

ТРЕВОЖНО ИЗ-ЗА ДЕНЕГ?

7 практик, чтобы перестать избегать
и сделать первый шаг

10 МИНУТ В ДЕНЬ

Александр Мироненко



Александр МIRONENKO

Тревожно из-за денег?

«Автор»

2026

Мироненко А. А.

Тревожно из-за денег? / А. А. Мироненко — «Автор», 2026

Приходит уведомление — и рука сама закрывает экран. Через час мысль возвращается, но открыть письмо всё ещё трудно. Эта книга предлагает не «думать позитивно» и не решать всю финансовую жизнь за вечер, а пройти понятную последовательность: почувствовать опору, отделить факт от прогноза, выбрать один безопасный шаг и отметить, что получилось. Семь практик включают примеры, готовые фразы для денежных разговоров и короткие задания «сделать сейчас». Вымышленная героиня Марина проходит путь от избегания к конкретному вопросу и поддержке — без сказочного решения всех проблем. Восьминедельный маршрут предлагает ежедневные занятия до десяти минут, личный трекер и способ вернуться после пропуска. Книга не гарантирует исчезновения тревоги, роста дохода или решения долгов и не заменяет профессиональную помощь.

© Мироненко А. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Не нужно притягивать деньги, чтобы вернуть себе опору	5
Глава 1. Когда тревога берет микрофон	7
Практика 1. Дыхательный якорь: сначала тело, потом цифры	8
Глава 2. Деньги на бумаге: факт, неизвестность, действие	9
Практика 2. Три колонки: известное, неизвестное, следующий шаг	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Тревожно из-за денег?

Введение

Не нужно притягивать деньги, чтобы вернуть себе опору

Иногда финансовая тревога начинается не с большой катастрофы, а с обычного уведомления.

На экране появляется сумма к оплате, и тело реагирует раньше, чем вы успеваете прочитать сообщение: плечи поднимаются, дыхание становится коротким, в голове уже звучит: «Я не справлюсь». Хочется закрыть приложение, отложить письмо, переключиться на что угодно. Или, наоборот, проверять счёт каждые полчаса, будто повторный взгляд способен изменить цифры.



Эта книга начинается именно в такой точке — между тревожной мыслью и следующим действием. Она не обещает, что дыхание увеличит доход, а ритуал заставит деньги прийти. Ни мысли, ни визуализация не отменяют счетов, условий труда, болезни, ухода за близкими,

цен, случайностей и других реальных обстоятельств. Финансовые трудности не доказывают, что человек недостаточно позитивен, плохо «настроен» или сам виноват в происходящем.

Но даже когда обстоятельства непросты, иногда можно вернуть себе часть контроля над ситуацией: заметить, что именно происходит сейчас, отделить известное от пугающего предположения и выбрать один посильный шаг. Этому и посвящены семь практик.

Здесь дыхание — прежде всего образ. Мы не будем дышать «деньгами» или представлять, будто воздух превращается в купюры. Дыхание помогает остановиться и услышать себя; пауза может помочь принять более обдуманное решение. В повседневной жизни отношения с деньгами связаны с суммами на счетах, наличными, платежами, обязательствами и возможностями.

А «ритуал» здесь означает простую повторяемую последовательность действий, которая помогает не оставаться один на один с хаосом.

Каждая практика рассчитана примерно на десять минут. Это не норматив и не экзамен. Можно провести ее за три минуты, разделить на два подхода или пропустить упражнение, которое сейчас не подходит. Цель не в том, чтобы за десять минут навсегда избавиться от тревоги. Цель скромнее и полезнее: снизить накал настолько, чтобы у вас появился выбор — продолжить, попросить помощи, проверить факт или отдохнуть.

Для работы пригодятся лист бумаги и ручка, но подойдет и записка в телефоне. Не записывайте пароли, полные номера карт, чужие персональные данные и другие сведения, которые не должны оказаться на виду. Если вы не хотите записывать цифры, можно работать словами: «сумма небольшая», «платеж через несколько дней», «пока не знаю».

Имена и ситуации в примерах вымышлены и нужны только для иллюстрации. Это не описания реальных клиентов и не обещание, что у каждого читателя будет такой же результат.

Есть и правила безопасности. Дышите так, как вам удобно. Не нужно делать глубокие вдохи через силу, надолго задерживать дыхание или добиваться головокружения. Если сосредоточение на дыхании усиливает панику, откройте глаза, почувствуйте опору под ногами, назовите пять предметов вокруг и вернитесь к обычному дыханию. При головокружении, боли, нехватке воздуха или другом неприятном ощущении прекратите упражнение. Практики этой книги не заменяют медицинскую помощь, психотерапию, юридическую или финансовую консультацию.

