


ИРИНА ПОДРЕЗ

СИСТЕМА ФИНАНСОВОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Как освободиться
от внутренних ограничений,
приумножить доходы
и забыть об ощущении бедности

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 159.923.2
ББК 88.4
П44

Подрез, Ирина.

П44 Система финансового оздоровления : как освободиться от внутренних ограничений, приумножить доходы и забыть об ощущении бедности / Ирина Подрез. — Москва : Эксмо, 2024. — 352 с. — (Сам себе миллионер).

ISBN 978-5-04-157140-5

Бедный человек — это не тот, кто живет в ветхом доме без удобств. Не тот, чья зарплата едва достигает прожиточного минимума. Не тот, кто набрал кредитов. Ирина Подрез убеждена: «Бедность — это свойство нашей психики и мышления, а уже потом, как следствие, качество наших материальных результатов, способность их удерживать и приумножать. Бедным может оказаться человек с заработком и свыше миллиона в месяц, если он не научился работать с внутренними ограничениями своей личности и правильно действовать на устойчивый результат и здоровый рост».

Уже больше восьми лет Ирина исследует феномен бедности. За это время ей удалось препарировать сотни бизнесов, перенастроить рабочие процессы и вывести в процветание собственников компаний. В этой книге она собрала весь свой многолетний опыт и кейсы клиентов, сформировала авторскую систему финансового оздоровления, подкрепив ее практическими заданиями и вопросами для размышления.

УДК 159.923.2
ББК 88.4

ISBN 978-5-04-157140-5

© Подрез И., текст, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ. Бедный по собственному
желанию, или Почему бедность —
это болезнь мышления 8

Часть 1. САМОДИАГНОСТИКА

Глава 1. Что такое финансовое здоровье
и почему мы сами выбираем бедность.
Первый шаг самодиагностики 20

Глава 2. Главный рецепт финансового
оздоровления. Оценка себя 40

Глава 3. Откуда берется бедность
в нашем мышлении. Тест на бедность 64

Глава 4. Благородные убеждения, которые
делают нашу жизнь безопасной, но бедной.
Ревизия своих представлений о деньгах
и богатстве 78

Глава 5. Три психологические причины
бедности, или Что еще ограничивает нас
кроме убеждений 98

Глава 6. Сила явных и вторичных выгод
финансовой несостоятельности 122

Глава 7. Почему родители не виноваты
в вашей бедности 140

Часть II. ЛЕЧЕНИЕ БЕДНОСТИ ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ

Глава 8. Народные средства лечения
бедности 164

Глава 9. Экстренная помощь 172

Глава 10. Лекарства от бедности 180

Глава 11. Терапия взросления
для взрослого благополучия 198

Часть III. ПРОФИЛАКТИКА И РАЗВИТИЕ ИММУНИТЕТА

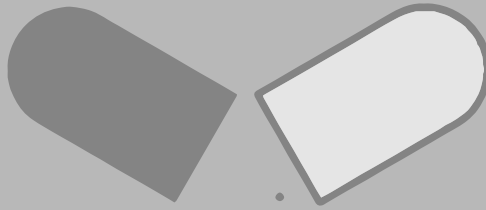
Глава 12. Формирование финансовой
уверенности 224

Глава 13. Проявление и навык
самопрезентации 258

Глава 14. Управление доходом через
продажи 274

Глава 15. Работа на увеличение продаж	296
Для тех, кто работает в найме	300
Для тех, кто ведет собственный бизнес	316
Глава 16. Создание четкой системы финансовых действий для роста	334
Вместо заключения	346

ВВЕДЕНИЕ



**БЕДНЫЙ
ПО СОБСТВЕННОМУ
ЖЕЛАНИЮ,
ИЛИ ПОЧЕМУ
БЕДНОСТЬ –
ЭТО БОЛЕЗНЬ
МЫШЛЕНИЯ**

Вы себя ощущаете скорее бедным или богатым? Именно такой вопрос я задала своим подписчикам. Скажу честно, результаты были для меня ожидаемы. Среди более чем 2000 человек богатыми себя посчитали лишь около 25%. Остальные же 75% причислили себя к группе «скорее бедных». Читая их истории в комментариях, я поражалась силе, мужеству и искренности этих людей. Многие из них говорили, что у них полная семья, муж, дети, достаток и они по-настоящему счастливы. Но вот богатыми, в разрезе денег, себя не считают. Но почему так происходит?

