

Деньги на ветер. Куда уходят силы и как их вернуть

Леся Шу

Деньги на ветер. Куда уходят силы и как их вернуть

«Автор»
2026

Шу Л.

Деньги на ветер. Куда уходят силы и как их вернуть / Л. Шу — «Автор», 2026

Первая книга — «Право на нет»: вы вернули себе право на «нет».Вторая — «Я не железная»: вы восстановились после выгорания.Третья — «Деньги на ветер»: вы возвращаете себе право на ресурс. Не только энергию, но и деньги. Потому что деньги — это тоже энергия. И если вы отдаёте её всем, кроме себя, — вы остаётесь пустой.Эта книга не сделает вас богатой. Она сделает вас свободной. От чужих ожиданий. От чувства вины. От привычки отдавать больше, чем получать

© Шу Л., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава 1 5
Глава 2 9
Глава 2. Финансовые блоки: почему вы не позволяете себе больше 10
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Леся Шу
Деньги на ветер. Куда уходят силы и как их вернуть

Глава 1

Глава 1. Деньги — это энергия18:30. МагазинВы стоите в магазине. В руках — две вещи. Одна для дочери — красивое платье. Другая для себя — простой свитер. Платье стоит 3000 рублей. Свитер — 1500. Вы смотрите на платье. Думаете: «Дочке надо. Она растёт. Ей нечего носить». Вы смотрите на свитер. Думаете: «У меня же есть свитер. Ну, старый. Ну, с катышками. Но ещё можно носить. Не буду тратить на себя».Вы кладёте свитер обратно на полку. Идёте на кассу. Платите за платье. Выходите из магазина. И чувствуете: что-то не так. Не потому что вы купили платье дочке. А потому что вы снова не купили ничего себе. Снова. В который раз. И вы думаете: «Почему я всегда так делаю? Почему на других — без сожаления, а на себя — с чувством вины?»Знакомо?В предыдущих книгах мы говорили о границах, о выгорании, о восстановлении. Мы научились говорить «нет». Мы научились заботиться о теле. Мы научились проживать эмоции. Но есть ещё одна сфера, где вы теряете себя. Где вы отдаёте больше, чем получаете. Где вы не чувствуете себя достойной. Это деньги.Эта глава — о том, что деньги — это не просто «бумажки». Это энергия. Такая же, как силы, время, любовь. И если вы не умеете их защищать — вы теряете не только деньги. Вы теряете себя.Что такое деньги с точки зрения психологииМы привыкли думать о деньгах как о чём-то материальном. Купюры. Монеты. Цифры на счёте. Но на самом деле деньги — это гораздо больше. Это энергия. И она подчиняется тем же законам, что и другие виды энергии.Подумайте: деньги приходят и уходят. Их можно накапливать и терять. Они текут, как вода. Они отражают ваше отношение к себе. Если вы считаете себя недостойной — деньги не задерживаются. Если вы считаете себя достойной — деньги приходят.Психологи давно заметили: то, как вы обращаетесь с деньгами, — это отражение того, как вы обращаетесь с собой. Если вы тратите на других больше, чем на себя, — это не про деньги. Это про самооценку. Если вы не просите больше на работе — это не про деньги. Это про страх. Если вы отдаёте последнее подруге, которая «в трудной ситуации», — это не про деньги. Это про границы.Деньги — это зеркало. Они показывают вам то, что вы о себе думаете. И если вы хотите изменить свою финансовую жизнь — вам нужно начать с того, что вы думаете о себе.Почему женщины часто отдают деньги другимЭто не потому, что женщины слабее. Это потому, что на них больше давления. С детства девочек учат: будь заботливой. Будь щедрой. Будь удобной. Не будь жадной. Не будь эгоисткой. Делись. Помогай. Отдавай.И девочка вырастает. И становится женщиной. И начинает отдавать. Мужу. Детям. Маме. Подругам. Коллегам. Всем, кто попросит. И себе — ничего. Потому что «я же не эгоистка». Потому что «им нужнее». Потому что «я как-нибудь обойдусь».Но правда в том, что «обойтись» — это не забота о себе. Это саморазрушение. Потому что когда вы отдаёте всё другим — вы остаётесь пустой. И тогда вы не можете дать ничего ни другим, ни себе.Вот главные причины, по которым женщины отдают деньги другим.**Причина 1: «Я должна быть хорошей».**С детства нас учили: хорошая девочка делится. Хорошая девочка помогает. Хорошая девочка не жадничает. И мы выучили: чтобы быть хорошей — надо отдавать. И теперь мы отдаём. Даже когда не хотим. Даже когда не можем. Даже когда это вредит нам.**Причина 2: «Я не достойна».**Мы выросли с мыслью, что мы недостаточно хороши. Недостаточно красивы. Недостаточно умны. Недостаточно успешны. И поэтому мы не заслуживаем хорошего. Мы заслуживаем только выживание. А не жизнь. И деньги на себя — это «роскошь». А не необхо-

