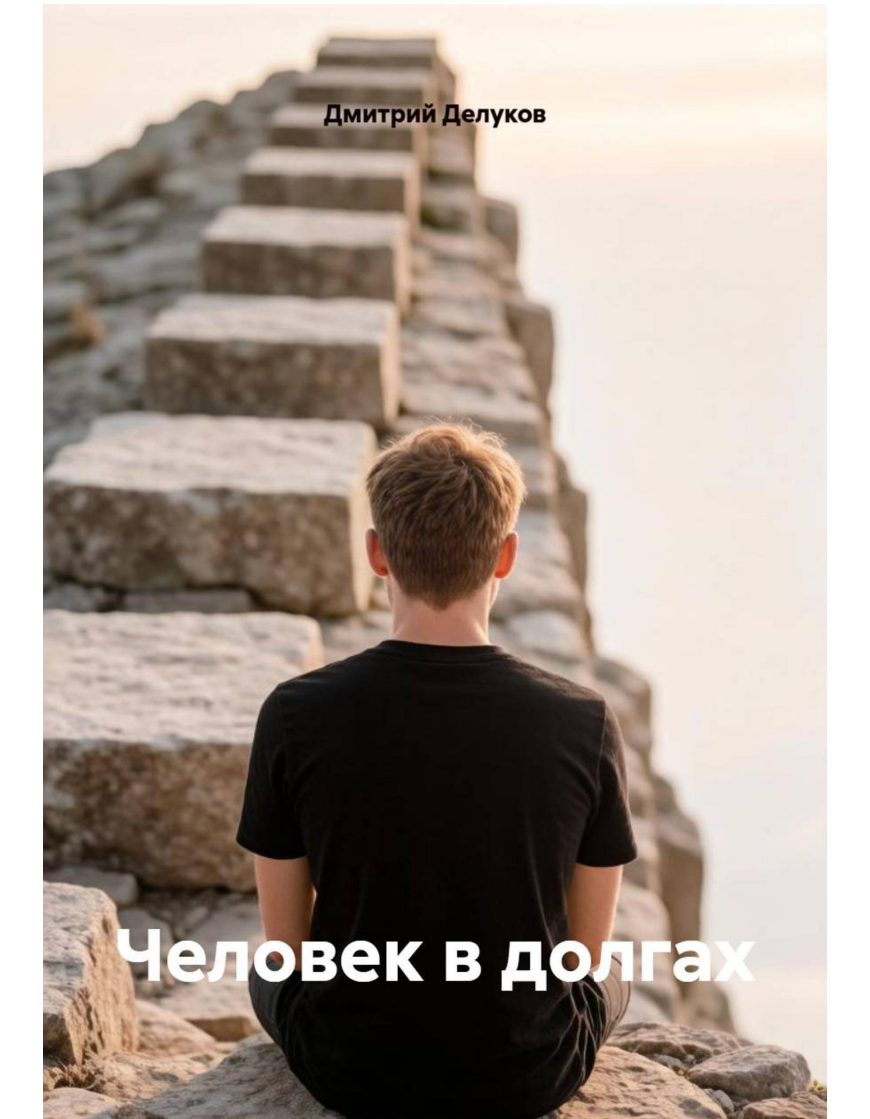


A person with short, light brown hair, wearing a black t-shirt, is seen from behind, sitting on a rough stone ledge. They are looking out over a vast, calm body of water under a soft, hazy sky, suggesting a sunset or sunrise. A long, straight stone wall or staircase made of large, rectangular blocks extends from the person's position into the distance, leading towards the horizon. The overall mood is contemplative and serene.

Дмитрий Делуков

Человек в долгах

Дмитрий Делуков

Человек в долгах

<https://litres.ru/74676382>

SelfPub; 2026

Аннотация

Если вы в долгах и силы на исходе – эта методичка не про «мысли позитивно». Она показывает: как перестать быть приговором самому себе, увидеть в долге задачу с цифрами, вернуть горизонт на неделю вперёд, восстановить сон и право чувствовать, попросить конкретную помощь и сделать первый шаг на 15 минут.

