

АРИНА АКИМОВА

Деньги без тревоги

*21 день практик
для спокойного
денежного мышления*

21
ДЕНЬ

Евгений Акимов

**Деньги без тревоги. 21 день
практик для спокойного
денежного мышления**

«Автор»

2026

Акимов Е.

Деньги без тревоги. 21 день практик для спокойного денежного мышления / Е. Акимов — «Автор», 2026

Можно зарабатывать в разы больше среднего и всё равно жить в минусе. Автор этой книги знает это по себе: и при высоком доходе, и при низком на счетах было одинаково пусто. Значит, дело не в сумме, а в отношениях с деньгами. «Деньги без тревоги» — это 21 день коротких практик по 15–30 минут. Вы разберётесь, откуда взялись ваши денежные привычки, увидите, куда на самом деле уходят деньги, отпустите вину и старые убеждения, а затем поставите цель, соберёте подушку безопасности и найдёте, где можно зарабатывать больше. Без обещаний миллиона за три недели — только понятные шаги, которые меняют отношение к деньгам. Внутри наглядные схемы, трекер на 21 день, фразы-настрои и вопросы для еженедельного «денежного свидания».

© Акимов Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Как пользоваться этой книгой	6
Что понадобится	7
Три правила	8
Вместо предисловия	9
Неделя первая. Увидеть	10
День 1. Денежная биография	11
Практика	11
Вопросы для дневника	11
День 2. Фразы, которые мы унаследовали	12
Практика	12
Вопросы для дневника	12
День 3. Честный взгляд на цифры	13
Практика	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Арина Акимов, Евгений Акимов
Деньги без тревоги. 21 день практик
для спокойного денежного мышления

Деньги без тревоги

21 день практик для спокойного денежного мышления

Арина Акимов

Как пользоваться этой книгой

Эта книга — не про то, как разбогатеть за три недели. Таких обещаний здесь не будет. Она про другое: как перестать вздрагивать при виде банковского приложения, разобраться, откуда у вас взялись ваши отношения с деньгами, и шаг за шагом выстроить новые — спокойные, взрослые и тёплые.

Книга состоит из трёх недель. Каждая неделя — отдельный этап.

Неделя первая — «Увидеть». Вы честно посмотрите на свои деньги и на то, что вы о них думаете. Без осуждения, просто как исследователь.

Неделя вторая — «Освободить место». Вы отпустите старые обиды, страхи и привычки, которые тянут назад, и разрешите себе получать.

Неделя третья — «Действовать». Вы поставите цель, заведёте полезные ритуалы и сделаете первые реальные шаги к большему доходу.



Каждый день занимает 15–30 минут. Внутри — небольшой разбор темы, практика, вопросы для дневника и фраза-настрой на день. Некоторые дни короче, некоторые длиннее: так задумано.

Что понадобится

Отдельная тетрадь или блокнот. Можно заметки в телефоне, но от руки работает лучше: когда пишешь медленно, успеваешь заметить то, что пролетело бы мимо.

Ручка, которой вам приятно писать.

15–30 минут тишины в день. Лучше утром или вечером, в одно и то же время.

Три правила

Правило первое: не перескакивайте. Дни выстроены по порядку, каждый опирается на предыдущий. Если пропустили день — ничего страшного, просто продолжите с того места, где остановились.

Правило второе: пишите честно. Ваш дневник никто не прочитает. Если вам хочется написать «я завидую подруге, которая купила квартиру» — пишите. Самые полезные открытия прячутся как раз за неудобными фразами.

Правило третье: не ругайте себя. Если какая-то практика не получилась или вызвала раздражение — это тоже результат. Запишите, что почувствовали, и идите дальше.

Важно: эта книга не заменяет консультацию финансового специалиста или психолога. Если у вас серьёзные долги или деньги вызывают сильную тревогу, которая мешает жить, — обратитесь к специалисту. Практики из книги хорошо работают вместе с профессиональной помощью.

Вместо предисловия

Большую часть взрослой жизни у меня были очень неровные отношения с деньгами. Если честно, отношений как таковых не было вовсе.

Долгое время я зарабатывала в разы больше среднего. Казалось бы, о чём тут переживать? Но на счетах при этом стабильно был минус, а карта уходила в овердрафт. Деньги приходили — и исчезали, как будто их и не было.

Потом наступил другой период: доход заметно упал. И минус, конечно, никуда не делся. Изменилась только сумма.

Именно тогда я поняла простую и неприятную вещь: дело не в том, сколько я зарабатываю. Когда доход снова начнёт расти, нет никакой гарантии, что я опять не окажусь в минусе. Значит, менять нужно что-то другое. И начинать прямо сейчас, в нижней точке. Как ни странно, это лучшее место, чтобы начать выстраивать отношения с деньгами: оттуда всё видно особенно ясно.

