

ВИКТОРИЯ КАБАНЕЦ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ РЕАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

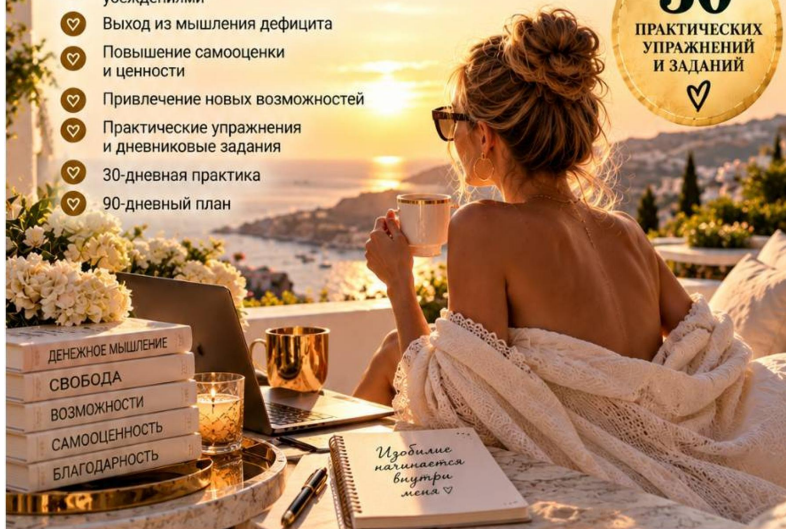
МАНИФЕСТАЦИЯ ИЗОБИЛИЯ

Как выйти из мышления дефицита,
изменить отношения с деньгами
и открыть себя новым возможностям

- ♥ Работа с денежными убеждениями
- ♥ Выход из мышления дефицита
- ♥ Повышение самооценки и ценности
- ♥ Привлечение новых возможностей
- ♥ Практические упражнения и дневниковые задания
- ♥ 30-дневная практика
- ♥ 90-дневный план

30

ПРАКТИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ
И ЗАДАНИЙ



МЫШЛЕНИЕ

Как изменить
ограничивающие
установки



ПРАКТИКИ

Визуализации,
аффирмации
и реальные



ВОЗМОЖНОСТИ

Как замечать
и привлекать
новые источники



САМООЦЕННОСТЬ

Как повысить
ценность
и разрешить себе



ПЛАН

30 дней практики
и 90-дневный
план для

Виктория Кабанец

Манифестация изобилия

<https://litres.ru/74535263>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему одним людям легче видеть возможности, просить больше и двигаться к финансовым целям, а другие постоянно живут с ощущением нехватки?

«Манифестация изобилия» — практическое руководство по работе с денежными убеждениями, мышлением дефицита, самооценкой и привычками. Вы исследуете установки, полученные в прошлом, научитесь замечать возможности и соединять намерение с конкретными действиями.

Внутри — визуализация, scripting, аффирмации, денежные упражнения, 30 идей для создания новых возможностей, journal prompts, 30-дневная практика, manifestation tracker и 90-дневный финансовый план.

Эта книга не обещает, что деньги появятся благодаря одним мыслям. Она помогает изменить отношение к деньгам, яснее видеть варианты действий и постепенно создавать собственную финансовую реальность.

Содержание

Введение. Изобилие — это не обещание лёгких денег	5
Что такое изобилие лично для вас?	6
Часть I. Мышление дефицита	8
1. Когда мозг всё время ждёт нехватки	8
Практика: мои сигналы дефицита	9
2. Откуда взялись мои денежные правила	10
3. Факт или старая история?	11
Часть II. Разрешение получать больше	13
4. Самооценка и цена труда	13
Упражнение: где я уменьшаю себя	14
5. Получать без чувства вины	16
Часть III. Новая финансовая реальность	17
6. Не «хочу много денег», а конкретная картина	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Виктория Кабанец

Манифестация изобилия

Манифестация изобилия

Как выйти из мышления дефицита, изменить отношения с деньгами и открыть себя новым возможностям

Практическое руководство и workbook

Виктория Кабанец

© Виктория Кабанец, 2026

Введение. Изобилие — это не обещание лёгких денег

Слово «изобилие» часто используют так, будто достаточно правильно думать, визуализировать сумму и ждать, когда деньги появятся сами. Эта книга предлагает другой подход. Манифестация здесь — практика ясности, внимания и действий: вы исследуете свои денежные убеждения, учитесь замечать возможности, перестаёте автоматически действовать из страха нехватки и переводите желания в конкретные решения.

