НАТАЛИ ГРИЦЕНЕВИЧ

Он, Я *и* Деньги

Двадцать семь практик о женщине, мужчине и деньгах



Натали Гриценевич

Он, Я и Деньги

«Автор»
2026

Гриценевич Н.

Он, Я и Деньги / Н. Гриценевич — «Автор», 2026

Ты пишешь в чат запрос, а ответ приходит не тот. Переформулируешь, отправляешь снова — опять мимо. С деньгами и мужчинами так же: внутри давно идёт чат, который начали без тебя. Мама, папа, чужие «так положено», первый развод — это твои старые настройки.«Он, Я и Деньги» — книга-тренинг, в которой ты открываешь новый чат. 27 практик по трём сторонам треугольника: ты и деньги, ты и он, вы вдвоём и деньги. Сначала чистка, потом новый горизонт. Работает и в браке, и в поиске — через внутреннего мужчину и пару, которая будет.Патриархат говорит: он должен приносить, ты — танцевать вокруг. Культ Лилит отвечает: теперь пусть танцует он. Это один и тот же счёт — кто кому должен. Эта книга его закрывает.Два брака, развод, двое детей и один стабильный навык: рядом со мной мужчины начинают зарабатывать.

© Гриценевич Н., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Вступление 6
Это книга про тебя 7
Прежде чем начнём 8
Часть 1. Я и деньги 9
1.1. Составляющие финансовых программ 10
Что ты слышала о деньгах 13
Самые живучие 14
Слышу и вижу 15
Твоя цифра 16
Богатые и хорошо зарабатывающие 17
Сколько ты стоишь сейчас 18
1.2. Твой внутренний мужчина и твоя внутренняя женщина 19
1.3. Как ты теряешь деньги 21
Шаг первый. Запиши историю. 22
Шаг второй. Перепиши. 23
Что там обычно находится 24
Шаг третий. Найди ключевую фразу. 25
1.4. Любовь к себе и деньги 26
Разговор 27
Богатство и нищета — это не про деньги 28
Кто кому должен 29
1.5. Траты и правило 10% 30
Первое. Распродажи. 31
Конец ознакомительного фрагмента. 32

Он, Я и Деньги

Натали Гриценевич
Он, Я и Деньги
Двадцать семь практик о женщине, мужчине и деньгах

Вступление

Этим записям больше десяти лет.

Я несколько раз порывалась их выбросить. Не потому что плохие — а потому что казалось: ну что я там понимала. Другая жизнь, другой муж, другая я.

Но однажды открыла старую папку и поняла, что читаю инструкцию к тому, что прямо сейчас происходит. Слово в слово. Тот же треугольник. Те же механики. Те же места, где женщина начинает мешать своему мужчине зарабатывать, и даже не замечает этого.

За эти тринадцать лет я прошла несколько кругов. От трансформации к мутации — и снова по кругу. Каждый виток — другая я. Другие отношения, другой ребёнок, другой взгляд на деньги, на мужчин, на себя. Первый муж стал миллионером. Мы потом расстались — это отдельная история, не про деньги. Второй муж тоже не промах. Миллионерство как мерка, честно говоря, слегка обесценилось — инфляция своё берёт — но волну я по-прежнему чую. И ловлю.

Значит, в этой системе что-то работает. Независимо от конкретного мужчины. Независимо от того, сколько раз ты уже всё переосмыслила. Независимо от того, сколько лет лежат записи в папке.

Базовые настройки — они как-то держатся. При всех мутациях.

Вот поэтому я и достала эту папку.

В этой книге три блока работы: ты и деньги, ты и мужчина, и всё это вместе как одна система.

Неважно, есть рядом конкретный мужчина или пока нет. Треугольник работает в любом случае — просто один из углов пока пустой. Ненадолго.

Никаких гарантий и волшебных методов. Только то, что я проверила — на себе, дважды, и на женщинах, с которыми работала всё это время.

Куда тебя унесёт — не знаю. Но фундамент будет.

Это книга про тебя

Ты умная. У тебя многое получается. Ты умеешь зарабатывать, знаешь, как устроить быт, отпуск, ремонт и детский день рождения на двадцать человек. Серёжки себе купишь сама. Машину тоже, если надо.

Подруги говорят: «Ну ты молодец». А от этого «молодец» ты почему-то устаёшь больше, чем от работы.

Может быть, ты замужем. Он хороший. Правда хороший. Но ты всё чаще ловишь себя на том, что считаешь, сколько приносит он и сколько ты. И держишь при себе мысль, которую стыдно сказать вслух: а мог бы и больше.

А может быть, ты одна. Не потому что не берут, а потому что не из кого выбрать. Ты сходила на десяток свиданий и вернулась домой с ощущением, что тебя то проверяли на меркантильность, то пытались на тебе сэкономить. И решила, что одной спокойнее. Пусть так.

Ты читала книги про деньги. Может, даже писала что-нибудь на бумажке и вешала на холодильник. Доходы, может быть, и росли — но как-то отдельно от личной жизни. Будто это две разные жизни. В одной ты «сама». А в другой — непонятно кто.

Если ты узнала себя хотя бы в одной строчке — эта книга тебе.

Дело тут не в мужчинах и не в деньгах по отдельности. Дело в том, как они связаны внутри тебя.

✦

Ты наверняка уже пользуешься нейросетью. Попросить написать поздравление. Посчитать, куда ушли деньги в этом месяце. Пройти тест «кто я». Нарисовать картинку на аву.

И ты уже знаешь простую вещь. Не объяснила, кто ты, — получила шаблон. Гладкий, правильный и ничей. Объяснила — получила своё.

И ещё одну. Если в чате месяц копилась всякая ерунда, он отвечает по ней. Даже когда ты уже давно другая. Тогда проще открыть новый чат.