Так и получилось. Я начала разбираться: куда уходят деньги, почему, что я при этом чувствую, какие привычки и убеждения тянутся за мной много лет. Читала, пробовала, записывала. Что-то не сработало совсем, что-то — неожиданно сильно.

Поворотный момент случился, когда отношения с деньгами действительно стали отношениями — появилась взаимность. Я начала чувствовать энергию денег, видеть, что происходит в моём денежном потоке и на что в нём я действительно могу влиять.

Не скажу, что освоила этот навык на все сто процентов. Но с каждым днём я разбираюсь в нём лучше и лучше, приумножаю доход и свою финансовую грамотность. А тот самый постоянный минус на счетах, который годами казался нормой, ушёл.

В этой книге собраны практики, которые сработали у меня. Я разложила их на 21 день, потому что за три недели новая привычка успевает перестать быть чужой.

Я не обещаю, что через три недели вы найдёте на улице миллион. Но обещаю, что вы начнёте видеть свои деньги иначе. А это первый шаг ко всему остальному.

Неделя первая. Увидеть

Первая неделя — самая спокойная и, возможно, самая неожиданная. Вам не нужно ничего менять. Только смотреть и записывать. Многие на этом этапе говорят: «Я и так знаю, сколько трачу». Почти всегда это не так. И это нормально: мы плохо видим то, что происходит с нами каждый день.

День 1. Денежная биография

Вспомните первый раз, когда у вас в руках оказались собственные деньги. Не карманные «на хлеб», а именно ваши. Сколько вам было лет? Откуда они взялись? Что вы с ними сделали?

У одних это подаренные бабушкой сто рублей, которые пришлось отдать маме «на хранение» — и они больше никогда не вернулись. У других — первая летняя подработка и купленные на неё кроссовки, которыми гордились всё лето. Оба воспоминания оставили след. Первое может научить, что деньги у тебя всё равно отберут. Второе — что деньги дают свободу и гордость.

Мы редко помним эти истории, но они помнят нас. Сегодня ваша задача — восстановить свою денежную биографию.

Практика

Возьмите тетрадь и разделите страницу на периоды: детство (до 10 лет), подростковый возраст, юность (первая работа, учёба), взрослая жизнь. Для каждого периода ответьте:

Какое воспоминание о деньгах приходит первым?

Что в семье говорили о деньгах? Повторялись ли какие-то фразы?

Как вы себя чувствовали, когда деньги были? А когда их не было?

Не торопитесь. Если воспоминание неприятное — просто запишите его и сделайте паузу.

Вопросы для дневника

Какая история из прошлого до сих пор отзывается во мне сильнее всего?

Есть ли решение о деньгах, которое я приняла тогда и до сих пор выполняю, не замечая?

Мои отношения с деньгами — это история, которую я могу дописать по-новому.

День 2. Фразы, которые мы унаследовали

«Деньги — зло». «Богатые все воры». «Не высовывайся». «Мы люди простые». «Копейка рубль бережёт». «Где деньги, там и проблемы». Узнаёте?

Эти фразы мы слышали так часто, что перестали их замечать. Они звучат как погода за окном — просто факт. Но каждая из них — чьё-то убеждение, а не закон природы. И у каждой есть автор: мама, бабушка, учительница, соседка по подъезду.

Возьмём Марину. Ей тридцать четыре, она хороший бухгалтер и уже третий год не просит прибавку, хотя знает, что коллеги на тех же должностях получают больше. Когда она стала разбираться, откуда этот ступор, вспомнила отцовское: «Скромность украшает». Отец говорил это, когда она хвасталась пятёрками. Марина выросла и стала очень скромной. Особенно в разговорах о деньгах.

Практика

Запишите в столбик все фразы о деньгах, которые слышали в детстве. Не только от родителей — от всех взрослых вокруг. Постарайтесь набрать хотя бы десять.

Рядом с каждой поставьте:

кто это говорил;

согласны ли вы с этим сейчас — «да», «нет» или «не знаю»;

как эта фраза влияет на ваши решения сегодня.

Последний пункт — самый важный. Например: «Деньги достаются тяжёлым трудом» — и поэтому я не верю, что могу зарабатывать больше, не работая больше.

Вопросы для дневника

Какая фраза из списка удивила меня больше всего?

Какую из них я до сих пор повторяю сама — себе или своим детям?

Я сама выбираю, во что верить о деньгах.

День 3. Честный взгляд на цифры

Сегодня день цифр. Не пугайтесь: никакой бухгалтерии, только честный взгляд.

Многие избегают смотреть в банковское приложение. Это похоже на страх открыть письмо из поликлиники: пока не знаешь результат, вроде бы и не болеешь. Но неизвестность тревожит сильнее, чем любая цифра. Когда видишь реальную картину, тревога сменяется пониманием — а с пониманием уже можно работать.

Практика

Откройте выписку по карте или банковское приложение за последний месяц. Выпишите:
сколько пришло денег за месяц (все источники);
сколько ушло;

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.