

АННА ГУСЬКОВА
МАРИНА БЕЛОКОНЬ

БОГАТЫЙ Я

Откровенные психологические
уроки о богатстве, самооценке
и внутренней свободе



Издательство АСТ
Москва 2025

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Б73

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

В оформлении использованы материалы с Shutterstock

Белоконь, Марина., Гуськова, Анна Владимировна.

Б73

Богатый я. Откровенные психологические уроки о богатстве, самооценке и внутренней свободе / Марина Белоконь, Анна Гуськова. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь. Психология, 2025. — 240 с. — (Книга-наставник).

ISBN 978-5-17-169615-3

Почему одним деньги даются легко, а другим — с огромным трудом? Кому-то нужно прикладывать титанические усилия, а кто-то получает все без напряжения?

Анна Гуськова и Марина Белоконь — клинические психологи и психотерапевты, рассказывают как неправильные установки мешают чувствовать себя достойным благополучия.

Вместе с авторами вы разберетесь:

- Как самооценка влияет на уровень дохода и почему без внутреннего роста невозможно финансовое процветание;
- Почему деньги — это не цель, а следствие зрелой личности;
- Как работать с внутренними блоками, страхами и установками, мешающими финансовому росту;
- Как коллективные мифы и семейные сценарии формируют ваше денежное поведение.

«Богатый Я» — это путь к внутренней зрелости, финансовой свободе и новому уровню жизни.

**УДК 159.923.2
ББК 88.52**

ISBN 978-5-17-169615-3

© Гуськова А.В., Белоконь М., текст, 2025
©ООО «Издательство АСТ», 2025

Содержание

Введение.....	4
Об авторах.....	7
О чем эта книга?	8
Глава 1. Как история страны и рода влияет на наши деньги.....	12
Глава 2. Как построить здоровые отношения с деньгами	31
Глава 3. Все начинается с желания.....	66
Глава 4. Идем к реализации	85
Глава 5. Работа с самооценкой	106
Глава 6. Как повзрослеть.....	120
Глава 7. Как выдерживать неудачи, падения и критику	138
Глава 8. Отношение к деньгам и с деньгами.	
Глава 9. Травмы, которые нам мешают.....	190
Глава 10. Прокрастинация и страхи	206
Глава 11. Самопрограммирование и самогипноз	224
Заключение	237

Введение

«Не могу никак пробить потолок в 50 тысяч», «По уши в долгах, работаю на кредитку», «Вроде много зарабатываю, а деньги уходят непонятно куда» — знакомые многим проблемы. Многие россияне знают, каково это, когда денег хватает только на еду, оплату ЖКХ и другие базовые потребности. Или когда еле-еле дотягиваешь до зарплаты и приходится еще несколько дней питаться гречневой кашей на воде.

По данным Росстата, в 2023 году число людей с доходом ниже прожиточного минимума (14375 рублей на тот момент) составляло 13,5 миллиона. **Это 9,3% населения** — более чем в два раза меньше 20 лет назад (в 2003 году показатель составил 20,3%). Да, бедных с каждым годом становится меньше. Но показатель остается высоким. А кроме того, сколько человек сейчас живут у «черты бедности»? Сколько вынуждены покупать дешевую, но вредную и некачественную еду? Сколько живут в кредит и с нетерпением ждут зарплаты?

Несомненно, мы живем лучше наших родителей, дедов и прадедов. Современность уникальна. Это беспрецедентный эпизод истории: у нас появились огромные возможности для заработка и развития финансовой грамотности. Возможности, которых не было ни в 2000-х, когда еще только формировалась онлайн-среда, ни в 1990-х, когда произошел

крах системы и дефолт, ни в советское время — с его пустыми полками, фарцовщиками и уголовной статьей за валютные операции. И это мы не говорим о предшествующих событиях: Гражданская война, террор, коллективизация, раскулачивание, Великая Отечественная... А еще раньше — века крепостной жизни, рабской службы на хозяина, изнурительные работы в поле и на заводе...