димость.**Причина 3: «Сначала другие».**Мы привыкли ставить других на первое место. Дети. Муж. Мама. Работа. Всё — кроме себя. Мы думаем: «Вот сделаю это для них, тогда займусь собой». Но «тогда» никогда не наступает. Потому что всегда есть кто-то, кому нужна помощь. И всегда есть что-то, что нужно сделать. А мы — в конце списка. Или вообще не в списке.**Причина 4: «Деньги — это зло».**Нас учили, что деньги — это плохо. Что богатые — плохие. Что «не в деньгах счастье». И мы выучили: хотеть деньги — это стыдно. Просить больше — это наглость. Тратить на себя — это эгоизм. И мы не хотим быть «плохими». Поэтому мы отдаём. И остаёмся ни с чем.Как деньги связаны с самооценкойВаши отношения с деньгами — это отражение ваших отношений с собой. Если вы считаете себя недостойной — вы не просите больше. Если вы считаете себя недостаточно хорошей — вы не тратите на себя. Если вы считаете, что должны всем — вы отдаёте последнее.Вот как это работает.**«Я достойна получать».**Если вы верите, что достойны — вы просите больше на работе. Вы назначаете адекватную цену за свои услуги. Вы принимаете подарки. Вы не соглашаетесь на меньшее. Потому что вы знаете: вы стоите больше.**«Я достойна тратить на себя».**Если вы верите, что достойны — вы покупаете себе то, что хотите. Не только необходимое. Но и приятное. Вы тратите на себя без чувства вины. Потому что вы знаете: вы заслуживаете хорошего.**«Я достойна просить».**Если вы верите, что достойны — вы просите о помощи. Вы просите о повышении. Вы просите о поддержке. Вы не думаете, что «должны справляться сама». Потому что вы знаете: просить — это не слабость. Это сила.**«Я достойна иметь».**Если вы верите, что достойны — вы позволяете себе иметь. Деньги. Время. Любовь. Радость. Вы не думаете, что «это не для меня». Вы знаете: это для меня. И я имею право.Мифы о деньгахВокруг денег много мифов. И все они мешают вам жить. Давайте разберём самые популярные.**Миф 1: «Деньги — это зло».**Нет. Деньги — это инструмент. Как молоток. Молотком можно построить дом. А можно убить. Но молоток не злой. Злым или добрым может быть только человек. Деньги не делают вас плохой. Они просто показывают, кто вы есть. Если вы добрая — деньги помогут вам делать добро. Если вы злая — деньги помогут вам делать зло. Но деньги тут ни при чём.**Миф 2: «Богатые — плохие».**Нет. Богатые — разные. Как и бедные. Есть богатые, которые помогают. Есть бедные, которые убивают. Деньги не определяют мораль. Они определяют возможности. И если вы хотите помогать другим — вам нужны деньги. Потому что помощь без ресурсов — это просто слова.**Миф 3: «Не в деньгах счастье».**Правда. Не в деньгах. Но и не в бедности. Счастье — это не про деньги. Но деньги помогают быть счастливой. Потому что они дают свободу. Свободу выбора. Свободу жить так, как вы хотите. Свободу помогать другим. Свободу не бояться завтрашнего дня.**Миф 4: «Я не умею обращаться с деньгами».**Это не правда. Вы умеете. Вы просто не пробовали. Или пробовали, но сдались. Или вам говорили, что вы не умеете. Но это не так. Обращаться с деньгами — это навык. И его можно освоить. Как любой другой.**Миф 5: «Просить больше — это наглость».**Нет. Просить больше — это справедливость. Если вы работаете хорошо — вы имеете право на хорошую оплату. Если вы делаете больше — вы имеете право на больше. Просить — это не наглость. Это знание своей ценности.Тест: что вы думаете о деньгах?Ответьте «да» или «нет».Я думаю, что деньги — это зло.Я думаю, что богатые люди — плохие.Я думаю, что просить больше — это наглость.Я думаю, что тратить на себя — это эгоизм.Я думаю, что я не умею обращаться с деньгами.Я думаю, что я не достойна большего.Я думаю, что сначала нужно позаботиться о других, а потом о себе.Я думаю, что деньги — это не главное.Я думаю, что я должна всем.Я думаю, что если я буду много зарабатывать, меня перестанут любить.**Результат:**0–3 «да» — у вас здоровое отношение к деньгам. Но есть над чем работать.4–7 «да» — у вас есть финансовые блоки. Они мешают вам жить.8–10 «да» — вы живёте с установками, которые разрушают вашу финансовую жизнь. Пора это менять.История МариныМарине 38. Она — мама двоих детей. Муж работает. Она работает. Дети ходят в школу и сад. И всё вроде бы нормально. Но Марина постоянно чувствует, что денег не хватает. Не потому что они мало зарабатывают. А потому что она тратит