Внутри тебя тоже идёт такой чат. Про деньги и про мужчин. Начали его без тебя: мама, папа, бабушка, первая зарплата, первая обида. Он помнит всё. И отвечает по старой переписке — раньше, чем ты успеваешь подумать.

В этой книге мы будем делать с ним то, что ты и так умеешь делать в телефоне. Открывать новый чат. Редактировать старые сообщения и отправлять их заново. Задавать вопрос и ждать ответа, не подсказывая. Закреплять то, что работает.

В конце каждой главы ты увидишь строчку «Память обновлена». Это значит: в твоём чате что-то поменялось. А в конце книги у тебя будет свой список — мои денежные коды.

✦

И последнее. Эта книга стала возможна только после того, как появился искусственный интеллект.

Меня вдохновили разговоры с ним. Сотни раз я объясняла ему, кто я. Сотни раз начинала заново, когда он отвечал не то. Сотни раз переписывала, что он должен обо мне помнить. И каждая новая версия знала меня всё лучше. По сути, у меня появился второй мозг, и я научилась им пользоваться.

И в какой-то момент я поняла: вот она, метафора, которой мне не хватало все эти годы. До сих пор не было способа просто объяснить, что происходит, когда ты делаешь практики из этой книги. Теперь есть.

Прежде чем начнём

Сначала тормоз. Он тут один, но жёсткий.

Эта книга работает с тем, что внутри. С барьерами, а не с навыками. Она не заменит врача, психолога, юриста и бухгалтера. Профессию не даст и ипотеку за тебя не закроет. Если тебе нужно поднять продажи на пятьдесят процентов за месяц, иди к маркетологам. Но если ты готова смотреть, считать и пробовать — варианты появятся при любой зарплате. Их вокруг до хрена. Мы их просто не видим.

И ещё. Если тебя сейчас бьют, запугивают, отбирают деньги или запрещают работать — закрой книгу. Тебе нужны не практики, а люди, которые помогут выйти. То же самое, если ты в остром горе или в депрессии, когда нет сил встать: сначала специалист, книга подождёт.

Любое упражнение можно остановить. Стало плохо, а не просто неловко — встала, умылась, вышла на улицу. Ты мне ничего не должна.

Рядом с этой книгой нужен дневник. Один. Чтобы не искать потом себя по обрывкам бумаги.

Читай, делай, записывай. Где-то понадобится двадцать минут, где-то — неделя. Не надо успевать за книгой. Надо успевать заметить, что с тобой происходит.

Если в упражнении у тебя тепло в животе, тяжесть в плечах, хочется смеяться или вдруг не хочется продолжать — вот это и замечай. Красивого ответа мне не надо. Твой нужен.

И ещё. Увидела что-то про себя — дай этому место в жизни. Захотела — попробуй. Решила — сделай. Мы здесь не для того, чтобы ещё раз всё про себя понять и оставить как было.

Часть 1. Я и деньги

Открой историю своих вопросов к нейросети про деньги.

Скорее всего, там что-то вроде: «Составь план, как выйти на новый доход». «Где взять денег на проект». «Что я могу сделать, чтобы зарабатывать больше». Может, и «где выгоднее» — не от нехватки, просто сравнивать тебе нравится. Это нормально.

А теперь поищи там другие вопросы. «Как мне принять больше». «Что я могу не делать сама». «Как брать деньги и не чувствовать, что должна». Нашла? У большинства из нас таких нет ни одного.

Вот и вся история. Добывать мы умеем прекрасно. Планировать, считать, крутиться, находить. А принимать — нет. Деньги вроде есть, а лёгкости с ними нет. Хочется расти дальше — а растём всё тем же способом: ещё больше сама.

Почему начинаем с этого? Потому что эти вопросы задаёшь ты. Мужчины в этом чате нет. И пока ты спрашиваешь только «где взять» и «как сделать», всё, что он принесёт, пойдёт по той же колее. Ты не заметишь. Перепроверишь. Отдашь обратно. Или сделаешь сама, потому что так быстрее. Расти вдвоём получается, только когда ты сама умеешь брать.

В этой части ты увидишь, откуда у тебя твои вопросы про деньги. И научишься задавать новые.

Ничего не нужно ломать и никого не нужно звать. Лист, ручка, дневник. Глава в день — девять дней. На десятый соберёшь свои настройки.

1.1. Составляющие финансовых программ

В телефоне есть чаты, где ты давно не помнишь, что писала. А чат помнит и отвечает по старой переписке. Сейчас откроем самый старый, про деньги. Его начали, когда ты ещё не умела читать.

Начнём с самого важного. Не с мужчины. Не с отношений. С тебя и денег.

Потому что, если у тебя внутри всё перекручено по поводу денег — никакой мужчина рядом не выровняет эту кривизну. Он может зарабатывать, но ты всё равно будешь чувствовать себя в дефиците. Он может давать — а ты всё равно не будешь этого замечать, потому что где-то глубоко внутри у тебя записано что-то своё. Что-то, что появилось задолго до него.

Это и называется финансовая программа. Не теория. Не установка из книги по саморазвитию. Живая штука, которая живёт в твоём теле и молча управляет твоими отношениями с деньгами.

Финансовые программы формируются на трёх уровнях.

Первый — «слышала». То, что говорили вокруг. «Деньги не пахнут», «деньги — зло», «богатые — нечестные». Это фон, воздух, в котором ты росла.

Второй — «видела». Как родители обращались с деньгами. Считал ли папа купюры после получки или отдавал маме пачкой не глядя. Покупала ли мама что хотела или сначала долго советовалась, потом откладывала, потом всё равно не покупала.

