

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БЮДЖЕТ:

заметки финдиректора



НАТАЛЬЯ ИВАНОВА

Наталья Иванова

**Эмоциональный бюджет:
заметки финдиректора**

«Автор»

2026

Иванова Н.

Эмоциональный бюджет: заметки финдиректора / Н. Иванова —
«Автор», 2026

Честная история о том, как тяжёлый инсульт обнулил привычную жизнь, заставив с нуля выстраивать экономику собственной души, учиться заново ходить, чувствовать, любить и принимать себя.

© Иванова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Иванова
Эмоциональный бюджет:
заметки финдиректора

Глава 1

Предисловие

Давайте знакомиться. На обложке вы видите мое настоящее имя — Наталья. Однако, на страницах книги вам часто будет встречаться рубрика «Из заметок Антонины». Кто же она такая? Антонина — это имя мой псевдоним, который я когда-то выбрала в честь любимой бабушки для своего личного блога, из которого и выросла эта книга. В самые трудные моменты именно Антонина стала моим щитом и голосом. Но сегодня я готова открыто говорить с вами под своим реальным именем, потому что теперь Наталья и Антонина — это одно целое.

Я пришла в психологию много лет назад. Пришла не от скуки, а из огромного желания понять: как не повторить семейные сценарии детства? Как выстроить свой собственный путь и не сломаться?

За моими плечами большой и очень разный профессиональный опыт. Много лет я посвятила цифрам: была бухгалтером, главным бухгалтером, финансовым директором, инвестором (в том числе в криптовалюту). Мой мозг привык всё структурировать, считать и анализировать.

Но параллельно развивалась и другая моя профессиональная часть — я стала дипломированным психологом и коучем, вела психологические курсы для родителей по воспитанию детей. На этом пути я на практике поняла: когда дело касается человеческой души, отношений и жизненных кризисов, одних цифр и графиков оказывается недостаточно. Здесь нужен особый подход, объединяющий структурную логику и психологическую бережность. Этим подходом я и хочу поделиться.

Мне бы очень хотелось написать на этих первых страницах красиво: «Я всё преодолела, стою на вершине горы и сейчас научу вас, как жить». Но это было бы неправдой. И мне кажется важным быть с вами честной.

Моя реальность такова, что я сама всё ещё нахожусь в пути. После перенесённого инсульта я заново учусь уверенно стоять на ногах — и физически, и морально. Я заново учусь опираться на себя, собираю смыслы по крупицам и ищу новые формы реализации.

Как бывший финансист, раньше я умела управлять денежными капиталами и просчитывать риски. Но когда привычная жизнь рушится, тебе приходится с нуля осваивать совершенно новую экономику. Теперь моя главная валюта — это не деньги, а собственная жизненная энергия. Я на практике узнала, что такое эмоциональный бюджет.

Теперь каждое действие, каждый разговор, каждое переживание имеют свою строгую цену. Токсичное общение — это непредвиденный расход, который загоняет в минус. Обида на судьбу — это инфляция, съедающая остатки сил. А умение сказать «нет» и разрешить себе слабость — лучшая инвестиция в восстановление. В этой книге мы будем много говорить о том, как грамотно распределять этот бюджет, чтобы не уйти в эмоциональный дефолт, а шаг за шагом возвращать себе жизнь.

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.