Если сегодня сил мало, начните только с фразы: «Мне тревожно, и я могу сделать паузу».

Этого достаточно для первого шага.

Глава 1. Когда тревога берет микрофон

Финансовая тревога умеет говорить очень убедительно. Она редко формулирует осторожное предположение: «Возможно, стоит проверить, хватит ли денег до конца недели». Чаще звучит иначе: «Всё пропало», «Я никогда не выберусь», «Если я открою счёт, станет ещё хуже». Так тревога пытается защитить нас от неожиданности. Она поднимает сигнал тревоги, чтобы мы быстро что-то предприняли. Проблема в том, что сигнал не всегда различает настоящую опасность, неприятную неопределенность и воспоминание о прежнем опыте.

У финансовой тревоги часто есть две привычные траектории. Первая — избегание: не открывать письмо, не смотреть баланс, не отвечать на напоминание, не называть цену. На несколько минут становится легче, но неизвестность остается, а иногда растет. Вторая — бесконечная проверка: обновлять приложение, пересчитывать одну и ту же сумму, читать пугающие прогнозы и искать стопроцентную гарантию. Гарантии нет, поэтому проверки не приносят устойчивого покоя.

Ни один из этих способов не делает вас ленивым, слабым или безответственным. Это понятные попытки уменьшить напряжение. Но привычная реакция не обязана быть единственной. Между тревогой и действием можно устроить короткую паузу. В этой книге она будет называться «денежной паузой»: сначала тело, затем факты, потом выбор.

Важно: тревога — это чувство, а не предсказание. Она сообщает, что для вас что-то важно и что неопределенность переживается тяжело. Она не гарантирует, что худший сценарий случится, и не доказывает, что всё будет хорошо. Чтобы понять ситуацию, понадобятся факты и, иногда, помощь другого человека.

Практика 1. Дыхательный якорь: сначала тело, потом цифры

Эта практика нужна не для того, чтобы «прогнать» тревогу. Мы создаем небольшую опору, пока чувство присутствует. Упражнение можно делать сидя, стоя или во время спокойной прогулки. Если закрывать глаза некомфортно, оставьте их открытыми.

Минута 0–1. Найдите опору.

Поставьте стопы на пол или почувствуйте, как тело соприкасается со стулом. Заметьте три точки опоры: например, ступни, спину и ладони. Не меняйте позу резко. Мысленно назовите место, где вы находитесь, и сегодняшнюю дату. Это возвращает внимание из воображаемого будущего в текущую комнату.

Минуты 1–4. Дайте дыханию быть обычным.

Не старайтесь сразу дышать глубже. Просто отметьте вдох и выдох. Если комфортно, попробуйте сделать выдох чуть длиннее вдоха: можно вдохнуть, считая до трёх, и выдохнуть, считая до четырёх. Эти числа — только ориентир; задерживать дыхание и добиваться точного ритма не нужно. Если такой ритм неприятен, не считайте вдохи и выдохи; просто наблюдайте за естественным дыханием. Можно вместо этого медленно рассматривать предметы вокруг.

Минуты 4–6. Назовите происходящее.

Завершите фразы: «Сейчас я замечаю...» и «Моя тревога говорит...». Например: «Я замечаю напряжение в груди. Тревога говорит, что денег не хватит». Описание не должно звучать красиво. Оно должно быть правдивым и достаточно конкретным.

Минуты 6–8. Верните себе выбор.

Спросите: «Нужно ли мне действовать прямо сейчас? Если да, какое действие безопасно и занимает не больше десяти минут? Если нет, когда я вернусь к этому вопросу?» Запишите один ответ. Иногда это «сегодня открыть счёт в 18:00». Иногда — «сейчас лечь спать, а утром попросить сестру посидеть рядом, пока я разбираю письмо».

Минуты 8–10. Завершите.

Посмотрите вокруг и назовите пять предметов, которые видите. Сделайте глоток воды, если хочется. Повторите: «Тревога со мной, но не она принимает решение». Это не заклинание и не приказ успокоиться. Это напоминание о том, что чувство и действие — не одно и то же.

Представим, что Анна получила сообщение о предстоящем платеже и почувствовала знакомый холод в животе. Раньше она могла бы закрыть приложение и весь вечер ругать себя за то, что снова не справляется. В этот раз она остановилась, почувствовала ноги на полу и заметила: «Я пока не знаю, хватит ли денег. Я боюсь увидеть сумму». После паузы она решила не разбирать все расходы сразу, а открыть только список ближайших платежей. Тревога не исчезла полностью. Но у Анны появилось одно конкретное действие вместо нескольких часов самокритики.