Двенадцать «кирпичей» – от взгляда на себя до профилактики следующего кризиса. В каждом: «Было» – что вы, скорее всего, чувствуете сейчас, без обесценивания. «Стало» – что приходит на это место. «Первый шаг» – одно действие, не требующее ясности и денег.

Это не «новая жизнь за 30 дней». Это карта: где вы стоите, куда идёте и какой кирпич кладёте следующим. Плюс экстренный протокол для острых моментов – когда не до шагов, а нужна безопасность и человек рядом.

Начните с того кирпича, который отзывается сильнее всего.

Содержание

Введение	4
Часть I. Состояние	7
Кирпич 1. Взгляд на себя	7
Кирпич 2. Взгляд на долг	10
Кирпич 3. Взгляд на будущее	13
Кирпич 4. Взгляд на время и тело	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Дмитрий Делуков

Человек в долгах

Введение

Если вы сейчас в долгах и силы на исходе

Эта методичка написана не для того, чтобы объяснить, как, надо думать.

Скорее всего, вы уже слышали: «посмотри на ситуацию иначе», «мысли позитивно», «выйди из зоны комфорта». И, скорее всего, в ответ внутри поднималось раздражение или пустота.

Потому что человек, у которого долги и нет подушки безопасности, мыслит иначе. У него сужено поле зрения: мозг занят выживанием, а не стратегией. И любые слова «надо иначе смотреть» ложатся на эту суженную картинку и не работают.

Эта методичка устроена по-другому.

Как она устроена

Она не объясняет. Она показывает.

В каждом разделе – один кирпич. И в каждом кирпиче – три блока:

Было. Что вы, скорее всего, чувствуете, думаете или види-

те сейчас. Без обесценивания, без «это неправильно». Просто названо вслух то, что есть.

Стало. Что приходит на это место. Конкретно, а не «позитивное мышление». То состояние, в котором можно действовать.

Первый шаг. Одно действие на 15 минут, которое не требует ясности и денег. Просто чтобы сдвинуться.

Кирпичи держат друг друга. Но если сейчас тяжело читать подряд – начните с того, который отзывается сильнее всего. Это нормально.

Для кого это

Для человека, который:

остался один на один с долгами и не видит выхода;

потерял работу или доход и не знает, с чего начать;

выгорел и не понимает, где заканчивается усталость и начинается «я сломался»;

переживает развод, потерю, переезд – и всё это на фоне финансового давления;

формально «всё есть», но внутри пусто и страшно.

Для кого это не работает

Если сейчас острый кризис – угроза жизни, здоровью, безопасности вас или детей – эта методичка не заменяет экстренную помощь. Сначала – безопасность, потом – шаги. В приложении есть экстренный протокол.

Три правила

Не сравнивать себя с другими. У них другая точка старта

и другие обстоятельства.

Не торопиться. Один кирпич – одна неделя. Если получается медленнее – это нормально.

Не обесценивать своё «было». То, что вы чувствуете сейчас, – не слабость и не ошибка. Это состояние, из которого есть выход.

Что в итоге

К концу методички у вас не будет «новой жизни за 30 дней». Но будет карта перехода: вы будете видеть, где стоите, куда идёте, и какой следующий кирпич кладёте. А это уже опора, от которой можно двигаться.

Часть I. Состояние

Кирпич 1. Взгляд на себя

Было

Сейчас, в долгах и в тяжёлом состоянии, вы, скорее всего, говорите о себе примерно так:

«Я неудачник. Я всё испортил.»

«Со мной что-то не так.»

«Я – проблема, которую надо срочно исправить.»

«Другие справляются, а я нет.»

«Если бы я был умнее, этого бы не случилось.»

Эти фразы звучат в голове не как мысли, а как приговор. И самое тяжёлое в них то, что они смешивают ситуацию и личность. Вы не просто попали в трудное положение – вы стали этим положением. «У меня долги» превращается в «я долг». «Я потерял работу» – в «я потерянный».

Пока это смешение не разобрать по кирпичику, любые шаги будут казаться бессмысленными: зачем что-то делать, если «я и есть проблема».

