

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ. Деньги в фокусе осознанности	5
ГЛАВА 1. Что я делаю с деньгами? Анализируем реальность и ставим цели.....	7
ГЛАВА 2. Деньги внутри. Как бессознательные убеждения влияют на наши отношения с деньгами	33
ГЛАВА 3. Этика, деньги, самооценка. Почему богач — необязательно «плохой парень»	55
ГЛАВА 4. Транжиры и скряги. Существует ли идеальная гармония в отношениях с деньгами (спойлер: нет).....	75
ГЛАВА 5. Когда деньги — это мы: на кого мы работаем и что зарабатываем	93
ГЛАВА 6. Блеск и нищета потребительства. Почему некоторым всегда мало.....	119

ГЛАВА 7. Инвестор или игрок? Чем благородный риск отличается от хитрой ловушки.....	141
ГЛАВА 8. Профессионал с именем. Как продвигать себя и повышать свою стоимость на рынке.....	161
ГЛАВА 9. Деньги и чувства. Куда вложить душу	187
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Мои хорошие деньги.....	207
БОНУС	215

ВВЕДЕНИЕ

Деньги в фокусе осознанности

Я — психолог по профессии и призванию. Одновременно я — человек, зарабатывающий хорошие деньги. Обе эти компетенции мне близки и дороги, и я хочу ими делиться. Поэтому я решил написать книгу о зарабатывании денег с точки зрения психологии.

По моему глубокому убеждению, большая часть того, что определяет наш финансовый успех, нашу гармонию в отношениях с деньгами, нашу склонность «грести лопатой» или скромничать, «пускать на ветер» или складывать под подушку, находится внутри нашей собственной головы.

Часто мы даже не знаем:

- какие подсознательные бомбы подрывают наше финансовое благополучие;
- сколько бесполезного балласта устаревших убеждений мы храним
- и какие полезнейшие личностные инструменты у нас простаивают.

Но мы можем провести ревизию этих внутренних «сокровищ», осознать их. Что-то придется выкинуть, что-то — изменить или обезвредить, а чем-то — радостно воспользоваться.

Для этого я проведу вас по всем болевым точкам отношений человека с деньгами. Виноваты ли нищие в том, что

они не миллионеры, а миллионеры — в том, что не делятся миллионами? Правда ли, что все богачи — злодеи, манипуляторы и нарциссы с подорванной самооценкой? Если я буду перед сном визуализировать домик на Ривьере, поможет ли это разбогатеть? Что эффективнее: усердно трудиться или поставить все на карту? Почему некоторые люди стесняются продавать свои компетенции? Существуют ли внутренние состояния, которые помогают зарабатывать больше? Почему никакие вложения и подушки безопасности не избавляют от трепета перед будущим?

Да, на эти и другие важные вопросы отвечает не экономика, не социология, а именно психология. Несмотря на то что многие причины нашей бедности и богатства лежат во внешнем мире, корень всего — в нашем отношении к деньгам.

В каждой главе я предложу вам несколько заданий. Постепенно, шаг за шагом, вы определите свои личные сильные и слабые стороны в отношениях с деньгами. В самом конце книги мы подберем баланс, и вы получите ваш индивидуальный личностно-финансовый профиль, а с ним, надеюсь, и некоторую ясность по поводу того, «куда вам плыть» в плане заработка, трат, сбережений, инвестиций и денежных потоков.

Дядюшка Скрудж из диснеевского мультлика «Утиные истории» каждый день прыгал с трамплина в свои деньги и купался в них. Ну а я приглашаю вас нырнуть вместе со мной в наши «внутренние сокровища»: у каждого из нас их полным-полно.

ГЛАВА 1

*Что я делаю с деньгами?
Анализируем реальность
и ставим цели*



Нужны ли нам деньги?

В этой главе мы сформулируем несколько правил, которые касаются наших отношений с деньгами. Если спросить сто человек, хотят ли они заработать больше, стать богаче, иметь больше денег — большинство ответит «да». Мало кто считает, что деньги ему не нужны. Кажется, что таких людей вообще не существует, что стать богаче хотят все — независимо от того, какой доход у них сейчас. Так ли это на самом деле? Вот примеры людей, которые считают, что хотят заработать больше, но на самом деле, возможно, дополнительные деньги нужны им не настолько, насколько они думают.

У Марии богатый отец, она рано вышла замуж за перспективного банковского аналитика на десять лет старше ее, родила двоих детей, но просто так сидеть дома ей скучно. Вот уже семь лет она пытается на деньги отца и мужа раскрутить то один, то другой бизнес: сначала бутик детской одежды, потом кафе — и вроде бы ко всему подходит ответственно и с любовью, но в итоге каждый раз прогорает. Мария очень переживает по этому поводу, она ходит на курсы управленцев, на тренинги психологов, коучинговые сессии, чтобы понять, где ее ошибка.

* * *

Василий — художник, которого почти не выставляют и не покупают. Он много работает, но почти ничего не делает для своего продвижения. За рюмкой чая Василий горько сетует на свою невостребованность. Ему указывают на то, что он мог бы заводить больше знакомств, но Василий предпочитает «тратить время на искусство, а не на тусовки».

* * *

У Григория налаженный бизнес, все работает почти без его участия. Сам Григорий занимается делами час-другой в день, живет с семьей за границей, у моря и отчаянно скучает. Он говорит, что хотел бы рискнуть и масштабировать бизнес, но не делает этого.