на всех, кроме себя.Марина пришла ко мне на консультацию. Она сказала: «Я не понимаю, куда уходят деньги. Я не покупаю себе ничего. Я всё трачу на детей и мужа. Но денег всё равно нет». Я спросила: «А что вы покупаете себе?» Она задумалась. А потом сказала: «Себе? Ну, самое необходимое. Шампунь. Зубную пасту. Носки». Я спросила: «А что-то приятное? Не необходимое. А приятное?» Она удивилась: «Приятное? Зачем? Я же не заслуживаю».Мы начали работать. Марина написала список всего, на что она тратит деньги. И список всего, на что она тратит деньги для себя. Второй список был почти пустым. Она сказала: «Я думала, что быть хорошей матерью — это отдавать всё детям. А оказалось, что быть хорошей матерью — это ещё и заботиться о себе».Мы начали с малого. Марина купила себе кофе. Не в бумажном стакане. А в кафе. Села. Выпила. И почувствовала: «Я заслуживаю». Потом она купила себе платье. Не для работы. Не для мужа. Для себя. Потом она начала откладывать деньги. Не на детей. На себя. На свою «подушку безопасности».Через полгода она сказала: «Я не стала богатой. Но я стала свободной. Я больше не чувствую вины, когда трачу на себя. Я чувствую, что я живу».Практика 1. «Дневник денег»Это упражнение поможет вам увидеть, куда уходят ваши деньги. Возьмите блокнот или откройте заметки в телефоне. В течение недели записывайте каждую трату. Не только крупную. Каждую. Кофе. Проезд. Продукты. Игрушки. Всё.А потом разделите траты на две колонки: «На себя» и «На других». И посмотрите. Сколько вы тратите на себя? Сколько на других? Есть ли баланс? Или всё уходит другим, а себе — ничего? Например:На себя: кофе — 200 руб. Шампунь — 300 руб. Итого: 500 руб.На других: продукты — 5000 руб. Игрушки — 2000 руб. Мужу — 3000 руб. Итого: 10 000 руб.Посмотрите на цифры. Что вы чувствуете? Гордость? Вину? Пустоту? Запишите. Это ваша отправная точка. И с этого места вы начнёте меняться.Практика 2. «Замена установок»Это упражнение помогает изменить финансовые блоки. Возьмите лист бумаги и разделите его на две колонки.**Левая колонка: «Старая установка».**Напишите установку, которую вы слышали в детстве. Например: «Деньги — это зло». «Просить больше — это наглость». «Тратить на себя — это эгоизм».**Правая колонка: «Новая установка».**Напишите установку, которая помогает вам жить. Например: «Деньги — это инструмент». «Просить больше — это справедливость». «Тратить на себя — это забота».А теперь найдите доказательства. Вспомните людей, которые зарабатывают много и при этом хорошие. Вспомните ситуации, когда вы просили больше и получали. Вспомните, когда вы тратили на себя и чувствовали себя лучше.Это упражнение не меняет вашу жизнь за один день. Но оно меняет ваше мышление. А мышление меняет жизнь. Постепенно. Шаг за шагом.Практика 3. «Я достойна»Это самое простое и самое сложное упражнение. Каждый день говорите себе: «Я достойна». Достойна получать. Достойна тратить на себя. Достойна просить. Достойна иметь.Не потому что вы хорошая. Не потому что вы полезная. Не потому что вы удобная. А потому что вы человек. И человек имеет право на ресурс. На деньги. На жизнь.Это может показаться глупым. Но это работает. Потому что вы перепрограммируете свой мозг. Вы говорите ему: «Я не плохая. Я не недостойная. Я не эгоистка. Я — человек, который имеет право на хорошее».Домашнее задание на неделю**Заполняйте «Дневник денег».**Каждая трата. Каждый день. Одна неделя.**Напишите «Замену установок».**Три старые установки. Три новые. И доказательства.**Каждый день говорите: «Я достойна».**Вслух или про себя. Один раз. Утром или вечером.**Купите себе что-то приятное.**Не необходимое. Приятное. И не чувствуйте вину. Вы заслуживаете.**Запишите, что вы чувствуете, когда тратите на себя.**Вину? Радость? Страх? Свободу? Всё. Это ваша отправная точка.Итог главыДеньги — это не просто «бумажки». Это энергия. Такая же, как силы, время, любовь.Ваши отношения с деньгами — это отражение ваших отношений с собой. Если вы считаете себя недостойной — деньги не задерживаются.Женщины часто отдают деньги другим, потому что их учили быть «хорошими». Но «хорошая» — не значит «пустая».Финансовые блоки — это установки из детства, которые мешают вам жить. Их можно изменить.Дневник денег, замена установок и фраза «я достойна» помогают начать менять финансовую жизнь.Но что делать,

