

МАРК ИДОВ



БОГАТЫЙ МОЗГ

Биология богатства:
как гормоны и страхи блокируют
ваш финансовый рост

Марк Идов

**БОГАТЫЙ МОЗГ. Биология
богатства: как гормоны и страхи
блокируют ваш финансовый рост.**

«Автор»

2026

Идов М.

БОГАТЫЙ МОЗГ. Биология богатства: как гормоны и страхи блокируют ваш финансовый рост. / М. Идов — «Автор», 2026

БОГАТЫЙ МОЗГ. Биология богатства: как гормоны и страхи блокируют ваш финансовый рост. Вы много работаете, постоянно учитесь, но ваш доход уперся в невидимый потолок? Дело не в экономике и не в отсутствии удачи. Ваши финансовые результаты напрямую зависят от настроек вашего мозга. Эволюционно наш древний ум запрограммирован быть бедным: для него большие деньги — это риск, стресс и опасность быть изгнанным из «стаи». Популяризатор практической нейробиологии Марк Идов предлагает взглянуть на ваши финансы через призму науки. Без эзотерики и пустых бизнес-лозунгов. Только биология, гормоны и работа извилин. Из книги вы узнаете: Анатомию финансового страха: как хакнуть амигдалу и навсегда победить синдром самозванца. Дофаминовые ловушки: как мозг заставляет вас сливать деньги на импульсивные покупки. Гормоны успеха: как настроить баланс серотонина и кортизола для принятия точных и дорогих решений. Перестаньте верить в магию. Перепрограммируйте свой мозг на финансовый рост.

© Идов М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предупреждение (Дисклеймер)	5
ВВЕДЕНИЕ. Биология бедности: почему эволюция против вашего богатства	6
ГЛАВА 1. Синдром самозванца на уровне химии: почему умные люди зарабатывают мало	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Марк Идов
БОГАТЫЙ МОЗГ. Биология
богатства: как гормоны и страхи
блокируют ваш финансовый рост.

Предупреждение (Дисклеймер)

Эта книга носит исключительно ознакомительный и научно-популярный характер. Автор не является профессиональным финансовым советником, экономистом, психотерапевтом или медицинским специалистом. Все выводы основаны на открытых исследованиях в области нейробиологии, поведенческой экономики и личном практическом опыте автора. Книга не гарантирует автоматического обогащения и не является прямым руководством к инвестиционным действиям. Перед принятием важных финансовых решений или резким изменением образа жизни проконсультируйтесь с профильными экспертами.

ВВЕДЕНИЕ. Биология бедности: почему эволюция против вашего богатства

Давайте начнем с жесткого факта, который вам не расскажут на бесплатных вебинарах по успешному успеху: **наш мозг эволюционно запрограммирован быть бедным.**

Каждый раз, когда вы обещаете себе открыть бизнес, поднять цены на свои услуги, сменить профессию или начать инвестировать, внутри вас просыпается глухой, липкий саботаж. Вы внезапно находите тысячу причин отложить это на потом. В голове включается знакомый хор голосов: «А вдруг не получится?», «Сейчас не время», «Все ниши уже заняты», «Кто я такой, чтобы просить за свою работу большие деньги?».

Вы привыкли называть это синдромом самозванца, прокрастинацией или отсутствием мотивации. Вы покупаете книги по финансовой грамотности, рисуете карты желаний, но ваш банковский счет упорно топчется на месте, упираясь в невидимый стеклянный потолок.

Хорошая новость: **вы не глупый, вы не неудачник и у вас нет «кармы бедности».**

Плохая новость: против вашего финансового роста воюет самый сильный механизм на планете — ваша собственная эволюция.

Я, Марк Идов, не родился в семье миллионеров и у меня нет диплома Гарвардской бизнес-школы. Но я профессиональный исследователь-практик. Я потратил годы на изучение того, как законы нейробиологии и химия нашего мозга управляют нашими кошельками. И я понял одну простую вещь: для вашего древнего мозга, который формировался миллионы лет в условиях дикой саванны, **богатство — это смертельная опасность.**

