

Евгения Блискавка

БОГАТСТВО В ГОЛОВЕ

**ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ
ДЛЯ ФИНАНСОВОГО РОСТА**



**Издательство АСТ
Москва**

УДК 336:159.9
ББК 65.26:88.4
Б69

Все права защищены.

Любое использование материалов данной книги, полностью или частично, без разрешения правообладателя запрещается.

Блискавка, Евгения Александровна.

Б69 Богатство в голове. Лучшие практики для финансового роста / Е. А. Блискавка. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 160 с. — (Звезда нонфикшн).

ISBN 978-5-17-167753-4

У вас в руках необычное исследование двух параллельных миров (материального и ментального) на животрепещущую для многих тему — финансовое благополучие. Всевозможные авторские практики дадут ответы на самые важные вопросы: зачем вам деньги? Сколько денег вам нужно для счастья? Какой для вас ведущий способ получать деньги? Какие эмоции вы покупаете за деньги? Что больше всего вас беспокоит/пугает/радует относительно денег? Чьим деньгам вы завидуете? Эта книга поможет разобраться в причинах персональных финансовых дискомфорта, выявить и отредактировать их, навести порядок в мыслях, определить индивидуальную программу действий, ориентированную на желаемый финансовый результат.

УДК 336:159.9
ББК 65.26:88.4

ISBN 978-5-17-167753-4

© Е. А. Блискавка, текст, 2024

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2025

ВВЕДЕНИЕ

Более двадцати лет я профессионально изучала отношения человека с деньгами. Делала с командой классные проекты для ведущих российских банков, Минфина и крупных компаний по всей стране.

И у меня есть две новости. Первая — плохая: эти отношения редко бывают гармоничными (в 90 % случаев человека или подавляет отсутствие денег, или разрушает погоня за ними). Но есть вторая — хорошая новость — это лечится! Когнитивно-поведенческая психотерапия успешно помогает клиентам устранять финансовый дискомфорт, что оказывает позитивное влияние на их настроение, уверенность в себе, спокойствие, физическую форму, отношения, карьеру и мир вокруг.

К сожалению, набор мер «финансовой грамотности», широко распространенный на сегодняшний день — «планировать, контролировать,

сберегать и инвестировать», — часто работает как временное обезболивающее, но не решает сути проблемы. Иными словами, если вам раньше не удавалось системно этим заниматься, хотя наверняка вы и пытались навести порядок в финансовых вопросах, то даже если вы узнаете, как делать это грамотно, вы не слишком продвинетесь на практике.

Наверняка вы замечали: например, хочет человек увеличить свой доход и старается, развивается, учится, а он как был, так и остается на привычном уровне. Или хотел бы регулярно откладывать часть средств — «а что, да, так поступают взрослые, подушка финансовой безопасности — это важно!» — но деньги регулярно утекают, как песок сквозь пальцы. Ну или хотел бы разумно тратить, вообще, минимализм практиковать — но каждый месяц количество вещей в квартире растет, а денег — уменьшается. Обещал себе много раз покончить с кредитами и снова вынужден брать очередной, чтобы продержаться до зарплаты. Мечтает вырастить капитал для семьи, но в реальности никаких подвижек в эту сторону не происходит. При этом сказать, что человек не знает и ничего не предпринимал, наверняка нельзя. Чаще всего мы точно знаем, как надо, что важно, да и, что лукавить, имеем некоторые возможности, но все время как будто-то что-то мешает.

Вот это «что-то» — внутренние финансовые программы, родом из детства, из среды, которая вас сформировала через то, что вы видели,

слышали, чему получали подтверждение, что вас пугало, тревожило, смущало. Самое сложное во всем этом — вы можете даже не подозревать о наличии каких-то вредоносных программ, но они работают и определяют ваше финансовое поведение и его результаты. Факт их присутствия выдает как раз то, что вы системно приходите «не туда», получаете совсем не то, что хотели бы, планировали, к чему стремились.