если вы уже поняли, что деньги — это энергия, но всё равно не можете позволить себе больше? Если внутри что-то мешает? Если вы не верите, что достойны? Возможно, дело в финансовых блоках. Об этом — в главе 2. «Финансовые блоки: почему вы не позволяете себе больше».

Глава 2

Глава 2. Финансовые блоки: почему вы не позволяете себе больше

21:00. Разговор с мужем

Вы сидите на кухне. Муж говорит: «Нам надо экономить. Давай ты не будешь ходить на свои курсы. Это дорого». Вы киваете. Вы говорите: «Хорошо». Вы говорите это спокойно. Как будто вам всё равно. Но внутри что-то сжимается. Вы думаете: «Почему я всегда соглашаюсь? Почему я не могу сказать: "Это мои деньги. Это моё развитие. Это важно для меня"?»

Вы идёте в спальню. Садитесь на кровать. И начинаете вспоминать. Как в детстве мама говорила: «Не проси. У нас нет денег». Как папа говорил: «Деньги на ветер не тратят». Как бабушка говорила: «Богатые — они воруют». Как учительница говорила: «Скромность украшает». И вы понимаете: это не про курсы. Это про то, что вам с детства говорили, что вы не имеете права хотеть большего. Что вы не имеете права тратить на себя. Что вы не имеете права на деньги.

Знакомо?

В предыдущей главе мы говорили о том, что деньги — это энергия. И что ваши отношения с деньгами — это отражение ваших отношений с собой. Но что делать, если вы уже поняли это, но всё равно не можете позволить себе больше? Если внутри что-то мешает? Если вы не верите, что достойны?

Ответ простой: финансовые блоки. Это установки, которые вы усвоили в детстве. Они живут в вашем подсознании. И они управляют вашей финансовой жизнью. Даже если вы этого не осознаёте. Эта глава — о том, как найти эти блоки. Как их проработать. И как заменить их на новые установки, которые помогут вам жить.

Что такое финансовые блоки

Финансовые блоки — это негативные установки о деньгах, которые вы усвоили в детстве. Они могут быть осознанными или неосознанными. Но они всегда влияют на ваши решения. На то, как вы зарабатываете. Как тратите. Как просите. Как отдаёте. Как живёте.

Вот как это работает. В детстве вы слышали что-то о деньгах. Например: «Деньги — это зло». Вы не проверили это утверждение. Вы просто поверили. Потому что это говорили взрослые. А взрослым вы доверяли. И это утверждение осталось в вашем подсознании. И теперь, когда вы взрослая, вы действуете из этой установки. Даже если вы этого не осознаёте.