Третий — «опыт». То, что случилось лично с тобой. Не чужая история — твоя. И именно с этим уровнем мы и будем работать. Потому что именно здесь живёт то, что реально меняет жизнь.

Прямо сейчас — не откладывая — вспомни свою самую первую историю с деньгами. Ту, которая первой всплывает. Не обязательно из раннего детства, хотя чаще всего именно оттуда. Просто первая, которая пришла.

Возьми лист бумаги и запиши её коротко: что происходило, кто был рядом, что ты сделала с деньгами, что случилось потом.

Я дам тебе несколько историй из жизни — чтобы ты понимала, о чём речь. Реальные, от реальных людей.

Дедушка давал деньги, я хотела купить календарики, а мама не давала — кричала, что трачу на ерунду.

Посмотри, какой код эта девочка унесла во взрослую жизнь. Деньги есть — но тратить их так, как хочется, нельзя. Кто-то всегда знает лучше. Чужое мнение о твоих тратах важнее твоего желания. Знакомо?

Папа не купил журнал за 20 копеек. Сказал: купим газету за 3 копейки — те деньги, что можно найти на улице, это нормально. А больше — нет.

А с каким кодом эта девочка теперь стоит у кассы? Как она выбирает, что купить? Либо ты всю жизнь покупаешь «на последние» — назло папе, доказывая что-то непонятно кому. Либо экономишь жёстко и потом страдаешь. Либо — и это самое частое — тебя кидает из одного в другое. То жуткая экономия, то срыв.

Родители проигрывали деньги в игровых автоматах.

Код, который унесла эта девочка: «Зарабатывать тяжело. Деньги из бизнеса уходили на ерунду. Плохо распоряжаюсь деньгами, нет накоплений».

Видишь, как это работает? Детская история, а от неё прямая линия в сегодняшнюю жизнь.

Ещё одна, которую мне рассказали: **первый заработок был такой тяжёлый, что девочка чуть в обморок не упала**. С тех пор в теле живёт запись: деньги — это тяжело.

А раз деньги — это тяжело, зачем им в твою жизнь приходить? Они же умные, они не ищут себе тяжёлой работы.

И последнее: **девочка потратила деньги не туда**. Родители не ругали — но осталось чувство вины. «Я не умею тратить деньги». И раз не умею — зачем им приходить?

Психология в академическом смысле тут ни при чём. Механика очень простая.

Когда ты маленькая — весь мир — незнакомое поле. И деньги в нём — что-то особенное. Либо очень важное (в семье постоянно говорят о деньгах), либо наоборот — на них вообще не обращают внимания, и ты сама делаешь выводы. Маленький ребёнок в любом случае найдёт что-то, из чего сделает вывод. Не потому что родители плохие. А потому что такова природа детского ума — он всё впитывает и делает заключения.

Беда в том, что эти заключения записываются в тело и начинают управлять нами. Без нашего ведома. Мы можем читать книги, ходить на тренинги, повторять «деньги приходят легко» — а внутри всё то же самое. Потому что аффирмации работают на поверхности. А программа сидит глубже.

Что с этим делать — сейчас покажу.

Возьми лист бумаги. Напиши на нём своё самое любимое выражение про деньги. Не красивое. Не то, что хочется думать. А то, что реально всплывает. Что крутится в голове, когда ты платишь за квартиру или смотришь на ценник.

«Денег всегда не хватает». «Деньги и я несовместимы». «Деньги — это всё». «На это нет денег». «Деньги — грязь».

Написала? Теперь посмотри на этот листок. Это и есть твой базовый код. То место, из которого ты живёшь по поводу денег.

Теперь — мысленно войди в это место. Представь, что это реальное пространство, где эта фраза работает на 100%. Почувствуй, каково тебе там. По шкале от 1 до 10 — насколько тебе там хорошо?

Если там хорошо и комфортно — отлично. Эта программа тебя не тормозит. Можно её принять и двигаться дальше.

Если там плохо, тесно, тревожно — тогда делаем следующее.

Выйди из этого места. Мысленно встань в нейтральное пространство — **Зону ноля**. Это как открыть новый чат: никакой истории, чистый экран. Нарисуй её на своём листке, напиши «Зона ноля». Для меня это белое, тихое, ровное место. Где внутри всё выравнивается. Что это для тебя — не знаю. Просто войди туда и побудь в этом ровном состоянии.

А теперь — нарисуй третье место. И напиши в нём: **«Деньги — это естественно»**. Как воздух. Как дышать. Как то, что просто есть.

Войди в это место. Побудь там. Почувствуй, какая ты там. Что в тебе происходит в пространстве, где деньги — это естественно?

Зафиксируй это состояние на бумаге.

Дальше — в те моменты, когда тебя накрывает по поводу денег, когда внутри начинается тревога, ощущение нехватки или «вот опять» — не беги сразу в третье место. Сначала — Зона ноля. Выравниваешься. Потом — «деньги — это естественно».

Магии тут нет, только переключение. Ты натренируешь себя жить в другом состоянии и начнёшь замечать, что в жизни что-то меняется. Не потому что ты что-то «притянула». А потому что ты по-другому реагируешь, принимаешь другие решения, замечаешь другие возможности.

Я расскажу свою историю — потому что без неё этот текст был бы просто методичкой.

МОЯ ИСТОРИЯ

Мне был 21 год. Лето 2000 года. Денег не было совсем — не хватало даже на еду. Выживала. Хватало ровно на жильё и чтобы купить самое необходимое. Я даже не могла себе пред-

ставить, откуда деньги могут появиться. Не потому что не старалась — просто внутри всё было перекручено так, что деньги физически не задерживались.

И в какой-то день я шла по улице, и во мне что-то щёлкнуло. Просто внутреннее решение: теперь у меня деньги есть всегда. Без плана. Без конкретных действий. Просто — решение.

