

Ольга Примаченко

# Нежно-денежно

Книга о деньгах  
и душевном спокойствии

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.9:336  
ББК 88.4  
П76

**Примаченко, Ольга Викторовна.**

П76 Нежно-денежно : книга о деньгах и душевном спокойствии / Ольга Примаченко. — Москва : Эксмо, 2026. — 384 с. — (Книги, которые обнимают. Авторская серия Ольги Примаченко).

ISBN 978-5-04-229070-1

Книга, призванная вернуть радость в отношения с деньгами. Она не про инвестиции, экономию, копание в прошлом, «энергию» и «расширение денежного канала» — она дает практические инструменты, что делать здесь и сейчас, чтобы превратить свои «страшно», «стыдно» и «сложно» в понятный алгоритм действий. Помогает разобраться с громоздким эмоциональным багажом в теме денег и набраться смелости жить из позиции «уважаю себя, свой труд и свой путь».

В книге больше сотни читательских историй-трудностей, на которые автор дает ответы, и три десятка увлекательных упражнений для знакомства со своими денежными настройками. А еще много поддержки и веры в то, что лучший эксперт в жизни читателя — это он сам.

УДК 159.9:336  
ББК 88.4

ISBN 978-5-04-229070-1

© Примаченко О. В., текст, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2026

*Саше, мужу*

Замечательная книга для каждого, кто проходит через поворотные точки на своем пути и остается наедине с огромным количеством денежных страхов, тревог и вопросов. Именно там они обостряются как никогда. Возможность посмотреть на все с такого ракурса, после которого сил прибавится (сил, а не тревог!), — это бесценно.

**Елена Резанова**, карьерный стратег,  
автор «Никогда-нибудь» и «Это норм!»

В моем детстве часто звучала фраза «все упирается в деньги». Я думала, что деньги — это такой потолок, тупик, что-то вроде закрытого шлагбаума. В целом, эта метафора наглядно отражает мои непростые отношения с деньгами во взрослой жизни.

Книга Ольги Примаченко пришла ко мне очень вовремя: пришла и подняла шлагбаум. Убрала знак «тупик» и прошептала: «Деньги — это не страшно, не проблемно и не напряжно». И я сначала включила Станиславского: «Не верю!» Сопротивляюсь поднятию шлагбаума, так сказать.

Там в самом начале автор описывает «негу денег», а я с разбегу прочла это словосочетание как «нету денег» и... засмеялась.

Как же мне нужна была эта книга, которая превращает «нету» в «негу».

Нега = наслаждение.

Ничего в них не упирается, друзья: деньги — это трамплин. В любовь к себе и нежную заботу. Автор очень простым языком объясняет, как работает эта формула.

Два лучших финансовых коуча в моей жизни — жареный петух и Ольга Примаченко.

**Ольга Савельева**, писатель, лектор

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	9
<b>РАЗДЕЛ 1. СТРАХ</b>	17
<b>СТРАХ ДЕНЕГ КАК ТАКОВЫХ</b>	19
Упражнение «Монетки удачи»	28
<b>СТРАХ, ЧТО ДЕНЬГИ ЗАКОНЧАТСЯ</b>	30
Упражнение «Ревизия ресурсов»	34
<b>СТРАХ БОЛЬШИХ ДЕНЕГ</b>	38
Упражнение «Порог комфорта»	41
<b>СТРАХ, ЧТО «ХОРОШИЙ ЗАРАБОТОК» =     «УПАХАТЬСЯ»</b>	45
Упражнение «Чем я работаю, когда зарабатываю?»	53
<b>СТРАХ ИЗОБИЛИЯ</b>	55
Упражнение «Снижаем градус пафоса»	61
<b>СТРАХ НАЗНАЧАТЬ ЦЕНУ ЗА СВОЮ РАБОТУ</b>	64
Упражнение «За что мне нравится платить»	72
<b>СТРАХ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ РАБОТЫ</b>	75
Упражнение «Манифест отказа»	78
<b>РАЗДЕЛ 2. СТЫД</b>	81
<b>СТЫДНО ЗАРАБАТЫВАТЬ МАЛО</b>	83
Упражнение «Неслучайные двери»	96
<b>СТЫДНО ЗАРАБАТЫВАТЬ МНОГО</b>	99
Упражнение «Деньги идут мне на пользу»	106
<b>СТЫДНО ХОТЕТЬ БЫТЬ БОГАТЫМ</b>	109
Упражнение «Облако богатства»	116