Например. Если вы усвоили, что «деньги — это зло», — вы не хотите быть злой. Поэтому вы не хотите денег. Вы не просите больше. Вы не стремитесь к большему. Вы отдаёте последнее. Потому что подсознательно вы думаете: «Если у меня будут деньги, я стану злой. А я не хочу быть злой».

Или. Если вы усвоили, что «просить больше — это наглость», — вы не просите. Даже когда заслуживаете. Даже когда вам нужно. Даже когда это справедливо. Потому что подсознательно вы думаете: «Если я попрошу больше, меня осудят. А я не хочу, чтобы меня осуждали».

Или. Если вы усвоили, что «тратить на себя — это эгоизм», — вы не тратите на себя. Даже когда можете. Даже когда хотите. Даже когда это необходимо. Потому что подсознательно вы думаете: «Если я потрачу на себя, я стану эгоисткой. А я не хочу быть эгоисткой».

Самые распространённые финансовые блоки

Вот главные установки, которые мешают вам жить. Прочитайте их. Отметьте те, которые вы слышали в детстве. Или те, которые вы чувствуете сейчас.

Блок 1: «Деньги — это зло».Вы слышали: «Богатые — они воруют». «Деньги портят людей». «Не в деньгах счастье». И вы выучили: хотеть деньги — это плохо. Быть богатой — это стыдно. И теперь вы не хотите денег. Вы не стремитесь к большему. Вы отдаёте последнее. Потому что подсознательно вы думаете: «Если у меня будут деньги, я стану плохой».

Что делать: Понять, что деньги — это не зло. Это инструмент. Как молоток. Молотком можно построить дом. А можно убить. Но молоток не злой. Злым или добрым может быть только человек. Деньги не делают вас плохой. Они просто показывают, кто вы есть. И если вы добрая — деньги помогут вам делать добро.

Блок 2: «Я не достойна».Вы слышали: «Ты ещё маленькая, чтобы хотеть». «Не проси, у нас нет денег». «Тебе это не нужно». И вы выучили: вы не достойны. Не достойны большего. Не достойны хорошего. Не достойны денег. И теперь вы не просите больше. Вы не тратите на себя. Вы не позволяете себе иметь. Потому что подсознательно вы думаете: «Я не заслуживаю».

Что делать: Понять, что вы достойны. Не потому что вы хорошая. Не потому что вы полезная. Не потому что вы удобная. А потому что вы человек. И человек имеет право на ресурс. На деньги. На жизнь. Каждый день говорите себе: «Я достойна». И постепенно ваш мозг поверит в это.

Блок 3: «Я не умею обращаться с деньгами».Вы слышали: «Ты всё тратишь на ерунду». «Ты не умеешь экономить». «Ты никогда не будешь богатой». И вы выучили: вы не умеете. Не умеете зарабатывать. Не умеете тратить. Не умеете управлять. И теперь вы не пытаетесь. Вы не изучаете. Вы не пробуете. Потому что подсознательно вы думаете: «У меня всё равно не получится».

Что делать: Понять, что обращаться с деньгами — это навык. И его можно освоить. Как любой другой. Начните с малого. Ведите дневник трат. Читайте книги о деньгах. Смотрите видео. Пробуйте. И не бойтесь ошибаться. Ошибки — это часть обучения.

Блок 4: «Просить больше — это наглость».Вы слышали: «Не проси много». «Будь скромной». «Не высовывайся». И вы выучили: просить больше — это плохо. Это наглость. Это эгоизм. И теперь вы не просите. Даже когда заслуживаете. Даже когда вам нужно. Даже когда это справедливо. Потому что подсознательно вы думаете: «Если я попрошу больше, меня осудят».

Что делать: Понять, что просить больше — это справедливость. Если вы работаете хорошо — вы имеете право на хорошую оплату. Если вы делаете больше — вы имеете право на больше. Просить — это не наглость. Это знание своей ценности. И чем больше вы просите, тем больше получаете. Потому что мир отвечает на ваши запросы.

Блок 5: «Сначала другие, потом я».Вы слышали: «Сначала подумай о других». «Не будь эгоисткой». «Ты должна помогать». И вы выучили: ваши желания — в конце списка. Или вообще не в списке. И теперь вы тратите на других. Отдаёте последнее. Решаете чужие проблемы. А на себя — ничего. Потому что подсознательно вы думаете: «Я могу подождать. Им нужнее».