Наша история и окружение не способствовали формированию финансовой грамотности, а тем более — качеств и навыков, помогающих достигать богатства и успеха. Большинство из нас не учили, что такое деньги, как их зарабатывать и правильно ими распоряжаться. И самое главное — как получать от этого удовольствие и радость. Родители могли научить нас только тому, что знали сами. А знали — опыт лишений и небезопасности, когда нет гарантии, что все твои сбережения не обесценятся и не испарятся завтра же, во время очередного дефолта или политического переворота. Или когда деньги есть, но их не на что потратить (как, например, в советское время).

Итог: из поколения в поколение переходят ограничивающие установки о деньгах, которые мешают стольким людям жить достойной, обеспеченной жизнью. «Окончишь вуз — пойдешь работать. Главное — стабильность». «Не жили хорошо — нечего и начинать». «Все богатые несчастны». И многое другое. Для многих семей деньги ассоциируются

только с лишениями и страданиями. И мы носим в себе эти страхи, надежды и мечты, унаследованные от родителей. А они — то, что досталось им от их родителей.

Вспомните детство. Как в вашей семье относились к богатым людям? Как часто родители говорили вам вроде правильные вещи (например, что важно не только экономить, но и тратить), но действовали по-другому? Обсуждали ли они с вами вопросы заработка, инвестиций, экономии? Конечно же, ответы чаще всего будут неутешительными.

Цель этой книги — помочь вам выстроить здоровые (а главное, счастливые) отношения с деньгами и повысить ваш уровень дохода. Без разницы, работаете ли вы в найме или на себя, получаете 30 тысяч в месяц или 300 тысяч, имеете один источник дохода или десять. **Важна лишь одна простая мысль: жить в достатке и комфорте может каждый, если принимает такое решение.** Нет никаких «суждено» и «не суждено» — все зависит от ваших действий и работы над собой. И мы написали эту книгу, чтобы облегчить вам путь к цели.

Об авторах

Анна Гуськова — клинический психолог, экзистенциально-гуманистический психотерапевт, консультант в сфере сексуальных отношений, супервизор, групповой терапевт, семейный системный психотерапевт, IFS-терапевт, EMDR-терапевт, гипнотерапевт. Опыт работы в психологии — более 8 лет. Провела более 10 тысяч клиентских сессий. Тренер и член французской гильдии гипнотерапевтов. Основала университет практической психологии, психотерапии и супервизии, из которого выпустилось более тысячи специалистов по разным направлениям психологии и психотерапии.

Марина Белоконь — клинический психолог, психотерапевт, супервизор, гипнотерапевт. Работаю в методах АСТ, EMDR, экзистенциальной психотерапии. Член американской гильдии гипнотерапевтов NGH и французской гильдии гипнотерапевтов. Веду курсы повышения квалификации для психологов. Опыт работы в психологии — 12 лет. Более 10 тысяч сессий с клиентами.

Мы дипломированные специалисты с большим стажем работы, окончили Институт имени В. М. Бехтерева (НМИЦ ПН) и продвигаем научный подход к изучению психологии. Мы вложили в эту книгу весь наш обширный опыт работы с клиентами, чтобы она стала книгой-терапией, книгой-самопомощью. Мы поэтапно будем вести вас к исцелению и трансформировать ваши ограничивающие установки о деньгах.

О чем эта книга?

Мы не будем говорить о том, как вам стать мультимиллиардерами и заработать все деньги мира. Или о том, как развить финансовую грамотность и сделать так, чтобы деньги «работали» на вас. Да, это очень важные вещи, без которых начать зарабатывать больше и поднять свой уровень жизни невозможно. Но мы представляем психологический подход. И для нас намного важнее внутренняя составляющая: чтобы в результате вы научились глубоко понимать свои потребности, чувства и эмоции и действовать осознанно.

Одна из основных идей этой книги: деньги — не просто отдельная узкая сфера жизни, никак не связанная с другими. Отношения с деньгами показывают нам, насколько мы в целом способны привлекать блага и ресурсы в жизнь и получать от нее удовольствие. Насколько мы реализуем себя. Насколько заметны для этого мира. Поэтому мы будем говорить о многих вопросах помимо денег: о самооценке и психическом взрослении, о желаниях и коллективных мифах, о мотивации и детских травмах и о многом другом.