Визуализация, journaling, scripting и аффирмации могут помогать удерживать фокус и менять внутренний диалог, но они не гарантируют доход. Финансовый результат зависит от множества факторов: рынка, навыков, обстоятельств, решений, времени и действий.

Что такое изобилие лично для вас?

Изобилие не обязано означать роскошь. Для одного человека это финансовая подушка, для другого — возможность выбирать работу, путешествовать, помогать семье, иметь время на детей или спокойно оплачивать счета.

Сфера

Что для меня означает «достаточно»

Доход

Накопления

Дом

Свободное время

Отношения

Часть I. Мышление дефицита

1. Когда мозг всё время ждёт нехватки

Мышление дефицита проявляется не только при маленьком доходе. Можно зарабатывать больше и всё равно жить с ощущением, что денег никогда не хватит. В таком состоянии внимание сужается: человек чаще принимает решения из срочности, избегает цифр, боится инвестировать время в развитие или хватается за сомнительные обещания быстрых денег.

Практика: мои сигналы дефицита

Я откладываю проверку баланса или долгов.

Я чувствую вину после обычных покупок.

Я соглашаюсь на слишком низкую оплату из страха потерять клиента.

Я постоянно сравниваю себя с людьми, у которых больше.

Я ищу мгновенный результат вместо устойчивой системы.

Я считаю, что возможность бывает только одна.

Какие три пункта больше всего похожи на меня?

2. Откуда взялись мои денежные правила

Многие убеждения о деньгах мы не выбирали сознательно. Они формировались из фраз взрослых, семейных конфликтов, периода нехватки, культурных установок и личного опыта.

В нашей семье про богатых говорили...

Когда денег не хватало, взрослые...

Чтобы много зарабатывать, нужно...

Просить больше денег за работу — это...

Люди с большими деньгами...

Если у меня станет намного больше денег, то...

3. Факт или старая история?

Старая мысль

Что подтверждает?

Что опровергает?

Новая формулировка

Я не умею зарабатывать

Я могу развивать навыки, которые увеличивают доход

Деньги всегда быстро уходят

Я могу строить систему распределения денег

Мне поздно начинать

Мой следующий шаг доступен сейчас

Часть II. Разрешение получать больше

4. Самооценка и цена труда

Доход и ценность человека — не одно и то же. Но низкая уверенность может влиять на поведение: человек боится называть цену, не предлагает свои услуги, не просит повышения, работает сверх договорённого и избегает переговоров.

Упражнение: где я уменьшаю себя

Ситуация

Что я делаю сейчас

Что могу попробовать

Назвать цену

Попросить оплату вовремя

Предложить более дорогой пакет

Отказаться от бесплатной лишней работы

Показать свою работу публично

5. Получать без чувства вины

Иногда человеку легче отдавать, чем получать: помощь, комплименты, подарки, деньги, поддержку. Но устойчивый обмен предполагает обе стороны.

Закончите предложения:

Когда мне платят хорошую сумму, я чувствую...

Когда мне помогают, мне хочется...

Если я получаю больше, чем ожидала...

Мне было бы легче принимать деньги, если...

Часть III. Новая финансовая реальность

6. Не «хочу много денег», а конкретная картина

Абстрактное желание трудно превратить в план. Опишите финансовую реальность через числа, поведение и ощущения.

Показатель

Сейчас

Желаемая точка

Средний месячный доход

Обязательные расходы

Накопления

Долги

Дополнительные источники дохода

Эти цифры нужны не для самокритики, а для ориентира.

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.