Что делать: Понять, что «сначала другие» — это не забота. Это саморазрушение. Потому что когда вы отдаёте всё другим — вы остаётесь пустой. И тогда вы не можете дать ничего ни другим, ни себе. Начните с малого. Купите себе что-то приятное. Потратьте на себя. И не чувствуйте вину. Вы заслуживаете.

Блок 6: «Деньги — это тяжело».Вы слышали: «Деньги достаются тяжёлым трудом». «Без труда не вытащишь и рыбку из пруда». «Деньги не растут на деревьях». И вы выучили:

деньги — это тяжело. Это страдание. Это боль. И теперь вы не хотите зарабатывать. Вы не хотите стремиться к большему. Потому что подсознательно вы думаете: «Если я буду зарабатывать больше, мне придётся страдать больше».

Что делать: Понять, что деньги могут приходить легко. Не всегда. Но могут. И вы имеете право на лёгкость. Вы имеете право на деньги, которые приходят без страдания. Вы имеете право на жизнь, которая приносит радость. И деньги — это часть этой жизни.

Блок 7: «Я должна всем».Вы слышали: «Ты должна помогать». «Ты должна делиться». «Ты должна быть хорошей». И вы выучили: вы должны. Всем. Всегда. И теперь вы отдаёте. Даже когда не хотите. Даже когда не можете. Даже когда это вредит вам. Потому что подсознательно вы думаете: «Если я не отдам, меня перестанут любить».

Что делать: Понять, что вы никому не должны. Вы не должны отдавать последнее. Вы не должны решать чужие проблемы. Вы не должны быть хорошей для всех. Вы имеете право на «нет». Вы имеете право на границы. Вы имеете право на свою жизнь.

Блок 8: «Богатые — одинокие».Вы слышали: «Богатые — несчастные». «Деньги не приносят счастья». «Богатые — одинокие». И вы выучили: если у вас будут деньги — вы будете одинокой. И теперь вы не хотите денег. Вы не стремитесь к большему. Потому что подсознательно вы думаете: «Если у меня будут деньги, меня перестанут любить».

Что делать: Понять, что деньги не делают вас одинокой. Одиночество — это не про деньги. Это про отношения. И если вы хотите любви — вы можете иметь и деньги, и любовь. Это не взаимоисключающие вещи. Это часть жизни.

Откуда берутся эти блоки

Финансовые блоки не появляются из ниоткуда. Они приходят из детства. Из семьи. Из школы. Из общества. Из религии. Из культуры. Вот главные источники.

Семья.Ваши родители говорили вам что-то о деньгах. Они не хотели вас обидеть. Они хотели вас защитить. Или воспитать. Или научить. Но их слова остались в вашем подсознании. И теперь они управляют вашей жизнью.

Например. Если мама говорила: «Мы не можем себе это позволить», — вы выучили: вы не можете себе позволить. И теперь, когда вы взрослая, вы не позволяете себе. Даже когда можете. Даже когда хотите. Даже когда это необходимо.

Школа.Учителя говорили вам что-то о деньгах. Или о ваших способностях. Или о вашем будущем. И их слова остались в вашем подсознании.

Например. Если учительница говорила: «Ты не сможешь заработать на жизнь», — вы выучили: вы не сможете. И теперь, когда вы взрослая, вы не пытаетесь. Вы не стремитесь. Вы не верите в себя.

Общество.Культура говорит вам что-то о деньгах. Или о женщинах. Или о богатых. И эти слова остаются в вашем подсознании.

Например. Если общество говорит: «Женщина должна быть скромной», — вы выучили: вы должны быть скромной. И теперь вы не просите больше. Вы не требуете. Вы не отстаиваете свою ценность.

Религия.Религия говорит вам что-то о деньгах. Или о богатстве. Или о бедности. И эти слова остаются в вашем подсознании.

Например. Если религия говорит: «Бедность — это добродетель», — вы выучили: быть бедной — это хорошо. И теперь вы не стремитесь к богатству. Вы не хотите денег. Потому что подсознательно вы думаете: «Если я буду богатой, я буду плохой».