<b>СТЫДНО ЗАРАБАТЫВАТЬ «ЛЕГКО»</b>	118
Упражнение «Работа в радость»	122
<b>СТЫДНО ПРОСИТЬ ДОСТОЙНУЮ ОПЛАТУ</b>	125
Упражнение «Денежные глаголы»	134
<b>СТЫДНО ЗА СОБСТВЕННУЮ УСПЕШНОСТЬ</b>	138
Упражнение «Отказ от чувства вины»	141
<b>СТЫДНО ЗА ПОКУПКИ И ТРАТЫ</b>	144
Упражнение «Ерунда или не ерунда, вот в чем вопрос»	148
<b>СТЫДНО НАПОМНИТЬ ВЕРНУТЬ ДОЛГ</b>	150
Упражнение «Напоминание об оплате»	154
<b>СТЫДНО ПРОСИТЬ У КОГО-ТО ДЕНЬГИ</b>	157
Упражнение «Мне можно»	161
<b>СТЫДНО ЗА ОТСУТСТВИЕ ЖЕЛАНИЯ ДЕЛИТЬСЯ</b>	163
Упражнение «Денежные границы»	169
<b>СТЫДНО НЕ РАБОТАТЬ</b>	172
Упражнение «От чего я бегу, когда бегу от работы?»	179
<b>РАЗДЕЛ 3. «ВСЕ СЛОЖНО»</b>	183
<b>СЛОЖНО НАСЫТИТЬСЯ</b>	185
Упражнение «Мне это точно надо?»	199
<b>СЛОЖНО ОТКЛАДЫВАТЬ И КОПИТЬ</b>	201
Упражнение «Метафора накоплений»	208
<b>СЛОЖНО ТРАТИТЬ</b>	210
Упражнение «Кручу-верчу, потратить хочу»	216
<b>СЛОЖНО ПРИНИМАТЬ ПОДАРКИ</b>	220
Упражнение «Подарок в подарке»	227
<b>СЛОЖНО ОТПУСКАТЬ ДЕНЬГИ</b>	231
Упражнение «Отношения с деньгами через метафору»	238

<b>СЛОЖНО ТРАТИТЬ НА СЕБЯ</b>	243
Упражнение «Давай, жаба, до свидания!»	248
<b>СЛОЖНО, КОГДА ТВОИ ДЕНЬГИ ВОСПРИНИМАЮТ КАК ДОЛЖНОЕ</b>	251
Упражнение «Мой вклад в других»	259
<b>СЛОЖНО НАЩУПАТЬ СВОЕ «ДОСТАТОЧНО»</b>	262
Упражнение «Спасибо, я наигралась»	271
<b>СЛОЖНЫЙ ОПЫТ ИЗ ДЕТСТВА</b>	274
Упражнение «Я и деньги»	285
<b>СЛОЖНО НЕ ЗАВИДОВАТЬ</b>	290
Упражнение «Вообще не завидую»	295
<b>СЛОЖНО, ЧТО С РОСТОМ ДОХОДА ЖИЗНЬ НЕ ИЗМЕНИЛАСЬ</b>	297
Упражнение «Счастливые перемены»	300
<b>РАЗДЕЛ 4. «ДЕНЬГИ И ...»</b>	303
<b>ДЕНЬГИ И ЛЮБОВЬ К СЕБЕ</b>	305
<b>ДЕНЬГИ И САМОЦЕННОСТЬ</b>	308
<b>ДЕНЬГИ И МЕЧТЫ</b>	313
<b>ДЕНЬГИ И РАЗГОВОРЫ ПРО ДЕНЬГИ</b>	318
<b>ДЕНЬГИ И ПРОСЬБА СДЕЛАТЬ СКИДОЧКУ</b>	320
<b>ДЕНЬГИ И НЕВРОЗ ЭФФЕКТИВНЫХ ВЛОЖЕНИЙ</b>	323
<b>ДЕНЬГИ «НЕ ДЛЯ МЕНЯ»</b>	325
<b>ДЕНЬГИ И КОНКУРЕНЦИЯ В ОТНОШЕНИЯХ</b>	329
<b>ДЕНЬГИ И ЭНЕРГИЯ</b>	331
<b>ДЕНЬГИ И ГНЕВ</b>	337
<b>ДЕНЬГИ И НАЛИЧИЕ ЦЕЛИ</b>	339
<b>ДЕНЬГИ И СПРАВЕДЛИВОСТЬ</b>	342
<b>ДЕНЬГИ И КАРМА</b>	346
<b>ДЕНЬГИ И ВЛИЯНИЕ ОКРУЖЕНИЯ НА ДОХОД</b>	349
<b>ДЕНЬГИ И ЖЕНСТВЕННОСТЬ</b>	351