Стало

На место приговора приходит разделение:

«Я человек в трудном периоде – и это состояние, а не при-

говор.»

«У меня есть проблема, с которой я работаю, – но проблема не заменяет меня целиком.»

«Со мной происходит то, что происходит со многими людьми в похожих обстоятельствах.»

«Я не равен своим долгам.»

«Моё прошлое – это опыт, а не приговор на будущее.»

Это не «позитивное мышление». Это более точное описание реальности. Вы действительно человек в трудном периоде. Это факт, а не самоуспокоение. И из этого факта уже можно что-то делать.

Первый шаг

Упражнение «Снять ярлык» (15 минут)

Возьмите лист бумаги и выпишите три фразы, которыми вы себя называете в последнее время. Не выбирайте «правильные» – пишите то, что реально звучит в голове.

Напротив, каждой напишите переформулировку без ярлыка. Не «я хороший», а именно точное описание:

«Я неудачник» → «Я человек, у которого сейчас не получается, и он ищет выход».

«Я всё испортил» → «Я принял решения, которые привели к трудностям, и сейчас разбираюсь с последствиями».

«Я – проблема» → «У меня есть проблема, и я с ней работаю».

Перечитайте вслух сначала левый столбец, потом правый. Отметьте, что меняется в теле и в дыхании. Это не магия –

это разница между приговором и описанием.

Зачем это?

Потому что все остальные кирпичи – про долг, будущее, тело, эмоции, людей – не встанут, пока вы сами для себя остаётесь приговором. Сначала – разделить себя и ситуацию. Потом – строить.

Кирпич 2. Взгляд на долг

Было

Сейчас долг для вас – это не цифра. Это стена. И за ней ничего нет.

Вы думаете примерно так:

«Я в ловушке. Выхода нет.»

«Долг – это приговор, который будет висеть на мне всегда.»

«Я должен всё сразу, и я не справляюсь.»

«Каждый звонок, каждое письмо – это удар.»

«Пока я не отдам всё – я не имею права жить нормально.»

В этом состоянии долг перестаёт быть задачей и становится состоянием души. Вы не «должны деньги» – вы «человек, который должен». Это разные вещи, но в голове они слиты в одну.

И самое опасное: пока долг – это стена, вы не смотрите на цифры. Вы смотрите на стену. А стена не даёт никаких инструкций, кроме «стой и бойся».

Стало

На место стены приходит задача с цифрами и сроками:

«Долг – это сумма, срок и кредитор. С этим можно работать.»

«У меня есть коридор, и в нём есть шаги.»

«Я закрываю по одному обязательству, а не всё сразу.»

«Звонок – это не удар, это информация.»

«Я имею право жить, пока разбираюсь с долгом.»

Это не значит, что долг исчез или стал приятным. Это значит, что он перестал быть приговором и стал задачей. А задачу можно разложить на шаги. Приговор – нельзя.

Первый шаг

Упражнение «Инвентаризация без эмоций» (15 минут)

Возьмите лист и выпишите все свои долги – одним списком, без оценок и без «ой, ужас». Только факты:

Кому (банк, человек, организация)

Сколько (сумма)

Какой срок / условия

Что происходит, если не платить (просрочка, пеня, звонки)

Не пытайтесь решать, что с этим делать. Не считайте общую сумму, если это слишком тяжело. Просто выпишите по одной строке.

В конце посмотрите на список и скажите себе: «Это список задач. Он конечен. Я вижу его.»

Пока долги живут в голове как туман – они пугают. Когда они на бумаге как список – они становятся задачей.

Зачем это?

Потому что после того, как вы разделили себя и ситуацию (Кирпич 1), нужно разделить себя и долг. Долг – это не вы. Это список цифр. И с этим списком можно работать по од-

ному пункту.

Без этого шага следующие кирпичи – про будущее, тело, эмоции – будут висеть в воздухе: вы будете действовать, но внутри всё равно будет стена.