Верить мне или нет — твоё дело. Но с того момента деньги у меня есть всегда. Бывало, что их казалось мало — это когда запросы росли быстрее, чем реальность успевала подстроиться. Но дефицита в базовом смысле с тех пор не было.

Это и есть то, что я называю квантовым переходом. Не в эзотерическом смысле — в человеческом. Что-то внутри выровнялось, и внешнее начало отвечать.

Ещё одна история — не моя, но очень показательная. Женщина рассказала мне её так:

ИСТОРИЯ УЧАСТНИЦЫ

«Когда я поняла одну свою программу, мне уже было далеко не двадцать. Я купила хорошую машину — дорогую, ту, что хотела. И тут же поняла, что хочу ещё шубу. Хорошую. И в один момент поймала себя на мысли: „Ну нет. Машину уже купила. Шубу — нельзя“.

Стоп. Откуда это?

Полезла внутрь и нашла. В детстве, когда мне что-то дарили и я просила ещё, мне объясняли: ты уже получила подарок. Ещё нельзя. И эта логика тихо жила во мне годами. Машина есть — шубы не заслуживаешь.

Когда я это увидела — стало смешно. Потому что понятно же, что это бред. Но пока не видишь — оно просто работает в фоне и управляет твоими решениями.

Я перезаписала эту историю. И многие вещи в моей жизни после этого просто начали меняться».

Вот как устроена работа с финансовыми программами. Не заклинания. Не позитивное мышление. Ты находишь конкретную историю из конкретного опыта и меняешь её. Не вычёркиваешь и не делаешь вид, что её не было. Просто переписываешь с другим финалом, из другого состояния.

На индивидуальных сессиях я делаю это с каждой историей отдельно — там можно зайти глубже, закрыть то, что тянется из детства или юности. Но начать можно прямо сейчас, с теми тремя зонами на листке бумаги.

Это твой первый шаг.

Практика · Три зоны

Возьми лист бумаги и ручку.

1. Напиши своё «любимое» выражение про деньги — то, которое реально крутится в голове, а не красивое.

2. Войди мысленно в это место. Оцени по шкале 1–10, как тебе там.

3. Нарисуй на листе «Зону ноля» — нейтральное пространство. Войди в него. Выровняйся.

4. Нарисуй третье место: «Деньги — это естественно». Войди туда. Почувствуй себя. Запиши, какая ты там.

В течение следующей недели — когда накрывает по поводу денег, используй этот маршрут: сначала Зона ноля, потом «деньги — это естественно».

Что ты слышала о деньгах

Только что ты нашла своё любимое выражение про деньги и провела его через три зоны. Это твоя главная фраза.

Но таких фраз у каждой из нас десятки. Мы выросли среди них. Слышали от мамы, от бабушки, от учительницы, от соседки. И сейчас, скорее всего, говорим их сами — детям, подругам, себе.

Давай пройдёмся по самым живучим. Может, найдёшь среди них свои.

Самые живучие

«Богатые люди — скупые».

Определи для себя: скупость — это хорошо или плохо? Если быть скупой — плохо, значит, тебе не судьба быть богатой. Ты же не хочешь быть плохой.

«Не в деньгах счастье».

А счастье — оно как выражено в твоей жизни? Как ты с ним соприкасаешься? Забавно, но с такой установкой деньги обычно есть. Они приходят. А вот счастье? Просто посмотри.

«Не жили богато — нечего и начинать».

С такой установкой ты вряд ли стремишься менять работу, место, друзей. Вообще создавать в жизни что-то новое.

«Деньги идут к деньгам».

То есть не к тебе. Тут самое простое решение: назови себя деньгами, присвой себе порядковый номер, и они к тебе повалят. Пока ты не деньги, они, конечно, идут не к тебе.

«Не в деньгах счастье, а в их количестве».

А что со счастьем? Бывало ли, что денег было достаточно много, чтобы в жизни мелькнуло это счастье?

«Честных денег много не бывает».

Тут вопрос не про деньги, а про честность. Если тебя научили, что честность — это правильно, а всё остальное ерунда, откуда у тебя возьмётся много денег? Честных-то много не бывает. А ты честная. Так что не удивляйся.

«Чтобы иметь — надо трудиться. Чтобы иметь много — надо много трудиться».

Запрограммировали тебя не по-детски. А жить когда? Нас ведь особо не учили жить. Учили работать, трудиться. Учили честности, справедливости, всяким правильным понятиям. А жить — нет.

Слышу и вижу

Самое коварное начинается, когда то, что ты слышишь, не совпадает с тем, что ты видишь.

Ты просишь у мамы что-нибудь. Она говорит: «У нас нет на это денег». А ты прекрасно видишь, что деньги в доме есть.

У маленького ребёнка в этот момент происходит нестыковка. И длится она всю оставшуюся жизнь. Мы её даже не замечаем. Человек может видеть вокруг много денег и всё равно жить так, будто их нет. Потому что когда-то ему сказали: денег нет.

Есть знаменитая история про основателя ИКЕА Ингвара Кампрада. Миллиардер, который годами летал эконом-классом и ездил на старой машине. Рассказывают, что подростком он купил партию ручек и заплатил столько, сколько попросил продавец. А тот потом сказал ему: «Если бы ты со мной поторговался, сэкономил бы несколько крон». И с тех пор Кампрад торговался везде. Нещадно.

Одна эмоционально яркая история в детстве даёт отпечаток на всю жизнь. Ему, кстати, этот отпечаток не помешал. Но обычно мешает.

У меня в детстве было так. Папа приносил зарплату, а мама спрашивала меня: «Нравится тебе считать деньги?» И я отвечала, что очень нравится.

А теперь вопрос к тебе. Чьи деньги ты сейчас считаешь чаще всего? И чьи тебе на самом деле хотелось бы считать? Свои?