Бедный человек не обязательно живет в полуразвалившемся доме с удобствами на

улице. И не всегда его зарплата едва достигает прожиточного минимума. Беден тот, кто не смог построить здоровые отношения с финансами. У кого вся зарплата в лучшем случае в ежемесячном обороте, а в худшем — сливается за три дня. Тот, кто все хотелки реализовывает с помощью кредита. Тот, у кого деньги — залог счастья.

Когда-то так было и со мной. После тотального провала, о котором я вам еще расскажу, работа пошла в гору. Заказы лились рекой, и я, словно одержимая, брала все больше и больше. Жизнь была ключом. Масштабирование, хорошая квартира, путешествия. И везде, где бы я ни была, в руках находился ноутбук. Я гналась за деньгами в страхе, что они когда-то закончатся, работала ради денег, жила работой. Все только ради того, чтобы увеличить обороты. А во имя чего? Вот этого как раз я не формулировала для себя. Я была больна...

Так продолжалось достаточно долго. Однажды головная боль и переутомления стали настолько сильными, что я обратилась к врачу. Ожидала, что мне пропишут какие-нибудь витаминки, чтобы я смогла дальше работать.

- Опухоль гипофиза, – такой диагноз озвучил мне врач.
- Шок. Прострация. Непонимание происходящего.
- Не все потеряно, – продолжил он. – Лечение возможно. Но сперва вам надо ограничить работу и больше отдыхать. И дальше нас ждет долгий путь.

На восстановление ушло несколько лет. Болезнь мышления привела к физическому недугу – и настолько серьезному, что пришлось менять весь распорядок жизни. Вынужденно и резко из трудоголика я превратилась в человека, которого описывает Тимоти Феррис¹. Конечно, работала я не четыре часа в неделю, но не больше трех-четырех часов в день. И часто брала выходные.

Разумеется, это сказалось на бизнесе. Правда, положительно. Пришлось разработать систему, благодаря которой дело процветало без моего личного участия. Процессы оптими-

¹ Тимоти Феррис – писатель, автор книги «Как работать по 4 часа в неделю и при этом не торчать в офисе "от звонка до звонка", жить где угодно и богатеть».

зировались, ну а я — выздоровела. И физически, и ментально. Бедность забрала мои силы, но я смогла ее побороть.

Это только часть моей истории — часть того самого пути финансового оздоровления, который мне пришлось пройти самой и который я прошла очень успешно.

Я превратилась из девушки, которая родилась и прожила 18 лет в небольшом городке России, в предпринимателя и бизнес-консультанта. У меня написана диссертация по стратегическому менеджменту, дипломы бакалавриата и магистратуры с отличием, и я даже получила дополнительное образование по психологии на базе высшего.

Больше восьми лет я консультирую предпринимателей, выводя их на новый уровень дохода. Я препарировала сотни бизнесов, находила «болезни» как в рабочих процессах компании, так и во внутренних — психологических и мыслительных — процессах собственников, и помогала их «вылечить».

Мой подкаст «Шире чек» в 2021 году стал лучшим по версии «Яндекса». Я преподаю и выступаю на крупных форумах с аудиторией в 5000 человек. Создатель закрытой бизнес-

конференции PODREZCONF, онлайн-академии продаж PODREZ Academy и закрытого бизнес-клуба PODREZ Community. И что еще немало-важно: я практикующий маркетолог и эксперт в области продаж с многолетним опытом.

Образование психолога я получила, когда решила разобраться, как наши мыслительные процессы влияют на жизнь в целом. Я хотела подкрепить научной теорией свой личный пройденный опыт и изыскания. Так начался мой путь исследования болезни под названием «бедность». И вот сейчас, собрав весь свой обширный опыт и кейсы моих клиентов, я решила наконец-то переложить все это в книгу. Ту самую, что вы сейчас читаете.

Я называю бедность болезнью, так как верю, что ее можно излечить. Что существуют методы, которые помогут победить этот недуг. И как любой болезни, бедности не надо стыдиться — с ней надо бороться.

Моя задача — рассказать вам о болезни, ее проявлениях и способах борьбы. Я здесь, чтобы помочь вам. Поддержать за руку, обнять, дать пинка, если потребуется.

Здесь не будет никакого осуждения и показателей превосходства — мол, Маша хорошо