Личный опыт.Ваш опыт с деньгами тоже создаёт блоки. Если вы когда-то потеряли деньги — вы боитесь. Если вас обманули — вы не доверяете. Если вы работали за копейки — вы не верите, что можете зарабатывать больше.

Например. Если в юности вы работали за 10 000 рублей в месяц — вы выучили: это ваша стоимость. И теперь, когда вы взрослая, вы не просите больше. Потому что подсознательно вы думаете: «Я не стою больше».

Тест: какие финансовые блоки у вас?

Прочитайте утверждения. Отметьте те, которые вы слышали в детстве. Или те, которые вы чувствуете сейчас.

«Деньги — это зло».
«Богатые — плохие люди».
«Не в деньгах счастье».
«Просить больше — это наглость».
«Будь скромной».
«Не высовывайся».
«Тратить на себя — это эгоизм».
«Сначала подумай о других».
«Ты должна помогать».
«Деньги достаются тяжёлым трудом».
«Без труда не вытащишь и рыбку из пруда».
«Ты не умеешь обращаться с деньгами».
«Ты всё тратишь на ерунду».
«Ты никогда не будешь богатой».
«Я не достойна большего».
«У нас нет денег».
«Не проси».
«Тебе это не нужно».
«Богатые — одинокие».
«Я должна всем».

Результат:

0–5 «да» — у вас есть несколько блоков, но они не критичны. Вы можете работать с ними самостоятельно.

6–12 «да» — у вас много блоков. Они влияют на вашу жизнь. Рекомендуется работа с психологом.

13–20 «да» — вы живёте с огромным количеством ограничивающих установок. Это разрушает вашу финансовую жизнь. Нужна серьёзная работа с психологом.

Как проработать финансовые блоки

Проработка блоков — это не волшебство. Это процесс. И он требует времени. Но он работает. Вот четыре шага.

Шаг 1. Осознание. Первый шаг — увидеть блок. Понять, что он есть. И понять, откуда он взялся. Вспомните, когда вы впервые услышали эту установку. Кто её сказал? В какой ситуации? Что вы почувствовали?

Например. Вы поняли, что у вас есть блок «Деньги — это зло». Вспомните, когда вы впервые это услышали. Может быть, папа сказал: «Все богатые — воры». Или мама сказала: «Деньги портят людей». Или бабушка сказала: «Богатые не попадут в рай». Вспомните. И поймите: это была не ваша мысль. Это была чужая мысль. И вы можете её отпустить.

Шаг 2. Проверка. Второй шаг — проверить блок. Это правда? Деньги — это зло? Нет. Есть богатые люди, которые делают добро. Есть бедные люди, которые делают зло. Деньги не

определяют мораль. Они определяют возможности. И если вы хотите помогать другим — вам нужны деньги. Потому что помощь без ресурсов — это просто слова.

Шаг 3. Замена.Третий шаг — заменить блок на новую установку. Не просто «убрать» старую. А заменить её на новую. Потому что мозг не любит пустоту. Если вы уберёте одну установку, он найдёт другую. Поэтому нужно дать ему новую.

Например. Старая установка: «Деньги — это зло». Новая установка: «Деньги — это инструмент. Они помогают мне жить и помогать другим». Напишите новую установку. Повторяйте её каждый день. И постепенно она заменит старую.

Шаг 4. Действие.Четвёртый шаг — действовать по-новому. Не просто думать по-новому. А делать по-новому. Если вы думаете, что «просить больше — это справедливо», — попросите больше. Если вы думаете, что «тратить на себя — это забота», — потратьте на себя. Если вы думаете, что «я достойна», — действуйте так, как будто вы достойны.

Действие — это самое важное. Потому что мысли без действий — это просто мысли. А действия меняют жизнь.

История Ольги

Ольге 42. Она — бухгалтер. Она работает в компании 10 лет. Она знает свою работу лучше всех. Она делает больше, чем должна. Она остаётся после работы. Она помогает коллегам. Она решает проблемы. Но она получает меньше, чем новые сотрудники. Потому что она никогда не просила больше.

Ольга пришла ко мне на консультацию. Она сказала: «Я не понимаю, почему я получаю так мало. Я же работаю больше всех». Я спросила: «А вы просили больше?» Она задумалась. А потом сказала: «Нет. Я думала, что если я буду хорошо работать, меня заметят. А оказалось, что если я не скажу, меня не заметят».

