

КАК МЫСЛИТ БОГАТЫЙ ЧЕЛОВЕК

Психология денег: решения, привычки
и отношение к себе, которые влияют
на достаток



— ПСИХОЛОГ —

ОЛЕСЯ ЛЮБИМОВА

Олеся Любимова

Как мыслит богатый человек

«Автор»

2026

Любимова О. В.

Как мыслит богатый человек / О. В. Любимова — «Автор», 2026

Почему одни люди спокойно обсуждают оплату и планируют будущее, а другие даже при росте дохода боятся остаться без денег? Психолог Олеся Любимова разбирает, как нехватка средств, семейные правила, страх отказа и желание быть не хуже других влияют на финансовые решения. Вы узнаете, чем высокий доход отличается от устойчивости, почему чужие привычки не всегда стоит копировать, как оценивать риск, выбирать обучение и обсуждать стоимость своего труда. В книге — 12 глав с вымышленными жизненными историями, упражнения, рабочие листы и практикум на четыре недели. Она поможет внимательнее рассмотреть собственное поведение и выбрать полезные изменения с учётом реальных обстоятельств — без обещаний быстрого обогащения и обвинений в «неправильном мышлении».

© Любимова О. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Аннотация	6
Введение	7
Что мы ищем в чужом достатке	7
О чём важно договориться	8
Как пользоваться книгой	9
Глава 1 Что на самом деле означает быть богатым	10
Высокий доход и доступный выбор	11
Почему сравнение часто несправедливо	12
Свой критерий достатка	13
Практика Личная карта достатка	14
Глава 2 Как нехватка денег меняет внимание	15
Когда ближайший платёж занимает всё пространство	16
Решение на сегодня и его цена завтра	17
Как разгрузить голову	18
Практика Три горизонта	19
Глава 3 Запас и право не соглашаться	20
Откуда берётся спокойный отказ	21
Как начинается резерв	22
Почему нельзя потратить запас дважды	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Олеся Любимова

Как мыслит богатый человек

Как мыслит богатый человек

Психология денег: решения, привычки и отношение к себе, которые влияют на достаток

Олеся Любимова

Психолог

2026

Аннотация

Почему одни люди спокойно обсуждают оплату и планируют будущее, а другие даже при росте дохода боятся остаться без денег? Психолог Олеся Любимова разбирает, как нехватка средств, семейные правила, страх отказа и желание быть не хуже других влияют на финансовые решения. Вы узнаете, чем высокий доход отличается от устойчивости, почему чужие привычки не всегда стоит копировать, как оценивать риск, выбирать обучение и обсуждать стоимость своего труда. В книге — 12 иллюстрированных глав с вымышленными жизненными историями, упражнения, рабочие листы и практикум на четыре недели. Она поможет внимательнее рассмотреть собственное поведение и выбрать полезные изменения с учётом реальных обстоятельств — без обещаний быстрого обогащения и обвинений в «неправильном мышлении».

Практическая книга о психологии финансовых решений

Введение

Что мы ищем в чужом достатке

Представьте обычный вечер. Вы листаете ленту и видите человека, который, кажется, умеет жить: выбирает проекты, спокойно говорит о цене, путешествует, не извиняется за свои желания. Хочется понять, что происходит у него в голове. Почему он разрешает себе больше? Почему вы много работаете, но ощущение финансовой свободы всё время откладывается?

Вопрос «Как мыслит богатый человек?» часто появляется там, где накопилась усталость от собственной неопределённости. За ним может стоять желание увеличить доход, перестать бояться расходов, выйти из зависимости или наконец почувствовать, что ваши усилия имеют результат. У каждого из этих желаний своя история. Начать полезно с того, чтобы услышать именно свою.

Эта книга посвящена решениям вокруг денег. Мы разберём, как нехватка средств, доступный запас, семейные правила и отношение к себе влияют на выбор. Посмотрим, почему один и тот же человек бывает расчётливым в работе и беспомощным в магазине, смелым в чужих проектах и осторожным в собственных. Затем перейдём к небольшим изменениям, которые можно проверить в своей жизни.

Я предлагаю рассматривать финансовое поведение через два вопроса: в каких условиях человек принимает решение и какие последствия у этого решения? Такой взгляд помогает увидеть возможности, не превращая размер счёта в оценку личности.

О чём важно договориться

В книге нет универсального психологического портрета богатого или бедного человека. При одинаковом доходе люди могут жить очень по-разному: один платит за жильё и лечение близкого, другой пользуется семейной квартирой и не имеет иждивенцев. На финансовое положение влияют наследство, здоровье, рынок труда, образование, законы, удача и поддержка окружающих. Эти обстоятельства нельзя заменить правильными мыслями.