Ведь деньги сами по себе не могут стать самоцелью. Да, они дают нам много возможностей. Но никогда не дадут вам всего, что вы хотите. Здоровая психика даст намного больше. Устремляя все свои желания к деньгам, мы ограничиваем себя. **Ставь-**

те перед собой задачу не получить деньги, а стать счастливой, удовлетворенной и гармоничной личностью. И именно к этому мы с вами будем идти на протяжении всей книги.

Вас ждет много авторских упражнений, благодаря которым вы найдете тот путь развития, который подойдет именно вам, лучше узнаете и поймете себя. В некоторых главах вы найдете QR-коды, ведущие на аудиозаписи с гипнопрактикой. Они освободят вас от блоков и ограничений и помогут осознать истинные желания. Мы записали и разработали гипнопрактики специально для этой книги, так же как и техники самогипноза и самопрограммирования в последней главе.

Выполняйте упражнения и практики на любом носителе (телефон, тетрадь и т. д.), записывайте ответы. Так работа будет более эффективной, и вы сделаете много важных открытий о себе.

И конечно, эта книга не заменяет полноценную терапию со специалистом, хоть и дает необходимые инструменты самопомощи. Если в ходе выполнения практик вы заметили за собой очень сильные и неприятные чувства и эмоции, если вам сложно справиться с собственным состоянием — обратитесь к психологу. Это может стать вашим лучшим вложением в себя и началом совершенно новой жизни.

Чтобы книга стала для вас более наглядной, мы приводим много примеров из нашей клиентской

практики. Для соблюдения конфиденциальности мы изменяем обстоятельства историй, а также не упоминаем детали, по которым можно было бы узнать героев. Многие образы в этой книге собирабельные, а сюжеты — обобщенные.

И конечно, все те инструменты, которые мы вам даем, не имели бы никакого смысла, если бы мы не проверили их на себе. Мы обе из простых семей и знаем, что такое бедность (наши личные истории вы узнаете в процессе чтения книги). Мы прошли этот непростой путь и стали успешными Self-Made Women. Сегодня мы востребованные специалисты с высоким уровнем дохода.

Книга называется «Богатый я» не просто так. Чтобы построить гармоничную счастливую жизнь, в которой деньги — это надежный и постоянный ресурс, а не случайная удача, нужен прочный фундамент — зрелое «Я», устойчивая и сильная личность. Вы сами — ваш главный проект, и эта книга — ваша инвестиция в себя, которая поможет вам стать богаче и в духовном, и материальном смысле.

Мы считаем, что стать богатым может каждый. На этом пути важно избавиться от мышления бедняка и ограничивающих убеждений, а также поверить в то, что вы достойны лучшей жизни. И конечно, взять ответственность за свое финансовое состояние и действовать шаг за шагом, осознанно создавая себя и свою жизнь. Книга поможет вам на этом пути.

В книге нет «волшебных таблеток» — здесь вы найдете работающие инструменты и техники, которые уже помогли больше 10 тысячам наших клиентов изменить свою жизнь к лучшему. Помогут и вам.

Удачи вам на этом трудном, но удивительном и захватывающем пути!

*Ваши Анна Гуськова
и Марина Белоконь*

Глава 1. Как история страны и рода влияет на наши деньги

Цель этой книги — помочь вам выстроить здоровые отношения с деньгами. Казалось бы, при чем здесь история и какие-то там предки? Мы часто воспринимаем историю как что-то далекое и не относящееся к нам. Но на самом деле наш уровень жизни и финансовые трудности напрямую связаны с историей. Вы несете в себе этот генетический код и даже не подозреваете, насколько он на вас влияет. Изучение истории рода дает опору и защищенность. Мы не одни — за нами стоят тысячи предшественников, которые трудились и отдыхали, радовались и страдали, влюблялись и расставались. И которые передали весь свой ценный опыт нам, чтобы мы жили счастливо и прославляли наш род.

Именно поэтому терапия в теме денег невозможна без изучения прошлого. В этой главе мы кратко рассмотрим, как жили наши предки, какие у них были отношения с деньгами и богатством. И самое главное, в чем корень наших ограничивающих установок о деньгах. А практика в конце главы наполнит вас силой и поддержкой рода.