И ещё: как ты относишься к деньгам, которых не потрогать? Переводам на карту, безналу? Это ведь тоже деньги. Посмотри, как у тебя с этой стороной.

Практика · Что я слышала

Лист бумаги, минут двадцать.

1. Выпиши всё, что ты слышала в детстве о деньгах. Все фразы, какие вспомнятся. Особенно те, что говоришь сейчас сама.

2. Рядом с каждой — то, что ты в то же время видела. Где не совпадает?

3. К каждой фразе задай вопрос, как в разборе выше. Что она запрещает мне?

4. Выбери одну, самую цепкую. Проведи её через три зоны из начала главы: войди в неё — выйди в зону ноля — войди в «деньги — это естественно».

Твоя цифра

Есть поговорка: если ты такой умный, почему ты такой бедный?

На самом деле ум и деньги стоят не так уж близко. Я знаю очень умных людей, которые знают обо всём на свете, но не могут заработать. Деньги — это не мерка интеллекта. Это мерка того, на что мы способны.

И сейчас мы эту мерку возьмём в руки. Буквально — посчитаем, сколько ты стоишь.

Богатые и хорошо зарабатывающие

Сначала одно различение.

Богатые — это не те, кто много зарабатывает. Это те, кто умеет капитализировать заработанное. Все остальные просто хорошо зарабатывают.

Богатство — это капитализированный труд. То, что осталось и работает, а не то, что пришло и ушло.

Чуть дальше в этой книге ты заведёшь конверт, куда деньги будут приходить и оставаться. Это и будет начало капитализации. А сейчас посмотрим, сколько её уже накопилось за твою жизнь.

Сколько ты стоишь сейчас

Возьми лист бумаги. Если есть калькулятор — отлично, будет быстрее.

Выпиши всё, что у тебя есть. Недвижимость. Машины. Оценочная стоимость твоего дела, если ты работаешь на себя. Накопления на счетах. Рядом с каждой позицией — примерная стоимость. Если имущество общее, бери свою долю.

Сложи и вычти то, что ещё должна: кредиты, займы, остаток ипотеки. Это твоя сумма. То, что уже осталось твоим.

Теперь посчитай, сколько лет ты работаешь. С восемнадцати? С шестнадцати? За сколько лет ты заработала всё, что у тебя есть?

Раздели сумму на количество лет. Получится условное накопление за год.

А теперь раздели это на 2000. Это пятьдесят рабочих недель по сорок часов — примерный рабочий год с двухнедельным отпуском.

Например: у тебя восемнадцать миллионов семьсот тысяч, работаешь ты десять лет. Делим на десять — миллион восемьсот семьдесят тысяч в год. Делим на 2000 — девятьсот тридцать пять рублей в час.

Поздравляю. Это та цифра, которую я здесь называю стоимостью в час. Сколько накопленного приходится на час твоей рабочей жизни. Для счёта клиенту у тебя может быть совсем другая цена. А сейчас интересно, что ты чувствуешь, когда видишь эту цифру.

Не хорошо, не плохо — как есть. Не оценивай в стиле «всё печально». Иногда начинать с нуля даже проще: та система успеха, которая у тебя уже есть, привела тебя ровно сюда. Менять можно.

Когда я впервые делала это упражнение, у меня вышло два с половиной рубля. Так что есть к чему стремиться.

Запиши эту цифру. Обведи. И запомни. Мы к ней ещё вернёмся — когда ты будешь готова её растить.

* * *

 # Память обновлена

~~«Денег всегда не хватает»~~

«Деньги — это естественно»

1.2. Твой внутренний мужчина и твоя внутренняя женщина

Бывает, спрашиваешь чат об одном — а он отвечает то так, то эдак. Будто внутри двое и они не договорились. Внутри тебя их тоже двое. Пора их познакомить.

Мне удобно смотреть на себя через два образа — внутреннего мужчину и внутреннюю женщину. Представь: 70% женского, 30% мужского. Не надо измерять себя линейкой. Попробуй услышать два разных голоса, два разных способа реагировать на деньги, на мужчину, на жизнь вообще.

И пока они не познакомились между собой — снаружи будет то, что есть.

Когда всё тащишь сама, это очень легко заметить. Сама договариваешься с подрядчиком. Сама решаешь, куда едете в отпуск. Сама тащишь проект, бюджет, детей, ремонт и попутно указываешь мужчине, что ему делать. Ты не плохая. Ты устала. В моей картинке внутренний мужчина занял всё пространство, а женщину давно никто ни о чём не спросил.

Что может происходить с мужчиной рядом? Вы начинаете конкурировать. Или он уступает, отходит, делает меньше. А ты злишься, что он такой, и берёшь на себя ещё больше. Мне этот круг хорошо знаком.

Но заниматься делом и тащить всё за всех — не одно и то же. Я деятельная. Люблю придумывать, запускать, доводить до результата. От этого не собираюсь отказываться. Мне важно другое: я сейчас делаю, потому что хочу, — или потому что никому не доверяю и без меня, конечно же, всё рухнет?

Я через это прошла сама. Причём не замечала довольно долго.

МОЯ ИСТОРИЯ

Мы с первым мужем строили большой проект. Я двигалась в нём как поезд — быстро, уверенно, без остановок. Руководила персоналом. Говорила, кому что делать. Руководила мужем — давила на него. Почти не спала. Вкалывала как мужик, которому надо кормить семью. Мне казалось, что так правильно. Что это и есть «брать ответственность».

Именно тогда я впервые по-настоящему встретилась с тем, что внутри.

Моя внутренняя женщина была усталой и жёсткой — как человек, который слишком долго держит что-то тяжёлое и уже не помнит, как это — не держать. А внутренний мужчина просто не знал, куда себя деть. Как быть рядом с ней. Куда вообще встать.