Слова «богатый» и «бедный» здесь обозначают финансовые обстоятельства, а не тип личности. Внутри книги мы будем пользоваться более точными понятиями: доход, имущество, обязательства, запас и финансовая устойчивость. Большой заработок не всегда означает наличие свободных денег. Скромный доход не доказывает недостатка ума, достоинства или способности планировать.

Привычки могут менять вероятность результата, но не гарантируют его. Человек, который ведёт учёт, лучше видит своё положение, однако учёт не делает дешёвым жильё и не создаёт рабочие места. Переговорные навыки помогают обсуждать оплату, но не дают власти над любым работодателем. На этих страницах мы будем держать в поле зрения и личные действия, и их реальные границы.

Исследования, на которые опираются отдельные объяснения, перечислены в конце. Их результаты относятся к определённым выборкам и условиям. Бытовые истории и диалоги созданы для разбора решений; все герои вымышлены. Упражнения разработаны для самостоятельного наблюдения, не являются психологическими тестами и не устанавливают диагнозов.

Как пользоваться книгой

Читайте последовательно, если хотите разобраться в общей картине. Если сил сейчас немного, выберите одну главу, которая ближе к вашей ситуации. Выполнять все задания сразу не нужно. Для начала достаточно заметить один повторяющийся эпизод: согласие на неудобную работу, покупку после тяжёлого дня или избегание разговора об оплате.

Полезно завести отдельную тетрадь. Записывайте факты, свои объяснения и следующий шаг отдельно. «Я получил отказ на предложение» является фактом. «Никому не нужен мой труд» является объяснением. «Уточню причину отказа и проверю другой способ предложения» является действием. Эта разница станет основой нашей работы.

Если сейчас не хватает на еду, жильё или необходимые лекарства, первая задача состоит в доступе к помощи и базовым ресурсам. Некоторые упражнения можно отложить. При финансовом контроле со стороны близкого человека изменения следует планировать с учётом безопасности. Книга не заменяет индивидуальную психологическую, юридическую или финансовую помощь.

В заключительной части вас ждёт практикум на четыре недели. Он поможет выбрать сильные действия и оценить их последствия. Темп можно уменьшать. Важнее получить полезные сведения о своей жизни, чем закончить задания к определённой дате.

Глава 1 Что на самом деле означает быть богатым



Высокий доход и доступный выбор

У Сергея хорошая зарплата. Он снимает дорогую квартиру, выплачивает кредит, помогает родителям и привык оплачивать общие встречи с друзьями. Каждый месяц он ждёт следующего поступления. Марина зарабатывает меньше, живёт в собственной небольшой квартире и накопила сумму, которой хватит на несколько месяцев обычных расходов. Кто из них богаче? Если смотреть только на заработок, ответ один. Если спрашивать, кто может выдержать паузу в работе, картина меняется.

У финансового положения несколько измерений. Доход показывает, сколько поступает за период. Имущество и накопления описывают то, чем человек владеет. Долги и другие обязательства показывают, на что уже предъявлены требования. Ликвидность означает, насколько быстро ресурс можно использовать для оплаты нужного. Квартира может стоить дорого, но ею нельзя немедленно оплатить продукты без дополнительных действий и издержек.

Поэтому вопрос «сколько я зарабатываю?» полезно дополнить вопросом «какой выбор мне доступен?». Можете ли вы отказаться от одного заказа, оплатить непредвиденный расход, взять выходной, пройти лечение? Ответы зависят и от суммы, и от устройства жизни. Внешние признаки достатка показывают лишь часть этого устройства.

Почему сравнение часто несправедливо

Когда мы видим чужую покупку, история её финансирования остаётся за кадром. Возможны накопления, подарок, кредит, семейные средства или высокий доход. По одному предмету нельзя определить, насколько устойчиво положение владельца. Тем более нельзя вывести из него качества характера.

У сравнения бывает полезная функция. Оно может подсказать профессию, способ организации работы или новый навык. Но сравнение теряет точность, когда мы сопоставляем свои обязательства с чужим результатом и не учитываем стартовые условия. Человек с семейной поддержкой способен дольше учиться или искать подходящий проект. Тот, кто один оплачивает жизнь семьи, вынужден раньше выбирать гарантированное поступление.

Вместо общего вопроса «почему я хуже?» можно спросить: «Что именно есть у другого человека и какое условие позволяет ему этим пользоваться?» Иногда ответом окажется навык, который можно освоить. Иногда обнаружится имущество или помощь, которых у вас сейчас нет. Оба ответа полезнее морального приговора себе.