Так что, если хочется финансового развития (кстати, и не только финансового — ведь деньги оказывают сильное влияние и на карьеру, отношения, физическое и психическое самочувствие и пр.) — то бегом разбираться с причинами своего системного финансового дискомфорта.

Уникальность книги в том, что в ней наконец объединились два до сегодняшнего дня параллельно существовавших мира — внешний материальный и внутренний, — что позволяет ответить на многие финансовые вопросы, которые до сих пор оставались нерешенными. Автор обладает квалификацией в области финансового консультирования и психологии, а также большим практическим опытом в коррекции финансового поведения.

Цель книги — помочь читателю разобраться в причинах личного финансового дискомфорта, выявить их и скорректировать, опираясь на проверенный практикой инструментарий когнитивно-поведенческой терапии и финансово-

го консультирования. Получить ответы на множество волнующих вопросов...

— Как наконец выбраться из замкнутого круга финансовых неудач?

— Как вывести на чистую воду деструктивные установки и расколдовать себя? (Вытащить то, что вы *на самом деле думаете*, а не то, что *хотите думать, что думаете*.)

— Как обрести большую устойчивость и уверенность в своих силах?

— Как сформировать свою персональную стратегию, основанную на персональных ценностях, личных особенностях?

— Как перестать постоянно ругать и стыдить себя за то, что у вас не так, как у всех? Как, опираясь на понимание себя, начать получать удовольствие от движения в желаемом направлении?

— Как получать больше удовольствия от каждого потраченного рубля?

— Как делать мир вокруг себя уютнее через покупки или вложения?

— Как улучшить отношения с близкими и покончить со ссорами из-за денег?

— Как расширить финансовую перспективу?

— Как прокачать свою удачливость?

— Как защитить детей от копирования вредных денежных сценариев?

— Как прокачать у себя и у детей предпринимательскую жилку (для повышения способности поиска решений в нестандартных ситуациях и жизнестойкости)?

— Как постоянно чувствовать вдохновение и контакт со своими большими целями, совершая регулярные финансовые операции?

— Как найти баланс между жизнью и погодой за деньгами?

— Как настроить режим самоподдержки?

— Как выбирать и использовать подходящие финансовые инструменты для решения актуальных жизненных задач?

Эта книга поможет:

— лучше узнать и понять самого себя через призму отношений с деньгами;

— распутать внутренние конфликты и обрести опору;

— значительно снизить уровень финансового стресса;

— сонастроить программу финансового взаимодействия с миром, со своими индивидуальными потребностями;

— созидать мир вокруг себя через повседневные финансовые операции.

ОБ АВТОРЕ

Блискавка Евгения — эксперт по дизайну финансового поведения, психолог, предприниматель, инвестор. За плечами двадцать лет опыта в реализации проектов по финансовой грамотности федерального масштаба. Основатель **«Национального центра финансовой грамотности»**. Автор нескольких книг и более сотни публикаций.

Образование:

- Финансовый университет;
- Сколково;
- Институт финансовых советников и консультантов;
- Питерский институт коучинга;
- Московский институт психологии.

Подробнее на сайте: <http://bliskavka.me> и t.me/wealth_design.

ГЛАВА 1.

ФИНАНСОВЫЕ МЫСЛИ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ ЖИТЬ. О ТОМ, КАК ЭТО РАБОТАЕТ, ПОЧЕМУ МЫСЛИ ИМЕЮТ ТАКОЕ БОЛЬШОЕ ВЛИЯНИЕ

1.1. ПОЧЕМУ РЕГУЛЯРНО СЛУЧАЮТСЯ ФИНАНСОВЫЕ НЕУДАЧИ И РАЗОЧАРОВАНИЯ

Все мы хотим приятной, комфортной, уютной жизни, наполненной яркими событиями и любимыми людьми. Без чего все это чаще всего невозможно? Правильно, без денег. Нет, конечно, все мы знаем поговорки, которые утверждают, что счастье совсем не в них. И даже исследование есть — большое, нашумевшее, от лауреатов Нобелевской премии по экономике, которое говорит о том, что после определенной суммы радость от ее получения начинает снижаться. Только вот добраться до порога этой суммы, когда деньги перестают радо-

вать — 75 000 долларов США в год, — не такая уж простая задача. И те, кому это не удастся (а их большинство), переживают из-за денег, вернее из-за их нехватки для обустройства уютной жизни¹.

