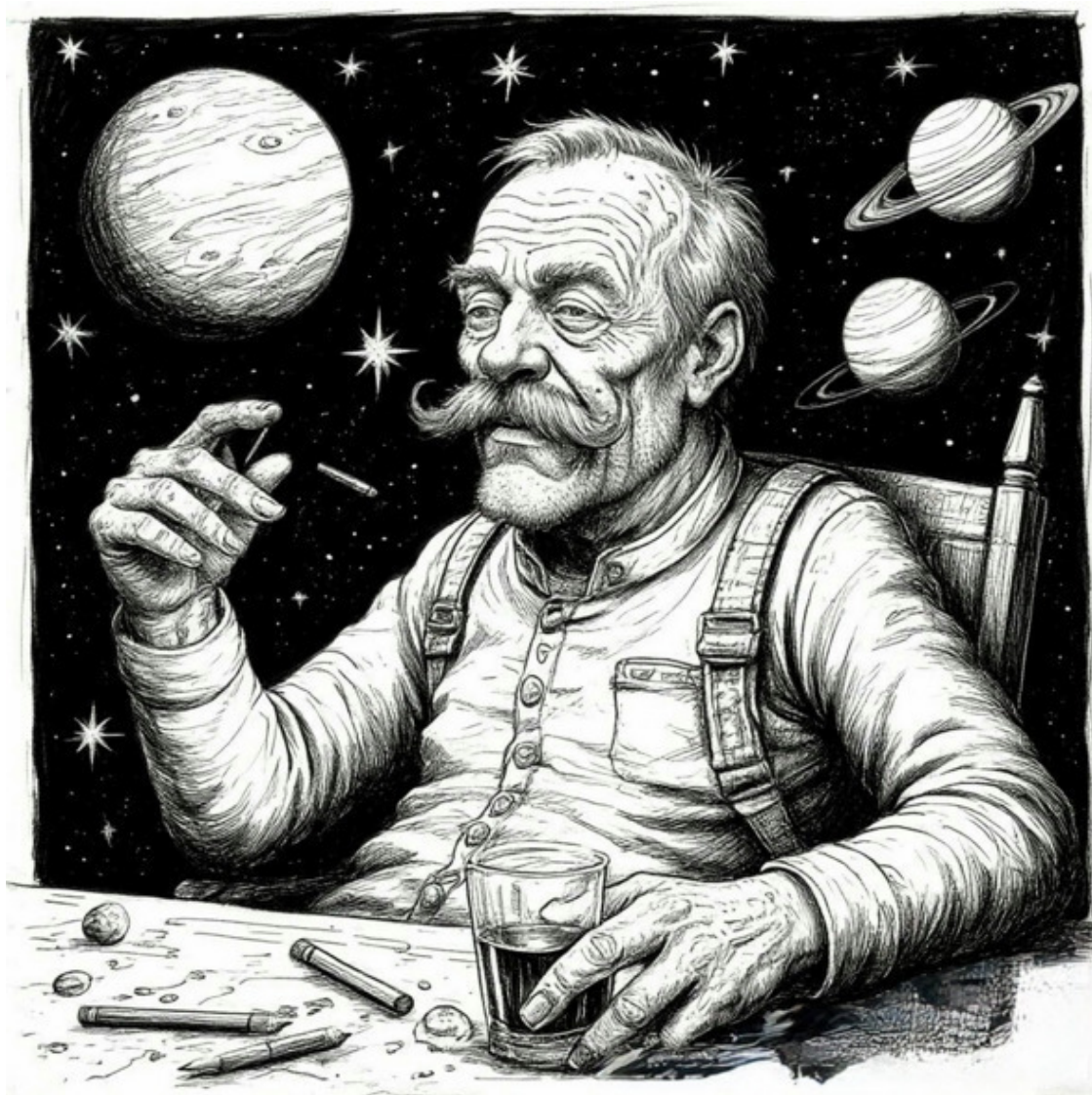
Что делать. Начните рисковать малыми суммами. Купить курс за 1000 рублей, который окупится через три месяца. Инвестировать 500 рублей в акции. Переформулируем старую истину: здесь важно не клише «не рисковать — самый большой риск», а конкретика. Если вы не просите повышения, вы теряете в среднем 10—15% потенциального дохода каждый год из-за инфляции и недооценки вашего труда. Посчитайте эту цифру за 5 лет — и страх покажется смешным.

Ловушка 4. Планета Дельца (мгновенное удовольствие)

Как выглядит. Делец считал звёзды и говорил: «Я владею ими». Мышление бедняка хочет обладать «сейчас». Кредит на айфон, рассрочка на платье.

Типичные фразы: «Хочу это прямо сейчас», «Возьму в кредит, потом как-нибудь выплачу», «Один раз живём».

Что делать. Внедрите правило «3 дней». Хотите купить ненужную вещь? Подождите 3 дня. Не купили — подождите неделю. Направьте эти деньги на то, что работает на ваше будущее.



«Настоящие друзья не дадут тебе утонуть в вине и кануть в небытие» — Таня Зорк

ГЛАВА 3. ТРИ УПРАЖНЕНИЯ-ДИАГНОСТИКИ

«На своей планете Маленький принц каждое утро выпалывал баобабы, пока они не стали такими огромными, что могли разорвать планету. Это очень скучная работа, но очень лёгкая».

Прежде чем переходить к тридцати дням перемен, нужно провести честную диагностику. Не «как всё хорошо», а как есть на самом деле. Эти три упражнения займут у вас не больше 20 минут каждое, но результат вас удивит. Вы увидите свой внутренний диалог о деньгах — и поймёте, с чем именно предстоит работать.