Мы начали работать. Ольга написала список своих достижений. Она написала письмо руководителю с просьбой о повышении. Она не отправила его сразу. Сначала она прочитала его мне. Потом — подруге. Потом — мужу. И каждый раз она чувствовала: страх. «А вдруг откажут? А вдруг уволят? А вдруг осудят?»

Я спросила: «А что будет, если вы не попросите?» Она задумалась. А потом сказала: «Ничего не изменится. Я так и буду получать мало. И чувствовать себя недостойной». Я сказала: «Вот именно. Если вы не попросите — ничего не изменится. А если попросите — есть шанс, что изменится».

Ольга отправила письмо. Руководитель удивился. Он сказал: «Я не знал, что ты хочешь больше. Ты никогда не говорила». Он повысил ей зарплату. На 30%. Ольга сказала: «Я не знала, что это так просто. Я думала, что надо страдать. А оказалось, что надо просто попросить».

Практика 1. «Замена установок»

Это упражнение помогает изменить финансовые блоки. Возьмите лист бумаги и разделите его на три колонки.

Колонка 1: «Старая установка».Напишите установку, которую вы слышали в детстве. Например: «Деньги — это зло».

Колонка 2: «Проверка».Напишите, правда ли это. Например: «Нет. Деньги — это инструмент. Они не злые и не добрые. Злыми или добрыми могут быть только люди».

Колонка 3: «Новая установка».Напишите установку, которая помогает вам жить. Например: «Деньги — это инструмент. Они помогают мне жить и помогать другим».

Сделайте это для трёх-пяти установок. И повторяйте новые установки каждый день. Утром или вечером. Вслух или про себя. И постепенно они заменят старые.

Практика 2. «Письмо о повышении»

Это упражнение помогает сформулировать свою ценность. Даже если вы не собираетесь отправлять письмо. Напишите письмо руководителю (или клиенту) с просьбой о повышении. В письме укажите:

Что вы делаете.

Какие результаты вы приносите.

Почему вы заслуживаете больше.

Сколько вы хотите.

Это упражнение помогает вам увидеть свою ценность. И сформулировать её. Даже если вы не отправите письмо — вы уже сделаете шаг. Потому что вы перестанете думать: «Я не достойна». И начнёте думать: «Я достойна. И вот почему».

Практика 3. «Доказательства»

Это упражнение помогает укрепить новую установку. Возьмите лист бумаги и напишите новую установку. Например: «Я достойна получать больше». А теперь найдите пять доказательств. Вспомните ситуации, когда вы получали больше. Когда вас ценили. Когда вам платили хорошо. Когда вы просили и получали.

Например:

«Я получила повышение в прошлом году».

«Клиент сказал, что я лучший специалист».

«Подруга сказала, что я заслуживаю больше».

«Я работаю больше, чем мои коллеги».

«Я знаю свою работу лучше всех».

Это упражнение помогает вашему мозгу поверить в новую установку. Потому что он видит доказательства. А мозг любит доказательства. И если он видит, что новая установка правдива — он её принимает.

Домашнее задание на неделю

Пройдите тест «Какие финансовые блоки у вас?»Отметьте все утверждения, которые вы слышали или чувствуете.

Выберите три блока.Не все сразу. Три. Самые сильные.

Сделайте «Замену установок» для каждого.Старая установка. Проверка. Новая установка.

Напишите «Письмо о повышении».Даже если не отправите. Просто напишите.

Найдите пять доказательств для новой установки.Вспомните ситуации, когда новая установка была правдой.

Итог главы

Финансовые блоки — это негативные установки о деньгах, которые вы усвоили в детстве. Они управляют вашей финансовой жизнью.

Самые распространённые блоки: «Деньги — это зло», «Я не достойна», «Просить больше — это наглость», «Сначала другие, потом я».

Блоки приходят из семьи, школы, общества, религии и личного опыта.

Проработка блоков — это процесс: осознание, проверка, замена, действие.

Замена установок, письмо о повышении и доказательства помогают изменить финансовые блоки.

Но что делать, если вы уже поняли, что у вас есть блоки, но всё равно не можете позволить себе больше? Если вы не знаете, сколько вы стоите? Если вы не умеете просить больше? Об этом — в главе 3. «Сколько вы стоите?».

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.