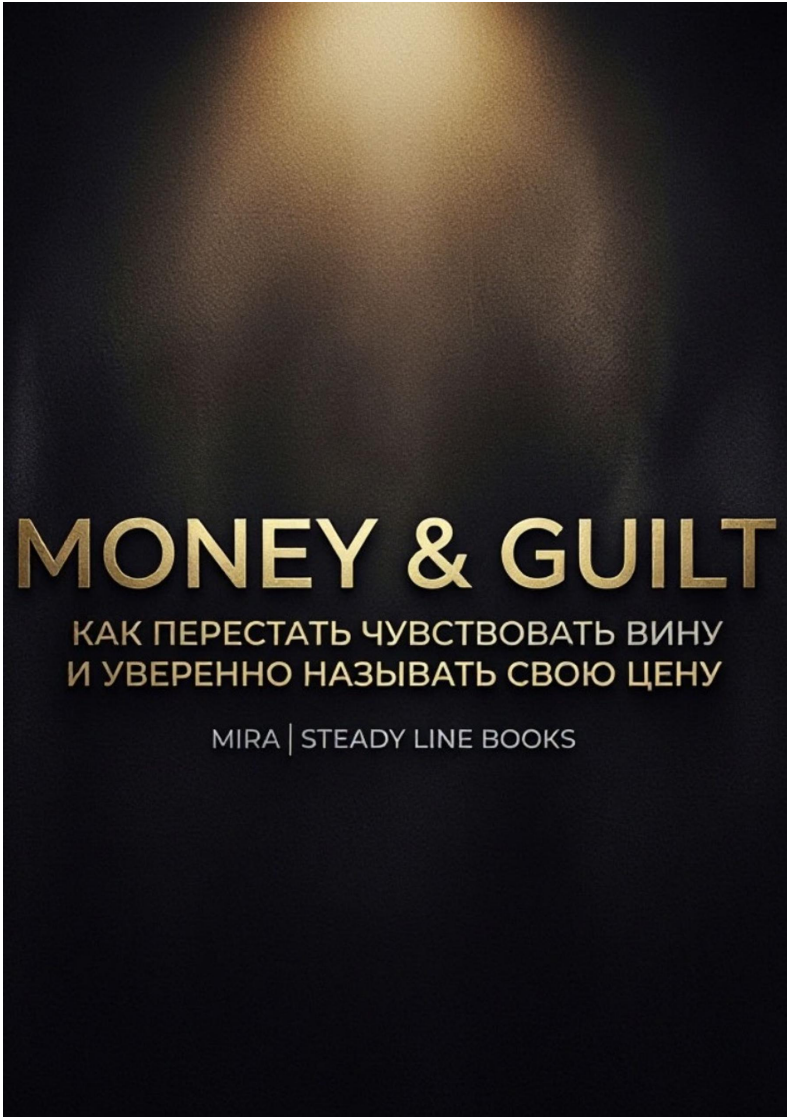

MONEY & GUILT
КАК ПЕРЕСТАТЬ ЧУВСТВОВАТЬ ВИНУ
И УВЕРЕННО НАЗЫВАТЬ СВОЮ ЦЕНУ
MIRA | STEADY LINE BOOKS

Mira Books

Money &Guilt: как перестать чувствовать вину и уверенно называть свою цену

https://litres.ru/74715659
SelfPub; 2026

Аннотация

Чувство вины при обсуждении денег мешает уверенно называть свою цену и отстаивать профессиональную ценность. В книге разобраны 3 базовые установки, из за которых возникает дискомфорт («деньги = стыд», «просить оплату — эгоизм», «хорошие люди не торгуются»), и даны практические инструменты для их проработки. На примере реальных сценариев и упражнений (в т. ч. «3 факта») вы научитесь отделять личные убеждения от объективных обстоятельств и выстраивать здоровые финансовые границы. Для фрилансеров, экспертов и всех, кто хочет монетизировать навыки без чувства вины.

Mira Steady Line Books Money &Guilt: как перестать чувствовать вину и уверенно называть свою цену

Глава 1. Откуда берётся вина: 3 установки и как их «выключить»

Чувство вины при разговоре о деньгах — это не про жадность и не про «ты какая-то не такая». Это про привычные сценарии, которые мы подхватываем из семьи, культуры и первых рабочих опытов.

Установка 1: «Деньги = стыд»

Как проявляется: «неловко просить», «боюсь, что сочтут жадной», «лучше сделаю бесплатно».

Откуда берётся: родительские установки («о деньгах не говорят», «хорошие люди не торгуются»), личный опыт (негативная реакция на обсуждение оплаты).

Как прорабатывать:

Упражнение «3 факта». Выпиши 3 объективных факта,

которые подтверждают твоё право на оплату. Не про «я молодец», а про измеримое: «прошла 120 часов обучения», «на подготовку к сессии трачу 2 часа», «3 клиента зафиксировали рост дохода после работы со мной».

Замена фразы: вместо «мне неловко брать деньги» говори себе «я предлагаю ценность и честно обозначаю её стоимость».

Установка 2: «Сначала докажи ценность»

Как проявляется: «пока нет 100 кейсов — не имею права брать деньги», «сначала поработаю бесплатно».

Откуда берётся: синдром самозванца, смешение «опыта» и «права на оплату», страх ошибки.

Как прорабатывать:

М

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.