Когда они наконец поговорили — он просто обнял её за плечи. И забрал с этих плеч весь груз. И попросил места и времени, чтобы проявлять о ней заботу.

Это было 16 лет назад. После этого я ушла из общего с мужем проекта. И больше не работала для того, чтобы заработать — в том смысле, что перестала зарабатывать из страха и из контроля. С тех пор я знаю: не важно, что происходит снаружи — внутри всегда есть та часть, которая всё вырулит. Особенно если я не буду перехватывать контроль.

Теперь про деньги.

У денег тоже есть мужская и женская составляющая. Женская — это само пространство богатства. Принимающее, трансформирующее. Помнишь упражнение из прошлой главы, где ты входила в зону «деньги — это естественно»? Это и было женское денежное пространство. Тихое, наполненное, без суеты.

Но одного пространства мало. Пространство без вектора — это просто красивое место, в котором ничего не происходит. Чтобы деньги двигались — нужна мужская часть. Она структурирует. Даёт направление. Если хочется физическую метафору: женское — это магнитное поле, статичное и принимающее. Мужское — электрическое, которое появляется внутри него и начинает двигать электроны. Именно в этом движении и рождается ток. Энергия. Деньги.

Сейчас предлагаю тебе сделать это самой.

Возьми лист бумаги. Найди внутри себя свою женщину — ту 70%-ю часть. Не придумывай, просто почувствуй, где она. И спроси её: **что для неё деньги?**

Не торопись. Запиши первое, что придёт. Это может быть одно слово или образ — радость, беззаботность, нега, пространство, уют. Что угодно. Поблагодари её и выйди в точку ноля.

Теперь найди внутри своего мужчину — те самые 30%. Подойди к нему. И спроси: **что для него деньги?**

Его ответы будут другими. Скорее всего — огонь, движение, желание обеспечить, сделать. Что-то с действием и с силой.

А потом задай ему ещё один вопрос: **как я, как женщина, могу тебя поддержать во всём этом?**

Запиши, что он скажет.

Если он молчит — не пугайся. Это случается, когда мужское внутри либо очень устало от того, что его эксплуатируют, либо, наоборот, так давно не получало слова, что разучилось отвечать. Просто побудь рядом с ним. Иногда достаточно просто спросить и подождать.

Есть ещё одна фигура, которую ты можешь встретить внутри. Я её называю «баба-я-сама». Это не мужчина и не женщина — что-то третье, аморфное. Она появляется, когда внутренняя женщина слишком долго чувствует себя незащищённой и создаёт собственную защиту: «не жди — сделай сама, не надейся — контролируй сама, не проси — возьми сама». Сильная штука. Очень. И очень усталая внутри.

Сейчас не нужно с ней разбираться — просто посмотри на неё. Узнай её в лицо. Потому что твой реальный мужчина снаружи чаще всего имеет дело именно с ней — а не с тобой. И это меняет всё.

И последнее на сегодня.

Перед сном — попроси своих внутренних мужчину и женщину договориться. Буквально: скажи им внутри, что они могут это сделать за ночь. Что им нужно — понять, как они будут взаимодействовать на твоё благо. Тебе не нужно участвовать в переговорах. Просто дай им разрешение.

Посмотри утром, что изменилось.

Практика · Диалог с внутренними

Лист бумаги, ручка. Минут 15, в тишине.

1. Найди внутри свою женщину. Спроси: «Что для тебя деньги?» Запиши первый ответ. Поблагодари её. Выйди в точку ноля.

2. Найди своего внутреннего мужчину. Спроси: «Что для тебя деньги?» Запиши. Спроси: «Как я могу тебя поддержать?» Запиши.

3. Посмотри на оба ответа рядом. Что между ними? Где они совпадают — а где расходятся?

4. Перед сном: попроси их договориться за ночь о том, как им взаимодействовать на твоё благо.

Медитации тут нет. Просто разговор с собой, только чуть глубже, чем обычно.

* * *

 # Память обновлена

~~«Я всё сама»~~

«Мой внутренний мужчина забирает груз, я принимаю заботу»

1.3. Как ты теряешь деньги

Помнишь, что в чате можно отредактировать своё сообщение и отправить заново? Те же слова, одна замена, а ответ совсем другой. С историей потери можно сделать то же самое.

Ты уже посмотрела на свои денежные программы и познакомилась с внутренними мужчиной и женщиной. Теперь — неприятный вопрос. Куда деньги утекают?

Я не про кризисы и не про работу, где потери — часть процесса. Если ты предприниматель и часть денег закладываешь на риски — это другое. Я про личное. Обсчитали в магазине. Украли кошелёк. Дала в долг — не вернули. Переплатила, потому что поленилась проверить. Потеряла кольцо.

Мелочей тут не бывает. Если тебя это задело — это наш случай.

Шаг первый. Запиши историю.

Вспомни одну свою историю потери денег или вещи. Ту, что всплывёт первой. И запиши её.

Что важно, чтобы в рассказе было: что именно произошло. Как, по-твоему, это случилось. Как ты отреагировала. Что чувствовала. Что думала про тех, кто тебя обманул, если такие были. И что думала про себя.

Все эмоции, даже совсем крошечные, — тоже туда. Досада, стыд, злость, «ну вот, опять». Именно с ними мы и будем работать.

Шаг второй. Перепиши.

Эта техника пришла из Симорона. Там она называется «якательный перевод» — или просто съякивание. Я добавила к ней одну вещь, и о ней ниже.

Возьми свой рассказ и перепиши его заново. Не зачёркивай и не исправляй поверх — перепиши целиком, на новом листе или в компьютере.

Правила простые.