Получается, это самое большинство — 80 % — постоянно живет под прессом переживаний из-за денег². При этом, по данным множества исследований, финансовый стресс оказывает серьезное влияние на все сферы жизни, от него страдают: настроение, отношения дома, продуктивность на работе и здоровье.

Сильный финансовый стресс — причина мигреней, депрессии и других проблем со здоровьем (44 % респондентов страдали мигренью; 23 % — тяжелой депрессией; 6 % сообщили о сердечных приступах (что вдвое больше, чем у людей с низким уровнем стресса); 27 % имели язву или проблемы с ЖКТ (по сравнению с 8 % людей с низким уровнем «долгового стресса»); 51 % имели мышечное напряжение, включая боль в пояснице (по сравнению с 31 % людей с низким уровнем долгового напряжения).

Возможно, вы скажете, что причина неудач — в попытке достичь взаимопонимания с деньгами, в том, что большинство из нас не учили заботиться о своем финансовом здоровье. И будете отчасти правы — уровень финансовой гра-

¹ <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1011492107>

² <https://www.kp.ru/online/news/4460146>; <https://www.forbes.ru/forbeslife/459195-70-rossian-ispytyvaut-trevogu-iz-za-slozivsejsa-social-no-ekonomiceskoj-situacii>

мотности у взрослых россиян невысокий. По индексу финансовой грамотности население России демонстрирует уровень в 12,2 балла из 21 возможных, по данным международного исследования уровня финансовой грамотности OECD, 2017 год. Однако ситуация меняется: уровень знаний и возможности их получения стремительно растут.

**У нас нет возможностей освоения знаний
про управление личными деньгами.**

Да, раньше было трудно. Помню, как в 2005 году, когда мы только начинали экспериментировать с личным финансовым планированием, из доступной литературы по теме был только Роберт Кийосаки с его «папой», зачитанный до дыр, на плохой бумаге. Однако сейчас уже много лет действует целая Национальная стратегия повышения финансовой грамотности, в рамках которой доступны материалы, консультации, открытые мероприятия, игры, художественные фильмы и даже мультфильмы про то, как наладить отношения с деньгами. В моей личной библиотеке более сотни книг по теме управления личными финансами — что-то покупала сама, что-то мне дарили коллеги-авторы, и это далеко не полный перечень доступной литературы по данному направлению. Более ста пятидесяти различных курсов и программ обучения по финансовой грамотности находит Яндекс в ответ на запрос.

Нами постоянно манипулируют.

Продавцы товаров и услуг так научились воздействовать на наше сознание, что мы все время работаем (а иногда еще и кредиты берем) для того, чтобы купить вещи, которые нам не нужны.

При этом уже существуют общеизвестные приемы поведенческой экономики, которые позволяют этим манипуляциям успешно противостоять. Многие из этих приемов вам даже наверняка известны (не ходить в магазин голодным или расстроенным, брать с собой список, давать себе сутки поостыть и т. п.). Как думаете, многие ли их используют в повседневной жизни?

У нас нет специалистов.

В большинстве развитых стран уже много поколений домохозяйств являются счастливыми обладателями не просто знаний, а опыта и даже сложившейся культуры заботы о своем финансовом благополучии и, кроме того, могут опираться на развитый рынок и возможности профессиональной поддержки (так, например, в США, согласно данным Бюро трудовой статистики, насчитывается около 220 тысяч личных финансовых советников, или один на каждые 1 500 жителей страны). В России пока такие специалисты все еще редкость, но они уже есть.