Начнем мини-обзор истории с периода **Древней Руси (IX–XIII век)**. Большая часть людей тогда жила бедно. Крестьяне и другие зависимые группы (*смерды* — частично свободные от хозяев крестьяне и *холопы* — рабы) составляли основную часть населения.

Уже тогда возникали формы зависимости крестьян от землевладельцев — *оброк* и *барщина*. И уже тогда в обществе было сильное расслоение: ремесленники и торговцы были намного богаче крестьян. Еще выше стояли дружинники (воины), которые получали от князя земельные наделы и привилегии. А выше всех — князья и бояре, крупные землевладельцы и военные лидеры. После того как в 988 году на Руси приняли христианство, деньги стали рассматриваться как источник грехов. Порицалась роскошь, появилось противопоставление: либо ты хороший, но бедный, либо плохой, но богатый.

В состав Древней Руси входило несколько княжеств. В **XIV–XVI веках** они объединились вокруг Москвы. Город стал главным политическим центром государства, и неравенство в этот период лишь усилилось. Крестьяне оставались бедными, в то время как дворяне и бояре богатели. Возникло сословие служилых людей (дворянство), обязанное служить князю за право владения землей (поместьем). Крестьяне становились более зависимыми от феодалов (этот процесс стал заметен еще при татаро-монгольском иге). Судебник Ивана III (1497) установил, что крестьяне могут переходить от одного землевладельца другому только в течение двух недель в году — за неделю до Юрьева дня и неделю после него. Некоторые крестьяне сопротивлялись новым порядкам, потому что привыкли жить более свобод-

но. Но большинство со временем приспособились к изменениям.

В период Московского царства (**вторая половина XVI–XVII века**) элита продолжила богатеть. Царь и его окружение концентрировали все больше денег в своих руках. С конца XVI века крестьян все больше ограничивали. Росла сумма «пожилого» — плата за переход к другому землевладельцу. В период Смуты крестьяне массово бежали от феодалов. Тогда установился пятилетний срок сыска беглых крестьян, чтобы возвращать их владельцам. Это стало первым шагом к полному закрепощению. Крепостное право окончательно оформило Соборное уложение 1649 года: оно отменило срок давности сыска и юридически закрепило их за землевладельцами навсегда. Крестьяне были недовольны. За этим последовали побег, волнения и восстания, после которых контроль усилился.

Теперь рассмотрим период Российской империи (**XVIII — начало XX века**). Во время реформ Петра I появилось больше возможностей для заработка. Росла роль предпринимательства. Торговцы и промышленники теперь воспринимались как помощники государства в экономическом росте. Введение Табеля о рангах и армейская реформа позволили талантливым людям независимо от происхождения подниматься по служебной лестнице. Правда, крепостные крестьяне все равно не имели такой возможности, и их положение при Петре I ухудшилось.

Государство широко использовало принудительный труд крестьян и солдат. Только представьте: во время строительства Санкт-Петербурга погибли от 13 до 20 тысяч рабочих. Они стали расходным материалом для государства, которое проводило жесткие преобразования.

Религия в этот период все меньше влияла на восприятие денег. Деньги чаще воспринимались не как источник грехов, а инструмент, который приносит человеку независимость и может быть использован во благо или зло. Поощрялось накопление богатств через торговлю и промышленную деятельность. Но при этом, конечно, подчеркивалось, что деньги нужно зарабатывать честным путем. С развитием торговли и промышленности постепенно сформировался новый класс, который воспринимал богатство как результат личных заслуг и трудолюбия (а не принадлежности к знатному роду).

Но при этом росло и неравенство. Екатерина II поощряла преданность дворян, и они обогащались все больше, хотя и способствовали развитию культуры: собирали библиотеки, покровительствовали искусствам и наукам. Положение крестьян стало тяжелее. Александр Радищев писал: «Вся жизнь крестьянина — бесконечная череда трудов и лишений. Он рождается в нужде, работает в поте лица своего и умирает в нищете. Нет ему отдыха, нет покоя, нет радости на земле». Екатерина II запретила крестьянам подавать жалобы на своих господ напрямую им-