Нежно-денежно

<b>ДЕНЬГИ И ОТНОШЕНИЯ С МУЖЧИНАМИ</b>	353
<b>ДЕНЬГИ И ЛЕГКОСТЬ</b>	359
<b>ДЕНЬГИ И ЗРЕЛОСТЬ</b>	365
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	369
<b>БЛАГОДАРНОСТИ</b>	371
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	373
<b>РАБОТА С ДЕНЕЖНЫМИ УСТАНОВКАМИ</b>	375
<b>ЧТО ПОЧИТАТЬ: ОТЛИЧНЫЕ КНИГИ</b>	
<b>ПО ТЕМЕ ДЕНЕГ, ПСИХОЛОГИИ И КАРЬЕРЫ</b>	379

# ВВЕДЕНИЕ

«О Господи, еще одна книга о деньгах...»

Понимаю.

Поэтому позвольте сразу дисклеймер, чтобы не тратить ваше время.

Эта книга не о том, как:

- «правильно» вести семейный бюджет;
- инвестировать и использовать разные финансовые инструменты обогащения;
- жить, если денег нет, вообще нет, не было никогда и не предвидится;
- зарабатывать деньги «на высоких вибрациях» и вот это все;
- откладывать и экономить, чтобы было на что веселиться на пенсии;
- впускать в свою жизнь изобилие, сидя на диване и потирая брюшко денежной жабе, ну или попивая кофе с корицей по четвергам.

Эта книга — плод моего исследовательского любопытства. Очень житейского и приземленного интереса. Почему бывает плохо, когда деньги *есть*? Почему иногда они словно жгут карман или их используют, чтобы «откупиться»? Откуда столько неловких эмоций вокруг, казалось бы, таких простых действий, как дать в долг или напомнить о нем? Насколько деньги связаны с чувством собственного достоинства? Действительно ли они — непереносимое следствие найденного профессионального призвания? И что это за «мышление бедности», о котором так много говорят?

Работая над этой книгой, я пропустила через себя почти полторы сотни других трудов на тему денег, созданных учеными, эзотериками, психологами, маркетологами, экономистами, нейробиологами, коучами, историками, журналистами, инвесторами, трейдерами, бизнесменами и просто очень богатыми людьми. Среди них: серьезные и написанные от балды; современные и найденные в поросшей мхом букинистике; предназначенные для выходцев из академической среды и такие, которые неловко читать в метро, если не обернуть обложку газетой.

Что ни книга, то новый авторский взгляд на вопросы «Почему нет денег?» и «Как разбогатеть?». Отвечая на них, кто-то делает упор на собственный опыт, часто не учитывая, что он слишком уникален, чтобы его повторить. Кто-то видит при-

чину трудностей с деньгами в сложной семейной истории. Кто-то — в психологической незрелости и инфантильности: «Дети деньги не зарабатывают». Кто-то — в невнятно поставленных целях и плохом планировании.

А еще есть те, кто издал книгу, чтобы просто издать книгу: я не успела введение дочитать, а мне уже что-то продают, намекая, что главными тайнами изобилия и богатства автор делится на живых тренингах и мастер-классах, а купленная книга — это так, группа на разогреве, девочки на подтанцовке. Вспоминается шутка: если вам говорят «Это долгая история...», значит, в действительности история такая короткая и дурацкая, что стыдно рассказывать.

Чем будет отличаться моя книга от тысяч других? «Нежным» подходом. Здесь и сейчас, со старта, я объявляю вас главными экспертами по своей жизни. Я не умнее вас, и мой опыт не пример того, «как надо». Но я умею переводить с психологического на человеческий и обладаю даром избавлять от ощущения «ну вот, я опять все делаю не так...».

Самая важная задача для меня как автора — это предложить вам **взгляд на деньги без напряжения и тревоги**. Чтобы вы перестали их бояться. Чтобы прекратили мерить свою ценность тем, сколько зарабатываете. Чтобы без лишних эмоций называли такую цену за свои услуги, за которую действительно хотите работать.

