НАКАЧАЙ СВОИ ФИНАНСОВЫЕ МУСКУЛЫ

Девять простых упражнений
для улучшения ваших отношений
с деньгами



Джоан Соткин

Джоан Соткин

Накачай свои финансовые мускулы

«Автор»
2026

Соткин Д.

Накачай свои финансовые мускулы / Д. Соткин — «Автор», 2026

Книга «Накачай свои финансовые мускулы» основана на методиках, разработанных автором в процессе преодоления собственной финансовой несостоятельности и достижения состояния финансового комфорта.Прежнее неумение обращаться с деньгами проявлялось в недостатке доходов и постоянных долгах. Постепенно пришло понимание, что изменить финансовое положение невозможно без соответствующих внутренних изменений. Этот процесс привёл к переосмыслению жизненных ориентиров, отношения к себе и собственного места в мире.Обнаружив глубокую связь между эмоциями и деньгами, автор разработала методы, помогающие выстраивать более здоровые и устойчивые отношения с финансами.

© Соткин Д., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Предисловие 6
Конец ознакомительного фрагмента. 8

Джоан Соткин
Накачай свои финансовые мускулы

Посвящается кругу процветания Санта-Фе – за вдохновляющую поддержку, веру в меня и готовность двигаться к новым финансовым возможностям.

Предисловие

Книга «Накачай свои финансовые мускулы» родилась из методик, которые я разработала, чтобы справиться со своей финансовой несостоятельностью и прийти к состоянию финансового комфорта. Моё неумение обращаться с деньгами проявлялось в нехватке доходов и постоянных долгах. В ходе этой трансформации я поняла, что единственный способ изменить своё финансовое положение – это провести соответствующие изменения внутри себя. Вследствие этого я постепенно изменила свой подход к жизни и переосмыслила своё представление о том, кто я такая и каково моё место в мире. Обнаружив глубокую связь между эмоциями и деньгами, я разработала методы, которые помогают выстраивать более здоровые и устойчивые отношения с финансами. Я начала своё исследование, потому что хотела понять, почему у меня так много проблем с деньгами, в то время как оба моих младших брата уверенно справлялись со своими финансами. В 1983 году один из них, уставший постоянно выручать меня деньгами, предложил мне пройти программу «Двенадцать шагов». Вскоре я познакомилась с сообществом «Анонимные должники», где впервые столкнулась с мыслью о том, что мои долги служат своего рода эмоциональной «заплаткой». Чтобы разобраться в причинах постоянной нехватки доходов и зависимости от кредитов, мне предстояло исследовать эмоции, стоявшие за моим финансовым поведением. Программа «Анонимных должников» хорошо мне помогла: к 1984 году я открыла бизнес с оптовыми, розничными и почтовыми заказами, и на четвёртый год его оборот превысил 325 000 долларов. Однако после смерти отца в 1987 году я довольно быстро вернулась к прежним моделям поведения. В частности, я закупила слишком много товаров в кредит, и в результате мой долг вырос до 40 000 долларов. Менее чем через год я была вынуждена закрыть бизнес и подать заявление о банкротстве. Осознав, что мне необходимо глубже разобраться в своих эмоциях и их влиянии на финансовое поведение, я начала посещать клуб Анонимных созависимых людей. Там мне удалось лучше понять глубинные причины моей финансовой несостоятельности. Я осознала, что так и не смогла прожить горечь утраты отца и бессознательно создала ситуацию, в которой это горе проявилось через потерю любимого дела. Кроме того, я поняла, что отсутствие финансовой грамотности сыграло свою роль: внезапное появление крупной суммы денег привело меня в состояние растерянности. Это, в свою очередь, вылилось в неконтролируемые траты и ошибочные бизнес-решения. Утрата бизнеса привела меня к осознанию своих финансовых установок и моделей поведения. Я начала осознанно наращивать свои финансовые мускулы, развивая как внутренние, так и внешние ресурсы, необходимые для финансового благополучия и успеха. Теперь я понимаю, что процветание – это не только деньги, но и ощущение комфорта, удовлетворённости и безопасности. А чтобы поддерживать это состояние, нужно как постоянное финансовое обучение, так и готовность брать на себя ответственность и справляться со многими переменами, которые приносит финансовое благополучие. Чтобы поделиться знаниями, полученными в ходе моей трансформации, в 1995 году я создала сайт ProsperityPlace.com, где и по сей день обучаю комплексному подходу к тому, как улучшить свои отношения с деньгами. Каждый месяц тысячи людей приходят на этот сайт, чтобы увеличить свой доход и наполнить изобилием каждую сферу своей жизни, хотя большинство из них никогда не знали финансового достатка, и у многих были долги. Посетители сайта узнают, что без эмоциональной готовности к изменениям, которые приносит увеличение дохода, невозможно эффективно создавать и поддерживать капитал, даже обладая глубокими финансовыми познаниями. Теория, лежащая в основе программы «Накачай свои финансовые мускулы», заключается в том, что финансы человека являются продолжением его представлений о себе и своём месте в мире. Чтобы зарабатывать и управлять растущими денежными потоками, необходимо понимать свои финансы в этом контексте, а также постепенно развивать навыки управления деньгами. Упражнения, представлен-

ные в этой книге, разделены на две части. Часть 1, «Подготовка к финансовым переменам», призвана помочь вам понять динамику, лежащую в основе вашей текущей финансовой ситуации, повысить уровень финансовой грамотности и поставить реалистичные цели на будущее. В Части 2 «На пути к новой финансовой идентичности» представлены техники изменения ваших отношений с собой и другими людьми, необходимые для формирования грамотных финансовых привычек. Каждое упражнение заканчивается набором определённых шагов, которые можно практиковать самостоятельно для повышения финансовой стабильности. В конце книги приводится список ресурсов, в том числе множество полезных веб-сайтов. Кроме того, на сайте ProsperityPlace.com вы найдёте дополнительные статьи, аудиопрограммы, электронные книги и советы по достижению процветания. Пусть ваша новая система тренировок пробудит давно дремлющие группы мышц и обеспечит их постоянное укрепление, в то время как вы кардинально меняете своё финансовое положение и развиваете более комфортные, свободные и гармоничные отношения с деньгами.[1]

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.