Свой критерий достатка

Слово «богатство» легко превращается в движущуюся цель. После каждой прибавки находится человек, который зарабатывает больше. Если ориентиром остаётся чужая жизнь, завершить гонку почти невозможно. Личный критерий достатка лучше связывать с конкретными возможностями: безопасным жильём, необходимым лечением, временем с детьми, правом на отпуск или запасом на период смены работы.

Попробуйте отделить необходимое от желаемого и от того, что требуется ради чужого впечатления. Все три области реальны, но дают разные задачи. Желание красивой вещи не требует оправдания. Однако полезно понимать, покупаете ли вы предмет, удобство или надежду почувствовать себя принятым.

Финансовая устойчивость не является постоянным званием. Сегодня она выше, завтра может уменьшиться из-за болезни или изменения обстоятельств. Её можно оценивать по нескольким признакам и постепенно укреплять. Такая работа конкретнее, чем попытка доказать себе, что вы принадлежите к категории успешных людей.

Практика Личная карта достатка

Возьмите лист и запишите четыре строки: «Мои поступления», «Мои обязательства», «Мой доступный запас», «Моя поддержка». Используйте данные последнего обычного месяца. Нерегулярные крупные расходы, например ежегодную страховку или обучение, учитывайте отдельно, чтобы они не исчезли из картины.

В строке поддержки укажите только то, на что действительно можно рассчитывать: доступные социальные выплаты, конкретную договорённость с близким, возможность временно сократить расход. Предполагаемую помощь без обсуждения пометьте как неопределённую. Это не повод отказываться от надежды, а способ различать доступный ресурс и ожидание.

Затем завершите фразу: «В ближайшие три месяца я хотел бы получить возможность...» Выберите один ответ. Для Сергея таким ответом может стать отказ от дополнительной смены без просрочки обязательного платежа. Для Марины — сумма на обучение без расходования всего резерва. Эти цели требуют разных решений и не нуждаются в сравнении друг с другом.

Вернитесь к карте через месяц. Оценивайте изменения возможностей, а не собственную ценность.

Глава 2 Как нехватка денег меняет внимание



Когда ближайший платёж занимает всё пространство

У Лены до поступления зарплаты осталось несколько дней. Нужно решить, что оплатить раньше: проезд, лекарство или счёт за связь. В этот момент предложение «подумать о пятилетней стратегии» звучит как просьба смотреть вдаль человеку, который ищет опору под ногами. Будущее важно, но ближайшая задача требует внимания прямо сейчас.

При ограниченных ресурсах человеку приходится чаще сопоставлять последствия небольших расходов. Покупка, которую обеспеченный знакомый почти не замечает, может потребовать сложного решения. В некоторых исследованиях финансовая озабоченность была связана со снижением результатов когнитивных заданий. Это поддерживает мысль о влиянии обстоятельств на доступное внимание, но не позволяет считать людей с небольшим доходом менее способными. [1]

Один и тот же человек может планировать по-разному в период постоянного давления и после его уменьшения. Поэтому полезно спрашивать, что сейчас занимает внимание, сколько задач приходится удерживать и где можно снизить нагрузку. Объяснение «со мной что-то не так» обычно не даёт ответа ни на один из этих вопросов.

Решение на сегодня и его цена завтра

Иногда более дорогой вариант оказывается единственным доступным. Небольшая упаковка стоит дороже за единицу, но большая не помещается в сегодняшний бюджет. Поездка на такси спасает от опоздания на оплачиваемую смену. Срочный заём может выглядеть выходом, когда другие способы ещё не найдены. Такие решения требуют оценки последствий, но понять их можно только с учётом ограничений.

Это не значит, что любой выбор под давлением полезен. Важно различать объяснение поведения и его одобрение. Если срочное решение создаёт новый платёж, который невозможно обслуживать, положение может ухудшиться. Задача состоит в поиске доступной альтернативы, а не в осуждении уже напуганного человека.

Первым изменением иногда становится уменьшение числа срочных развилок. Например, список обязательных платежей с датами, напоминание о продлении подписки, заранее приготовленная еда на рабочий день. Эти действия не устраняют бедность. Они могут освободить немного внимания для более важного решения: поиска дополнительной поддержки, переговоров о графике или обращения за реструктуризацией обязательств.