Если дыхательная практика усиливает ваше напряжение, это не провал. У некоторых людей наблюдение за дыханием связано с неприятными ощущениями или паникой. Используйте внешний якорь: назовите цвета в комнате, потрогайте ткань рукава, прислушайтесь к звуку за окном или медленно пройдите от двери до окна. Смысл практики — вернуть внимание в настоящее, а не заставить тело подчиниться.

Короткая запись после практики:

«До паузы тревога была на ____ из 10. После — на ____ из 10. Сейчас я могу...».

Если число не изменилось, не снижайте оценку ради красивого результата. Вы просто собрали наблюдение. Иногда успехом будет то, что вы не стали обвинять себя и выбрали безопасный следующий шаг.

Глава 2. Деньги на бумаге: факт, неизвестность, действие

Тревогу часто усиливает не только сама сумма, но и туман вокруг нее. Мы можем не знать, когда придет оплата, сколько точно спишется за коммунальные услуги или какие счета нужно закрыть первыми. В такие моменты мозг легко заполняет пробелы самым страшным сценарием. Поэтому следующий шаг — не «думать позитивно», а бережно уточнить то, что действительно можно уточнить.

При этом не нужно превращать самопомощь в тотальную проверку бюджета. Если цифры сейчас перегружают, не открывайте десять вкладок и не пытайтесь за один вечер исправить все финансовые решения за последние годы. Для начала достаточно одного небольшого снимка ситуации: что известно, что пока неизвестно и какое действие может уменьшить неопределенность.

Практика 2. Три колонки: известное, неизвестное, следующий шаг

Возьмите лист и разделите его на три части. Назовите их «Я знаю», «Мне нужно выяснить» и «Мой ближайший шаг». Поставьте таймер на десять минут. Когда время закончится, остановитесь, даже если хочется продолжать. Ограничение помогает не провалиться в бесконечное пересчитывание.

Минута 0–2. Сформулируйте вопрос. Не пишите «Что мне делать со всей жизнью?». Выберите один конкретный вопрос: «Какие обязательные платежи наступают до пятницы?», «Пришла ли оплата за работу?», «Какова сумма, которую нужно внести по счёту?». Один вопрос — один короткий список.

Минуты 2–5. Запишите только проверяемое. В колонку «Я знаю» внесите подтвержденные сведения: сумму в сообщении, дату платежа, остаток на счёте, ожидаемую дату зарплаты, если она официально известна. Отделяйте факт от интерпретации. «На счёте 120 евро» — факт. «Я безответственный человек» — оценка. «Оплата, вероятно, задержится» — предположение, если точной информации пока нет.

Минуты 5–7. Соберите вопросы. В колонку «Мне нужно выяснить» внесите то, чего вы не знаете. Например: «Когда будет списание?», «Можно ли перенести срок?», «Какие документы нужны для льготы?», «Не забыла ли я учесть возврат?» Не требуйте от себя найти ответы немедленно. Список неизвестного уже показывает, где именно находится туман.

Минуты 7–9. Выберите ближайшее действие. В третью колонку запишите один шаг, который можно выполнить за десять минут или назначить на конкретное время: проверить договор, позвонить в организацию, отправить короткий запрос, попросить другого человека присутствовать рядом. Действие должно быть достаточно маленьким, чтобы его можно было начать. «Решить все долги» слишком широко. «Найти номер договора и записать срок платежа» — конкретнее.

Минута 9–10. Закройте лист. Добавьте строку: «В следующий раз я вернусь к этому вопросу...» и укажите время. Если нужно обратиться за консультацией, запишите, кому вы позвоните и как с ним связаться. Затем уберите лист. Вы не обязаны оставаться в финансовой теме весь день.

Пример. Михаил знает, что на следующей неделе нужно оплатить страховку. Он не знает точную дату списания и пугает себя мыслью, что платеж произойдет раньше зарплаты. В первой колонке он записывает известное: сумму из письма и дату получения зарплаты. Во второй — неизвестное: день списания и возможность изменить дату. В третьей — один шаг: завтра в обед уточнить условия у страховщика. Пока он не получил ответ, он не может честно утверждать, что проблема решена. Но может перестать выдавать тревожное предположение за установленный факт.

Если у вас есть просроченный платеж, риск потери жилья, отключения необходимой услуги, нехватка денег на еду или лекарства, не ограничивайтесь дыхательными практиками. Такие обстоятельства требуют практической поддержки. По возможности обратитесь к кредитору, арендодателю, официальной службе помощи, специалисту по долгам или доверенному человеку. Ранний контакт не всегда гарантирует решение, но помогает выяснить доступные варианты. Не берите новый заем и не вкладывайте последние деньги только потому, что кто-то обещает быстрое облегчение.

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.