**У нас нет нормальных инструментов,
рынок неразвитый.**

Опять же, в далеком 2005 для формирования финансового плана были депозиты, кредиты и начинали появляться ПИФы. Сейчас, помимо классики, у нас есть платформы для того, чтобы торговать ценными бумагами, не выходя из дома 24/7; давать займы бизнесу напрямую; вскладчину покупать или строить жилую или коммерческую недвижимость (быть совладельцами офисов, складов, экоотелей и пр.); покупать бизнесы на разных стадиях (от идеи до выплаты дивидендов). И все это оцифровано, прозрачно, удобно.

Если бы я отвечала на вопрос, почему же нам никак не удается достичь желаемого уровня личного финансового развития и вырваться из череды финансовых неудач, то использовала бы любимую цитату Сократа: «Кто хочет — ищет возможности, кто не хочет — причины». Для меня это как раз во многом именно про финансовую психологию. Где-то, когда-то мы слышали, что заботиться о своем финансовом благополучии — это невозможно/стыдно/некрасиво... Мы выросли, но мысли остались теми же, и мы продолжаем доказывать их правоту на практике и всегда находим причины для своих финансовых неудач: «время не то, рынок не тот, возможности не те, работодатель не тот, страна не та, знаний недостаточно, достойных источ-

ников их получения нет, нормальных финансовых инструментов тоже нет...»

За свою двадцатилетнюю практику на ниве финансового просвещения мне встречалось множество примеров, когда люди с отрицательными стартовыми возможностями строили для себя и своей семьи то самое финансовое благополучие. При этом я также вижу много примеров людей с хорошим образованием и крутой работой, с завидной зарплатной, красивой машиной-квартирой, но у которых никак не получается заложить хотя бы фундамент своего финансового благополучия, и вся их жизнь продолжает зависеть от того, «упадет ли зарплата на карточку в конце месяца». При этом у них точно есть доступ ко всем умным книгам, курсам (часто доступным бесплатно в рамках корпоративных программ), консультантам, деньгам. Так в чем же разница? В мыслях. Каждый находит именно то, что ищет.

1.2. КАК ВООБЩЕ РАБОТАЮТ МЫСЛИ И КАКОЕ ВЛИЯНИЕ ОНИ ОКАЗЫВАЮТ НА НАШУ ЖИЗНЬ

Что думаем — то и получаем. Об этом говорили Будда, почти все древнегреческие мудрецы и многие другие... Ниже несколько моих любимых высказываний по данному поводу.

— «Наша жизнь — это творение нашего ума», — *Будда.*

— «Кто хочет — ищет возможности, кто не хочет — причины», — *Сократ*.

— «От счастья до депрессии — одна мысль», — *Б. Спиноза*.

— «Куда стремится твоя мысль — туда движется твое тело», — *М. Унамуну*.

— «Человек — продукт своих доминирующих мыслей. Ибо он становится тем, о чем думает на протяжении большего количества времени», — *М. Ганди*.

— «Все дело в мыслях. Мысль — начало всего», — *Л. Толстой*.

— «Работай над очищением своих мыслей. Если у тебя не будет дурных мыслей — не будет дурных поступков», — *Конфуций*.

— «Жизнь человека — прямое следствие его мыслей», — *Д. Карнеги*.

— «Человек находится там, где живут его мысли», — *О. Хайям*.

— «Будьте внимательны к своим мыслям, они — начало поступков», — *Лао-Цзы*.

— «Несчастливым или счастливым человека делают только его мысли, а не внешние обстоятельства. Управляя своими мыслями, он управляет своим счастьем», — *Ф. Ницше*.

— «Сегодня вы находитесь там, куда вас привели ваши вчерашние мысли. А завтра вы будете там, куда приведут вас сегодняшние мысли», — *А. Чехов*.