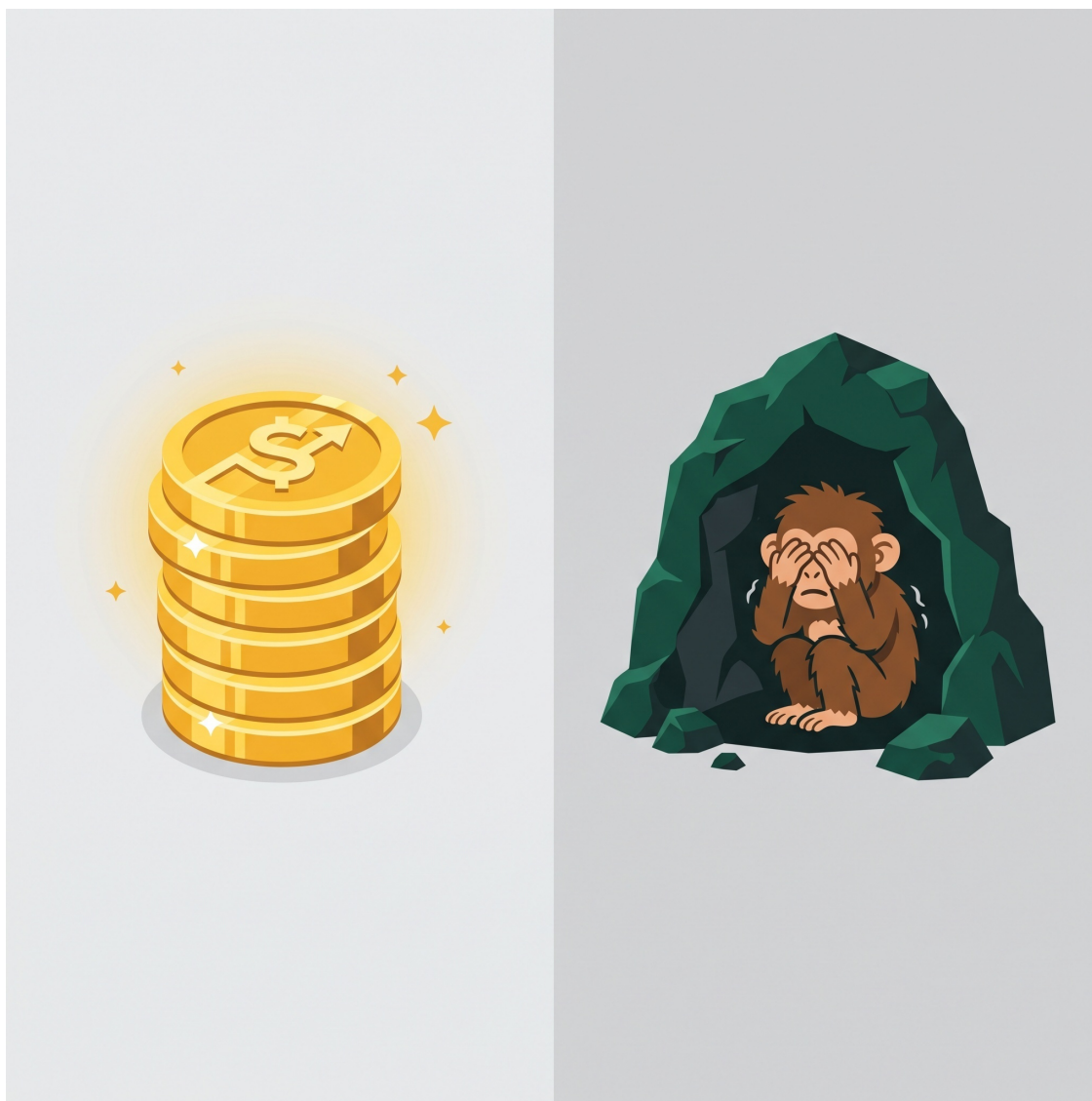
Подумайте сами. С точки зрения эволюции, идеальное выживание для первобытного человека выглядело так:

Сиди в своей пещере (стае) и не высовывайся.

Трать как можно меньше энергии.

Ешь то, что нашел прямо сейчас, потому что завтра еда испортится.

А теперь посмотрите, чего требует от вас современный финансовый успех: рисковать, выделяться из толпы (выходить из «стаи»), инвестировать деньги в виртуальные цифры вместо того, чтобы потратить их на еду прямо сейчас, и тратить колоссальное количество ментальной энергии на сложные задачи.