Как разгрузить голову

Пётр каждый день проверяет, хватит ли денег до конца месяца. Он пересчитывает всё мысленно, забывает об одном платеже и начинает сначала. Когда он переносит суммы и даты на бумагу, неприятные цифры остаются неприятными. Однако исчезает необходимость постоянно восстанавливать картину по памяти.

Полезно выделить короткое время для финансовых задач, если это возможно в вашей ситуации. За этот период можно проверить остатки, увидеть ближайшие обязательства и выбрать одно действие. Постоянное наблюдение за счётом не всегда даёт новую информацию. Иногда оно лишь повторно запускает тревогу.

Если при открытии банковского приложения становится тяжело, начните с минимального контакта: посмотреть одну сумму и записать её. Необязательно сразу анализировать все траты за год. Важно подобрать объём, после которого остаются силы действовать. При выраженной тревоге такую работу удобнее делать с поддержкой специалиста или надёжного человека.

Практика Три горизонта

Разделите страницу на три части. Первая называется «Ближайшие семь дней». Запишите необходимые платежи, даты и доступные средства. Если обнаружился разрыв, сформулируйте его числом: сколько не хватает и к какому дню. Конкретный разрыв легче обсуждать, чем ощущение бесконечной катастрофы.

Вторая часть называется «До конца месяца». Здесь разместите вопросы, которые важны, но не требуют решения сегодня: уточнить тариф, запросить оплату выполненной работы, узнать о выплате, обсудить перенос даты платежа. Выберите одно действие и человека или организацию, к которым нужно обратиться.

Третья часть называется «Когда появится пространство». Запишите долгосрочную задачу, которую не хотите потерять: обучение, смену работы, резерв. Поставьте дату, когда вернётесь к ней. Вы не обязаны решать все три горизонта одновременно.

Если в первой части нет средств на базовые потребности, начните с доступной помощи. Наличие такой потребности не является недостатком дисциплины. Более устойчивые решения легче принимать, когда ближайшая угроза хотя бы частично уменьшена.

Глава 3 Запас и право не соглашаться



Откуда берётся спокойный отказ

Два специалиста получают одинаковое предложение: большой объём работы, неясные требования и оплата через несколько месяцев. Один задаёт вопросы и отказывается. Другой соглашается сразу. Со стороны легко решить, что первый обладает «мышлением богатого», а второй не ценит себя. Но у первого может быть оплаченный следующий месяц, а у второго завтра наступает срок аренды.

Финансовый запас расширяет пространство переговоров. Он позволяет потратить время на проверку условий, выдержать паузу и пережить отказ. Иногда именно запас делает поведение человека уверенным. Копировать внешнее спокойствие, не учитывая эту опору, трудно и порой опасно.

Запас бывает не только денежным. Чёткий договор, несколько потенциальных заказчиков, востребованный навык, доступ к медицинской помощи и надёжная договорённость о поддержке тоже уменьшают зависимость от одного события. Эти ресурсы различаются по надёжности. Их полезно учитывать, не складывая всё в одну воображаемую сумму.

Как начинается резерв

Совет откладывать фиксированный процент подходит не всем. Если весь доход уходит на необходимое, дополнительное обязательство может вызывать только стыд. Начинать стоит с ответа: есть ли сейчас реальный остаток и откуда он может появиться? Иногда требуется сначала увеличить поступления, получить положенную помощь или изменить неподъемное обязательство.

Когда остаток появляется, ему помогает конкретное назначение. «На всякий случай» легко проигрывает любому текущему желанию. «На неделю без заказов» или «на необходимый ремонт рабочего оборудования» делает пользу понятнее. Первую цель разумно выбирать небольшой и связанной с повторяющейся трудностью.

Размер резерва зависит от обязательных расходов, устойчивости дохода, числа людей на вашем обеспечении и доступной поддержки. Универсального количества месяцев для всех нет. Для начала можно определить собственный следующий уровень: одну обязательную покупку, неделю базовых расходов или конкретный платёж. Маленький резерв имеет ограниченные возможности, но его задача должна соответствовать его размеру.

Почему нельзя потратить запас дважды

У Веры есть накопления, которые мысленно предназначены и для отпуска, и на случай болезни, и для замены ноутбука. Пока ни одна задача не возникла, кажется, что она подготовилась ко всему. Но первая же трата уничтожает остальные возможности. Одной сумме были выданы несколько назначений.

Разделение целей помогает увидеть эту ошибку. Оно не требует сложного приложения: достаточно списка сумм и их функций. Если резерв используется на покупку, важно прямо назвать, какая защита уменьшилась и как вы собираетесь её восстановить. Иногда покупка всё равно оправданна. Честное обозначение последствий помогает принять её без самообмана.

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.