Всех людей в истории — обидчиков, продавщицу, коллегу, мужа, всех «он», «она», «они» и все имена — меняешь на «я». В нужной форме: я, меня, мне, себе, моё.

Деньги и то, что пропало, — кошелёк, кольцо, телефон — меняешь на «любовь к себе». Это и есть моя добавка.

Всё остальное оставляешь как есть. Чувства, действия, места, мысли.

Вот как это выглядит. Было:

«Я работала в офисе. Коллега незаметно вытащила из моей сумки кошелёк, а в нём деньги. Раз — и нет. Не верю, не может быть. Думаю: вот я растяпа, надо было убрать кошелёк в надёжное место».

Стало:

«Я работала в офисе. Я незаметно вытащила из моей сумки любовь к себе. Раз — и нет. Не верю, не может быть. Думаю: вот я растяпа, надо было убрать любовь к себе в надёжное место».

Видишь? Уже не коллега вытащила — я сама у себя вытащила. И «растяпа» теперь не про кошелёк, а про то, как я обращаюсь с собой.

Прочитай свою переписанную историю вслух. Медленно.

И не используй это упражнение, чтобы добить себя. Кошелёк украла коллега. Мы сейчас ищем другое: как ты обращаешься с собой, когда произошло неприятное. Что отнимаешь у себя уже после потери?

Важное. Эта техника возвращает тебе руль, но не снимает вину с того, кто украл, обманул или ударил. Вор остаётся вором. Мы смотрим только на то, что ты делаешь с собой после. Если речь о насилии или о деле, которым занимается полиция, — это упражнение не про эту историю. Возьми другую.

Скорее всего, в какой-то момент тебя тряхнёт. Кольнёт, стукнет, станет неловко или вдруг смешно. Это и есть то место.

Что там обычно находится

Вот четыре истории — от женщин, которые делали это упражнение со мной. Уже переписанные.

ИЗ ПРАКТИКИ

Первая. Женщина перевела деньги и ошиблась в номере. Ушли незнакомому человеку. После переписывания:

«Я потеряла любовь к себе — ошиблась в номере. Вернуть было нельзя: я была мне незнакома. Обидно — эту любовь к себе можно было потратить на себя. Я позвонила себе, всё себе объяснила. Я пообещала вернуть любовь к себе в конце недели. Но у меня такое чувство, что не верну».

Здесь всё написано прямым текстом. Когда ты себе что-то обещаешь и заранее знаешь, что не сделаешь. Это одна из тех пробок, которые мы будем вынимать в третьей части.

Вторая. На кассе трижды пробили один и тот же товар, а она не проверила чек. После переписывания:

«Я трижды пробила мне один и тот же йогурт. Я отдала в два раза больше любви к себе. Поленилась проверить, вот и результат».

Никто не отнимал. Сама у себя отняла в два раза больше, потому что не проверила. Проверять себя нужно — но в меру. Не чтобы изводить, а чтобы не терять.

Третья — самая короткая. У неё украли кошелёк. После переписывания:

«Я украла у себя любовь к себе».

Всё. Дальше вопрос только один: как? Каким способом ты это делаешь? Где, когда, в пользу чего?

ИЗ ПРАКТИКИ

Четвёртая. Продавщица её обсчитывала, она заметила и промолчала. После переписывания:

«Я нагло завышала мне цену. Сразу я не заметила, а когда заметила — не смогла себе сказать. Меня раздражала я. Я досадовала на себя, что не могу сказать себе про любовь к себе».

Тут интересно. Требования к другим — высокие. А себе она не додаёт. И даже признаться себе в этом не готова. «Беру понемножку из большого и молчу, что мне не хватает».

Шаг третий. Найди ключевую фразу.

Посмотри на место, где тряхнуло. Там почти всегда прячется фраза, которая всё объясняет. Выпиши её. Или сформулируй свою — простую, от первого лица, в настоящем времени.

«Я не краду у себя любовь к себе». «Я берегу свою любовь к себе». «Я на себя не обижаюсь». «Я заслуживаю лучшего отношения к себе».

Это твой ключ. Когда снова потянет что-то терять, переплачивать, промолчать, когда тебя обсчитывают, — повтори его про себя. Не как заклинание, а как напоминание: я знаю, что тут на самом деле происходит.

Видишь общий знаменатель? Деньги очень сильно завязаны на том, насколько ты себя любишь. А каждая история потери — это сообщение, которое ты сама себе когда-то написала: что ты делаешь, когда не любишь себя, и что можно делать иначе.

И ещё пара вопросов, пока ты в этом.

Как часто ты показываешь другим, что не любишь себя? А как часто люди рядом чувствуют, что ты себя любишь? Может, они видят скорее самолюбование. Тогда посмотри, зачем тебе нужно выставлять это наружу, если внутри этого не хватает.

Есть фильм Гая Ричи «Револьвер», 2005 года. Он непростой, с первого раза не всё понятно. Но там звучит фраза, ради которой стоит его посмотреть: «Проснитесь, мистер Грин, вы спите». Большую часть жизни мы и правда полуспим. Истории потерь — это будильник.

Если после упражнения тело хоть как-то отреагировало — хорошо. Значит, что-то сдвинулось. Не надо сейчас ничего с этим делать и тем более себя ругать. Мы очень любим себя пожурить за то, что опять не так.

Сделай глубокий-глубокий вдох. И резкий выдох.

Дальше — к той, кто знает, что с этим делать.

Практика · Потеря → любовь к себе

Лист бумаги, минут тридцать.

1. Запиши одну свою историю потери денег или вещи: что случилось, как, что ты чувствовала, что думала о других и о себе.

2. Перепиши её целиком: всех людей — на «я», деньги и потерянное — на «любовь к себе». Всё остальное оставь.

3. Прочитай вслух. Отметь место, где тряхнуло.