Кирпич 3. Взгляд на будущее

Было

Сейчас будущее для вас – это не пространство возможностей, а зона выживания. Или вообще пустота.

Вы думаете примерно так:

«Будущего нет. Есть только сегодняшний день, и его надо пережить.»

«Я не знаю, что будет завтра, и это страшнее всего.»

«Всё рухнуло, и ничего уже не восстановить.»

«Я не строю планы – какой смысл, если всё может снова обвалиться.»

«Раньше я думал о том, чего хочу. Теперь я думаю только о том, как не утонуть.»

В этом состоянии мозг работает в режиме аварийного выживания. Он не строит длинных траекторий, потому что каждая траектория кажется опасной. В итоге будущее сужается до горизонта «до следующего платежа» или «до конца недели». А то, что за этим горизонтом, либо туман, либо стена.

И самое коварное: «будущего нет» – это не факт, это ощущение. В долгах и кризисе мозг действительно перестаёт видеть перспективу, но это не значит, что её не существует. Это значит, что она перекрыта состоянием.

Стало

На место пустоты приходит следующий шаг:

«Будущее сузилось, но не исчезло. Оно станет шире по мере шагов.»

«Я не знаю всей картины – но я знаю свой следующий шаг на неделю.»

«Рухнула старая схема, а не жизнь. Новая собирается.»

«Я не строю планы на годы. Я строю шаг на семь дней.»

«Я могу не знать, что будет через год, и всё равно двигаться.»

Это не «вернуть оптимизм». Это вернуть горизонт. Не весь, а хотя бы на неделю вперёд. Потому что человек в кризисе не может опереться на «светлое будущее» – но может опереться на один конкретный шаг, который зависит только от него.

Первый шаг

Упражнение «Один результат на семь дней» (15 минут)

Возьмите лист и напишите вопрос: «Что я могу сделать за 7 дней, что зависит только от меня?»

Выпишите 5–7 вариантов. Не «решить все долги», а что-то маленькое и конкретное:

«Составлю список всех расходов за месяц.»

«Позвоню в одну организацию и узнаю условия реструктуризации.»

«Напишу одно резюме.»

«Схожу на одну встречу / откликнусь на одну вакансию.»

Выберите один – тот, который не пугает, а просто требует времени.

Напишите рядом дату и время, когда вы это сделаете.

Смысл не в том, чтобы этот шаг решил всё. Смысл в том, чтобы вернуть себе ощущение, что будущее – это не то, что происходит с вами, а то, что вы делаете.

Зачем это?

Потому что после того, как вы разделили себя и ситуацию (Кирпич 1) и разделили себя и долг (Кирпич 2), нужно вернуть себе горизонт. Без него следующие кирпичи – про время, тело, эмоции – будут казаться бессмысленными: зачем держать режим, если «всё равно ничего не изменится».

А когда есть шаг на неделю, появляется точка опоры. И от неё можно идти дальше.

Кирпич 4. Взгляд на время и тело

Было

Сейчас время и тело для вас – это не ресурс, а помеха. Или то, что уже не имеет значения.

Вы думаете примерно так:

«Мне не до себя. Сначала разберусь с деньгами, потом буду спать, есть нормально и отдыхать.»

«Я опоздал. Всё уже поздно. Пока другие строили, я разрушал.»

«Надо срочно всё решить. Прямо сейчас. Немедленно.»

«Я не сплю, потому что думаю. А думаю, потому что не сплю.»

«Усталость – это слабость. Слабость нельзя показывать даже себе.»

«Моё тело – это последнее, о чём я сейчас могу думать.»

В этом состоянии время сжимается в две точки: «поздно» и «срочно». Между ними нет пространства для шагов. А тело воспринимается как инструмент, который должен работать, несмотря ни на что, – или как предатель, который ломается в самый неподходящий момент.

Но вот что важно: мозг в долгах и стрессе не может думать ясно, если тело истощено. Не потому что вы слабый, а потому что это физиология. Недостаток сна, еда на бегу, от-

существование движения – всё это сужает мышление так же, как и сам долг. И тогда «срочно» и «поздно» звучат ещё громче.

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.