



Max Etwood

Деньги
без
силы
воли.

18+

Max Etwood

Деньги без силы воли. Система, которая работает, когда мотивация кончилась.

<https://litres.ru/74612514>

SelfPub; 2026

Аннотация

Знакомо?

Зарплата приходит — и уходит. Денег нет, а куда делись — непонятно. Опять купил ерунду. Опять не отложил. Опять пообещал себе начать с понедельника.

Дело не в вас. Ваш мозг устроен так, что он не умеет копить в современном мире. И пока вы думаете, что проблема в слабохарактерности, вы боретесь с собой — а это самый проигрышный бой.

Эта книга предлагает другой путь: не сила воли, а система. Не запреты, а среда. Не вина, а решения. Сто глав, реальные истории, конкретные шаги.

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Max Etwood

Деньги без силы воли. Система, которая работает, когда мотивация кончилась.

Глава

ДЕНЬГИ БЕЗ СИЛЫ ВОЛИ

Система, которая работает, когда мотивация кончилась

Практическое руководство

Введение. Почему эта книга не про мотивацию

Есть жанр книг, которые обещают научить вас копить. Обычно они устроены так: первые пятьдесят страниц объясняют, как важно копить, следующие сто — как сила воли и дисциплина помогут вам это делать, последние пятьдесят — таблицы для заполнения. Человек закрывает такую книгу с чувством вины. Он не сэкономил. Он не инвестировал. Он

снова купил ерунду. Значит, он слабый.

Эта книга устроена иначе.

Я не буду убеждать вас, что копить важно. Вы это знаете. Я не буду учить вас быть дисциплинированным. Вы уже пробоовали. Я не дам вам таблицу, которую вы забросите через неделю. Вместо этого я сделаю одну простую вещь: покажу, что ваш мозг устроен так, что он ****не может**** копить в современном мире без внешней системы. И тогда мы построим эту систему.

Главная мысль книги в одном предложении: ****вы не слабовольны, вы просто плохо приспособлены к миру, который спроектирован против вас.****

Маркетплейс, приложение банка, рассрочка, доставка за час, уведомление о скидке — всё это создано умными людьми, чтобы обойти вашу способность думать. У них есть данные о вашем поведении. У них есть команды психологов. У них есть деньги, чтобы нанять лучших. У вас есть вы — уставший, занятый, с древним мозгом, который хочет сахара и одобрения.

Это неравный бой. И проигрывать его не стыдно. Стыдно было бы продолжать думать, что вы проигрываете, потому что недостаточно стараетесь.

Эта книга не про то, как стараться сильнее. Она про то, как перестать воевать там, где воевать бессмысленно, и построить жизнь, в которой нужные решения становятся лёгкими, а вредные — трудными.

Мы будем говорить о деньгах. Но на самом деле — о свободе. Потому что деньги — это не цель. Это топливо для жизни, которую вы выбираете. А выбор — единственное, что у вас по-настоящему есть.

Часть I. Почему вы проигрываете, даже когда всё понимаете

Глава 1. Мозг, который не умеет копить

Тридцать тысяч лет назад человек нашёл дерево с плодами. Он не думал: «Оставлю половину на зиму». Он ел, пока плоды были. Завтра дерево могло не плодоносить, племя — уйти, плоды — сгнить. Мозг, который говорил «ешь сейчас», выживал. Мозг, который говорил «отложи на потом», умирал с голоду.

Вы — потомок первого.

С тех пор изменилось всё: банки, акции, пенсионные фонды, ипотека на тридцать лет. Не изменился только мозг. Он по-прежнему живёт в мире, где «сейчас» важнее, чем «через год», а «вкусно» важнее, чем «разумно».

Это не оправдание. Это отправная точка. Потому что пока вы думаете, что проблема в слабых характеристиках, вы боретесь с собой. А бороться с собственной биологией — всё равно что уговаривать сердце биться реже. Можно. Недолго.

Правда в том, что древний мозг вам не враг. Он просто не в курсе, что у вас есть карта рассрочки.

Вот что происходит, когда вы видите скидку 70%. Сигнал попадает в мозг быстрее, чем вы успеваете подумать. Дофаминовая система — та самая, что награждала предка за найденную еду, — выбрасывает порцию возбуждения. Это не радость покупки. Это радость *предвкушения*. Она сильнее. И она обманывает: обещает, что вещь сделает вас счастливее. Вещь не делает. Следующая скидка снова обещает.

Знание об этом почти не помогает. Вы можете прочитать сто книг про импульсивные покупки и всё равно купить ненужное, потому что решение принимается за доли секунды — до того, как «знание» включается. Поэтому бесполезно говорить себе «в следующий раз сдержусь». Сдерживаться — значит бороться с системой, которая быстрее вас.

Работает другое: изменить среду так, чтобы быстрая система вообще не получала сигнала. Не «не покупать», а «не видеть». Не «терпеть», а «не встречаться».

Об этом — вся книга.

****История.**** Анна, 34 года, маркетолог из Киева. Доход выше среднего. За плечами десять лет работы и ноль накоплений. Она не транжира. Она не покупает сумки за тысячу долларов. Она покупает много маленького: свечи, чехлы для телефона, книги, которые не читает, косметику, которую не использует, подписки, о которых забывает. Каждый раз это кажется мелочью. Но за год этих мелочей набегает на две зарплаты.

— Я не понимаю, куда уходят деньги, — сказала она мне.

— Я же не покупаю ничего серьёзного.

И это правда. Она не покупает серьёзного. Она покупает ****много****. Когда мы разобрали её выписку за месяц, она сама удивилась. Не сумме — она знала, что тратит много. Она удивилась тому, ****что почти ничего из этого не помнит****. Тридцать семь покупок за месяц. Она могла вспомнить восемь.

Это не про память. Это про то, что покупка стала автоматизмом — как дыхание. Она не решала купить. Она просто покупала.

****Что сделать сегодня.**** Одно действие. Уберите с главного экрана телефона все приложения магазинов. Не удаляйте — просто уберите с глаз. Это не сила воли. Это трение. О нём — в главе 33.

Глава 2. Дофамин: предвкушение сильнее обладания

Есть миф, что дофамин — это «гормон удовольствия». Это неправда, и неправда важная.

Дофамин — это нейромедиатор ****предвкушения****. Он выделяется не когда вы получаете награду, а когда вы её ***ожидаете***. Учёные показали это ещё в 1950-х: крыса, которая нажимала на рычаг и получала еду, выделяла больше дофамина не в момент еды, а в момент ***нажатия***. И чем неожиданнее была награда, тем сильнее был выброс.

Что это значит для вас? Что самое приятное в покупке — не покупка. Самое приятное — ***момент перед ней***. От-

крыть приложение. Найти товар. Добавить в корзину. Нажать «оформить». Вот где живёт дофамин. Вот почему так сложно остановиться *после* того, как вы уже в корзине.

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.