4. Найди ключевую фразу. Повторяй её, когда снова тянет терять.

* * *

 # Память обновлена

~~«У меня отнимают»~~

«Я берегу свою любовь к себе»

1.4. Любовь к себе и деньги

Задала вопрос — не печатай ответ за собеседника. Чат молчит, пока ты договариваешь за него. Она тоже.

В прошлой главе ты увидела, как теряешь деньги. И, скорее всего, увидела, что дело не в деньгах. А в том, как ты с собой обращаешься.

Хорошо. Увидела. А дальше что?

Дальше — к той, кто внутри тебя знает ответ. Ты с ней уже знакома. Это твоя внутренняя женщина.

Есть и более глубокий слой. Я называю его совестью — со-вестью, совместной вестью человека и духа. Можно назвать иначе: суть, высшее «я», частичка Бога в тебе. Там лежат ответы на все вопросы.

Но туда я вожу только сама, на индивидуальной работе. Одной туда ходить не надо. Это другой уровень, и без проводника там легко заблудиться — или принять за ответ то, что им не является.

А к своей женщине — можно. Она знает много. И она тебя любит.

Разговор

Возьми лист бумаги. Нарисуй на нём два окошка — кружок, квадратик, неважно. В одном напиши «Зона ноля». В другом — «Моя женщина».

Положи палец на «Зону ноля». Ты её уже знаешь с первой главы: нейтральное место, где нет ни прошлого, ни будущего. Побудь там. Дай уму немного очиститься. Когда волнение утихнет — иди дальше.

Перенеси палец на «Мою женщину». Найди её внутри. Побудь с ней рядом.

И задай ей вопросы. По одному. Не торопись, дай ответу прийти. Каждый ответ записывай рядом.

Что для тебя любовь ко мне? Какая она?

Как любовь к себе связана с деньгами, которые ко мне приходят и уходят?

Как мне быть в равновесии?

Чем любовь к себе отличается от эгоизма?

Чем богатство отличается от нищеты?

И последний: посмотри на меня сегодняшнюю. Что мне улучшить, чтобы деньги были?

Когда закончишь — поблагодари её. Вернись в «Зону ноля». Встряхнись. Буквально — потряси руками, плечами.

И запиши, что было самым ценным. Пришли ответы или нет? Пришло спокойствие? Уверенность?

Если ответы не пришли — это нормально. Связь налаживается не сразу. Иногда ответ приходит через день, в душе, в очереди, во сне. Просто держи вопросы открытыми.

Богатство и нищета — это не про деньги

Скорее всего, на вопрос про богатство и нищету ты получила ответ, в котором денег почти нет. Это правильно.

Богатство — это когда тебе есть чем делиться.

Нищета — это когда делиться нечем. Или когда к тебе в принципе ничего не приходит.

И то и другое больше всего связано с любовью. В том числе — с любовью к себе. А уже потом, снаружи, это отражается и в деньгах.

Я сейчас не про бабло. Бабло бывает и у нищих. У тех, кто внутри пуст. Оно закрывает дыры — но не наполняет. Когда я говорю «деньги», я говорю о другом.

Кто кому должен

Если в ответах или в твоих мыслях мелькнуло слово «должна» — остановись и спроси: кто кому должен? Кому ты должна что-то делать, чтобы к тебе пришли деньги?

За право хотеть и принимать — никому. Договорённости у вас могут быть, и деньги по ним тоже. Но становиться удобной, чтобы тебе разрешили заботу, не обязательно.

Если после разговора тело хоть как-то отозвалось — пусть совсем чуть-чуть, — значит, пошла перестройка. Программа начала перезапускаться. Я это ощущаю буквально телом, до самых клеток: что-то внутри перекладывается по-новому. Сейчас ты видишь, что происходит, когда ты не додаёшь себе любви — или денег, это одно и то же. Когда не позволяешь себе быть собой, получаются потери. Одна за другой.

Дальше ты начнёшь замечать, как любовь к себе и деньги зависят друг от друга. В мелочах, в поступках, в том, как ты разговариваешь с продавцом и с собой. Просто смотри. Ничего не исправляй специально.

Главное — не суетиться и не ругать себя за то, что увидела. Увидела — уже хорошо.

Практика · Разговор с моей женщиной

Лист бумаги, минут двадцать, в тишине.

1. Нарисуй два окошка: «Зона ноля» и «Моя женщина».

2. Палец на «Зону ноля» — побудь, успокойся.

3. Палец на «Мою женщину» — задай ей вопросы по одному, записывай ответы.

4. Поблагодари, вернись в «Зону ноля», встряхнись.

5. Запиши, что было самым ценным.

Если ответы не пришли — держи вопросы открытыми. Они придут.

* * *

 # Память обновлена

~~«Я должна, чтобы получить»~~

«Никто никому не должен»

1.5. Траты и правило 10%

Подписки, которые ты давно не открываешь, каждый месяц списывают по чуть-чуть. Сначала посмотрим, куда уходит. Потом решим, кому платить первой.

Есть три вещи, на которые мы попадаемся снова и снова. Не потому что глупые — просто никто не объяснял, как это работает. Объясняю.

Первое. Распродажи.

Я на них попадаюсь всегда. Это факт. Выхожу из магазина с пустым кошельком и стойким ощущением победы — хотя шла просто посмотреть.

Механика простая: ты видишь вещь за тысячу, которая стоила пять. И в голове сразу: *надо брать, я же столько выиграю.* Но подожди. Ты не выиграла тысячу — ты потратила тысячу. И потратила её на вещь, которую, скорее всего, не купила бы за полную цену. Потому что за полную цену она тебе не нужна.

Есть один вопрос, который реально помогает остановиться: **купила бы я это за полную цену?**

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.