Что вам понадобится:

- Тот самый блокнот «Дневник изобилия» (или просто лист бумаги).
- Ручка, которая пишет приятно.
- 15—20 минут спокойного времени.
- Честность. Без неё не работает.

Упражнение 1. «Выпалывание баобабов» (5-дневный дневник мыслей)

Маленький принц говорил: «Если баобаб не распознать вовремя, потом от него не избавишься. Он завладеет всей планетой».

Ваши «баобабы» — это негативные мысли о деньгах. Они маленькие, незаметные, но если их не вырывать, они разрушают вашу финансовую реальность.

Задание (занимает 5 дней, по 5 минут в день):

Каждый день в течение 5 дней записывайте в блокнот все мысли о деньгах, которые приходят вам в голову. Любые. Не фильтруйте, не оценивайте, не стыдитесь. Просто фиксируйте.

Пример (как это делала я, когда начинала):

День 1:

«Утром заглянула в кошелёк — там пусто, как всегда».

«Надо купить хлеб, но он подорожал... безобразие».

«Почему у всех есть машины, а у меня нет?»

День 2:

«Сегодня мне вернули долг — ура, 2000 рублей!»

«Ой, я потратила 500 рублей на кофе, это так много... Надо было купить кофе с собой».

Важно: если вы заметите, что мыслей о деньгах вообще нет — это тоже результат. Запишите: «Мыслей нет, я избегаю этой темы». Это значит, что страх настолько силён, что мозг его блокирует. Просто начните замечать.

На 5-й день перечитайте все записи и ответьте себе на вопросы:

1. Каких мыслей больше — тревожных, злых, завистливых или спокойных, благодарных?
2. Какие фразы повторяются чаще всего? (Например, «у меня нет», «это дорого», «не могу себе позволить»).
3. Если бы эти мысли были человеком, как бы вы его описали? (Нытик? Паникёр? Жертва? Скупердяй?)

А теперь самое главное: вырвите один баобаб.

Выберите одну мысль, которая встречается чаще всего, и напишите напротив её «противоположность» — мысль изобилия.

Мысль-баобаб	Мысль-изобилия (замена)
«У меня никогда нет денег»	«Деньги приходят ко мне разными путями, и их становится больше»
«Всё слишком дорого»	«Я зарабатываю достаточно, чтобы позволить себе качественные вещи»
«Я не могу себе это позволить»	«Я выбираю, на что трачу свои деньги, и могу накопить на это»

Запомните эту новую мысль. Повторяйте её вслух каждое утро следующую неделю. Это первый шаг к перепрограммированию.

Упражнение 2. «Роза и Лис» (принятие ответственности)

Роза на планете Маленького принца была капризной. Она говорила: «Я боюсь сквозняков. Мне нужен колпак. Я единственная такая во всей вселенной». Она требовала заботы, но сама ничего не давала. А Лис сказал принцу: *«Ты навсегда в ответе за тех, кого приручил»*.

Ваша жизнь — это ваша роза. Вы её приручили. Значит, вы за неё в ответе. Не правительство, не родители, не начальник, не «обстоятельства». Вы.

Задание (15 минут):

Возьмите лист бумаги. Разделите его на две колонки.

В чём я обвиняю других (или «обстоятельства»)?	Что я могу сделать сама уже завтра?
Начальник не даёт премию	Поговорить с начальником, подготовить аргументы. Если откажет — начать искать новую работу.
Родители не оставили наследства	Я могу сама создать свой капитал, начиная с малого.
Государство подняло налоги	Изучить, как законно оптимизировать налоги (например, оформить самозанятость)
Кризис, всё дорожает	Пересмотреть бюджет, убрать лишнее, найти дополнительный источник дохода.

Мой личный пример:

Я долго винила государство в высоких налогах. Пока не перестала жаловаться и не изучила закон о самозанятости. Оказалось, я могла легально платить на 30% меньше. Я просто не знала. Как только я взяла ответственность — я сэкономила деньги. И почувствовала себя сильнее.

Заполните колонки максимально конкретно. Без общих фраз. После заполнения прочитайте вслух первую колонку — и скажите: «Я перестаю тратить энергию на обвинения». Затем прочитайте вторую колонку — и скажите: «Я начинаю действовать. Прямо сегодня».

Маленький принц ухаживал за своей розой каждый день. Не потому, что она была идеальной. А потому, что он выбрал быть за неё в ответе.

Упражнение 3. «Зорко сердце» (ценность вместо цены)

«Зорко одно лишь сердце. Самого главного глазами не увидишь». Перенесём эту мудрость на деньги.

Мышление бедняка гонится за «ценой» — скидками, акциями, дешевизной. Мышление изобилия видит «ценность» — качество, время, эмоции, результат.

Задание (аудит за месяц):

Прокрутите в памяти последний месяц. Выпишите всё, что вы купили только из-за низкой цены (а не потому, что это было нужно). Например:

Три футболки по акции «3 по цене 2» — хотя нужна была одна.

Дешёвый йогурт, который оказался невкусным, и вы его выбросили.

Книга за 99 рублей, которую вы никогда не откроете.

Теперь посчитайте:

Общую сумму, потраченную на эти «скидочные» покупки.

— Сколько времени вы потратили на их поиски (просмотр сайтов, походы по магазинам, сравнение цен).

А теперь спросите себя:

«Если бы я потратил (а) это время на что-то, что увеличивает мой доход (например, изучение новой профессии, фриланс, создание продукта), сколько бы я мог (ла) заработать?»

Скорее всего, окажется, что «экономия» на скидках обходится вам дороже, чем покупка без скидки.

Практический вывод:

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.