Тема денег — тонкая и эмоционально заряженная, и здесь, как нигде, нужны деликатность и твердое намерение автора «не навредить». Обещаю, что приложу все усилия, чтобы дать вам ту легкость и вдохновение жить, за которые и ценят мои книги.

Мне, как автору и запойному читателю, всегда мало, если повествование в жанре нон-фикшн построено только вокруг «почему» и «кто виноват». Особенно если в это втянуты прошлое и другие люди: род, семья, окружение. Потому что за каждой отмычкой-причиной логично следует вопрос «И что мне теперь с этим знанием делать?». Ну вот поняла я, что мой страх денег из лихих 90-х или от раскулаченного прадеда, но дальше что? Как мне из моего тревожного сегодня протянуть мост в более спокойное завтра? И что сделать, чтобы по вечерам в магазине я не выскивала продукты со скидкой, а без душевных терзаний брала то, к чему потянулась рука?

Найденное *объяснение* тому или иному дискомфорту в отношениях с деньгами — это не волшебная кнопка. На самом деле оно имеет все шансы вообще оказаться «пальцем в небо». Просто в него можно так сильно поверить, что все остальное потеряет значение.

Поэтому в моей книге акцент сделан не на археологические психологические раскопки, а на работу с текущими вводными. Я все время буду аккуратно подсовывать вам *инструменты* (речевые шаблоны,

фразочки, идеи, увлекательные и доступные упражнения), призванные помочь снять напряжение и расслабить плечи. Если какой-то инструмент ляжет в вашу руку как влитой — хватайте его и пользуйтесь на здоровье. Оставляйте пометки на полях, клейте закладки, выделяйте маркером понравившееся.

Это книга-друг, а не книга-гуру.

Никакого «надо» и бремени «самоулучшения», только игра, легкость, любопытство и интерес. «Сто тыщ» строчек для заполнения оставим другим изданиям. Моя цель — ввести вас в зону комфорта, а не вывести из нее. Потому что только в зоне комфорта можно по-настоящему — всем телом, от макушки до пальчиков ног — почувствовать, что такое *нега денег*. То самое «нежно-денежно». И решить: «Да, мне такое нужно. Вселенная, продолжай!»

Я очень хочу, чтобы, читая мою книгу, вы снова почувствовали радость. Попробуем вернуть ее в отношения с деньгами? Нащупать наконец приятную опору на себя без необходимости кого-то вдохновлять и быть богиней?

Никуда не торопясь, никого не догоняя. Без подвигов и рывков.

Дважды с интервалом в год я спрашивала у своих подписчиков, что для них «нерв» в теме денег? Что заряжено и искрит, какие психологические проблемы наиболее болезненны и насущны? И вот что я обнаружила.

Денежный дискомфорт связан с тремя ключевыми чувствами — **страхом, стыдом и виной**: «Страшно потерять накопленное», «Стыдно зарабатывать мало», «Чувствую вину за собственную успешность» и т. д. Именно в это эмоциональное поле мы с вами и отправимся в первых двух разделах книги, чтобы вернуться оттуда с букетом полевых цветов.

Третий раздел посвящен вопросам, которые можно обозначить как **«Все сложно»**: «Сложно принимать подарки», «Сложно, когда твои деньги воспринимают как должное», «Сложно тратить» и т. д. Речь пойдет не столько про сильные неприятные чувства, сколько про «неловко», «неудобно», «неприятно», «неприлично». Ну то есть это такие трудности-камушки в ботинке: вроде и терпимо, а вроде уже и хочется остановиться и вытряхнуть ненужное.

После каждой главы будет упражнение для лучшего понимания ее содержания.

Последний, четвертый раздел — это психологическое кафе **«Деньги и...»**. Упражнений здесь уже не будет, а вот поддержки и подсказок — целое меню. Выберите себе блюдо по вкусу — «...любовь к себе», «...самоценность», «...мечты», «...зрелость» и др., — и я вас угощу своими мыслями на этот счет, не претендуя ни на истину, ни на звезду Мишлена. Угощу просто потому, что вам любопытно (не зря же вы об этом спрашивали), а мне есть что сказать.

Описанные ситуации, которые тематически скрепляют каждую главку, не выдуманы мной, это реальные истории от читателей. Благодаря им понимаешь, насколько наши личные трудности *не уникальны*. И это знание удивительным образом освобождает: я не один, нас много, и с нами все в порядке.

Спасибо всем, кто дал мне пищу для исследований и размышлений. Надеюсь, у меня получилось подобрать верные слова.