Когда вы пытаетесь стать богатым, ваша верная Древняя Обезьяна впадает в панику. Для неё ваши амбиции — это бред самоубийцы, который решил выйти ночью из пещеры к хищникам. И чтобы «спасти» вас, мозг включает идеальные механизмы блокировки: страх критики, лень, синдром самозванца и дикое желание слить все заработанные деньги на мимолетные дофаминовые удовольствия в первый же день.

Эта книга — не сборник банальных советов вроде «откладывай 10% с зарплаты» или «мысли позитивно». Это жесткий научный разбор того, как именно гормоны, нейромедиаторы и древние инстинкты блокируют ваш финансовый рост на уровне биологии.

Мы разберем:

Как гормон стресса кортизол заставляет вас принимать фатальные денежные решения.

Почему умные люди часто остаются бедными и как «хакнуть» страх осуждения.

Как перестроить свои извилины так, чтобы мозг видел в деньгах безопасность, а не угрозу.

Вы готовы отключить эволюционный автопилот бедности и перепрограммировать свой мозг на реальный материальный успех? Тогда переворачивайте страницу. Вашему Рациональному Директору пора взять управление финансами в свои руки.

ГЛАВА 1. Синдром самозванца на уровне химии: почему умные люди зарабатывают мало

Замечали ли вы странную закономерность: люди с поверхностными знаниями и сомнительным опытом уверенно открывают бизнес, поднимают цены, ведут блоги и гребут деньги лопатой, пока настоящие профессионалы с тремя дипломами и годами практики сидят на копеечной зарплате?

Вы смотрите на очередного «успешного эксперта» и думаете: *«Но ведь то, что он говорит — это базовые вещи! Я знаю в десять раз больше!»*. Но почему тогда его час работы стоит 10 000 рублей, а ваш — 1 000?

Вы привыкли винить во всем скромность и **синдром самозванца**. Вам кажется, что нужно прочитать еще одну книгу, пройти еще один курс, получить еще один сертификат — и вот тогда-то вы будете готовы.

Это ловушка. Синдром самозванца невозможно вылечить дипломами. Потому что это не дефицит знаний. Это **биохимический сбой**, при котором ваша Древняя Обезьяна использует страх, чтобы спасти вас от воображаемой гибели.

В этой главе мы разберем, как устроен этот механизм на уровне химии и как заставить его замолчать.

Эффект Даннинга-Крюгера: ловушка высокого интеллекта

В психологии и нейробиологии давно описан феномен, который идеально объясняет эту несправедливость — **эффект Даннинга-Крюгера**.

Его суть проста: люди с низким уровнем квалификации в силу своей некомпетентности просто неспособны понять, сколько всего они *не знают*. Их мозг не видит рисков. Древняя Обезьяна такого человека спокойна, Рациональный Директор не перегружен, дофамин бьет ключом. Он уверенно идет вперед и забирает деньги с рынка.

Но как только вы начинаете по-настоящему разбираться в теме, ваш круг знаний расширяется. А вместе с ним расширяется и граница вашего незнания. Вы начинаете видеть, насколько глубока и сложна ваша профессия.

Ваш Рациональный Директор строит сложные аналитические цепочки: *«Так, тут есть нюансы, здесь я могу ошибиться, а вот этот кейс нужно еще доработать...»*. Мозг перегружается. Обезьяна видит эту ментальную перегрузку и считывает её как сигнал: **«Впереди опасность! Мы лезем туда, где ничего не понимаем!»**.

И чтобы защитить вас, она нажимает на стоп-кран.

Амигдала и древний страх изгнания из стаи

Когда вы думаете о том, чтобы заявить о себе, назвать клиенту высокую стоимость или запустить свой проект, внутри физически сжимается желудок и холодеют руки. Это работает **амигдала** — миндалевидное тело в глубине вашего мозга, которое отвечает за безопасность и страх.

Для амигдалы нет разницы между «написать пост в соцсетях о своих услугах» и «выйти в одиночку против стаи волков».

Миллионы лет выживание человека зависело от группы. Изгнание из племени означало гарантированную смерть от голода или хищников. Поэтому в наших извилинах намертво зашит закон: **будь как все, не выделяйся, не привлекай внимания, не зли вожаков**.

Когда вы пытаетесь продавать себя дорого, вы нарушаете этот закон. Вы заявляете: «*Я лучше других. Мои знания стоят дорого*». Амигдала мгновенно расценивает это как риск социального изгнания. Она дает команду надпочечникам, и в вашу кровь выбрасывается **кортизол**

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.