Пассивность по отношению к деньгам очень типична для большинства людей. У нас, как правило, нет никакого существенного резона увеличивать свои доходы. При этом человек может ощущать нехватку денег, говорить, что хорошо бы иметь больше. Но на деле его потребность в дополнительных доходах **недостаточно насущна**. У Марии есть муж и отец, которые не только кормят ее, но и дают ей деньги на самореализацию. Василий любит творить, а заниматься продвижением ему некомфортно — и он платит за свой комфорт безвестностью. Григорий боится рискнуть тем, что есть, ради призрачного «масштабирования», у него нет ни яркой предпринимательской миссии, ни сильной тревоги за будущее. В результате цель «заработать больше» попросту не становится приоритетной. Сформулируем первое правило:

Правило №1. Увеличение доходов начинается с веской причины, нужды, напряженной потребности в деньгах. Этого условия недостаточно, но оно необходимо.

Чем более масштабна ваша цель, тем в большем приоритете она должна быть и тем больше энергии потребует. Вот

почему далеко не каждый *на самом деле* хочет стать миллионером. Чтобы заработать так много денег, они должны быть на первом месте, им придется посвящать много времени. На это способен только тот, кому это действительно нравится и кто готов заниматься именно деньгами в ущерб другим жизненным целям. У человека не может быть семь приоритетов сразу. Большие деньги требуют большой самоотдачи. Второе правило наших отношений с деньгами:

**Правило №2. Полезно понять,
где место денег в вашей личной
иерархии целей, какую часть
жизни вы готовы им посвящать.**

Чтобы стало понятнее, зачем я говорю о приоритетах, приведу аналогию с танцами. Если вы хотите стать балериной, эта цель потребует жесткой приоритетности. Но если вы просто хотите научиться с удовольствием двигаться под музыку, достаточно переставить танцы в списке приоритетов чуть повыше. С деньгами точно так же. Возможно, вы хотите поставить цель лишь чуть повыше, чем то, что есть у вас сейчас.

Итак, мы сказали важную вещь: надо определить место денег в списке ваших приоритетов. Конечно, мы не всегда правдивы сами с собой. Часто на сознательном уровне считаем, что очень хотим заработать миллион долларов, а на бессознательном уровне нам достаточно пяти тысяч. Но для начала попробуем сделать это хотя бы приблизительно. Для этого выполним задания.

Задание

Ответьте себе на вопросы и запишите ответы. Мы вернемся к ним после того, как в следующих главах разберемся с бессознательными установками по поводу денег. Именно эти установки влияют на то, как мы ощущаем наши потребности и возможности, на нашу способность хотеть и добиваться.

Какие нереализованные потребности у меня есть?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Как деньги могут их удовлетворить?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Сколько денег мне нужно (не только на эти потребности, но вообще на все)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Сколько времени я готов(а) посвящать деньгам (не только зарабатывать, но и думать, как лучше потратить или куда вложить; узнавать больше о инвестировании, или банках, или ставках по ипотеке, считать свои расходы, планировать цели и т.д.)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Чем из того, что есть у меня сейчас, я готов(а) заплатить или пожертвовать ради того, чтобы получить больше денег?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Потребление, сбережение, инвестиции

Какими же могут быть наши цели? Для чего нам нужны деньги?

- Одним нужны деньги как средство улучшения своей жизни или жизни близких: освободиться от нелюбимой работы; получить или дать детям образование; вылечиться от болезни; переехать в другую страну; путешествовать; обрести независимость от родителей; повысить самооценку или социальный капитал. Это ПОТРЕБИТЕЛИ.
- Другим деньги нужны как подушка безопасности, защита, гарантия. Они не собираются тратить, их греет мысль, что деньги лежат в надежном месте, надежно охраняя стабильность от будущих бурь. Это СБЕРЕГАТЕЛИ.
- Третьим деньги нужны для дела. Они хотят вкладывать их в бизнес или в ценные бумаги, чтобы деньги возвращались с прибылью; производить или продавать крутой продукт, давать людям рабочие места. Это ИНВЕСТОРЫ.

Разумеется, в большинстве случаев мы делаем и первое, и второе, и иногда третье. Но одна из целей всегда превалирует. Иногда человек много лет ведет себя как потребитель, а потом превращается в инвестора или сберегателя или наоборот. Это связано и с поворотами жизненного пути, и, в большей степени, с эволюцией характера.

Все три цели могут мотивировать шагать вверх по лесенке финансового успеха. Точнее, по разным лесенкам, да и шагать придется по-разному. Эти три группы по-разному ощущают деньги, мыслят в разных валютах.

Для потребителей деньги — это средства, которые можно обменивать на удовлетворение желаний, материальных и нематериальных. Их можно сравнить с топливом. Недаром особенно безбашенное потребление называют прожиганием жизни. Но и ответственное, мудрое потребление тоже использует деньги как топливо. Только если безбашенные тратят его на яркие фейерверки, то ответственные могут заправлять им «машину» своей жизни и «ехать» на ней туда, куда им хочется, строить нечто прочное и, если есть такая потребность, помогать другим.

Для сберегателей деньги — это сокровище, лежащее в надежном месте. Раньше были популярны способы сбережения вроде покупки золота, сейчас это может быть недвижимость, банковские вклады и прочее.

Для инвесторов деньги — это поток. Их не имеет смысла накапливать, они должны все время находиться в движении и, естественно, расти. Этот процесс движения, обращения, роста и является целью инвестора.

Задание

Спросите себя: кто вы на данный момент времени? Вы скорее потребитель, инвестор или сберегатель? Определить это можно по тем чувствам, которые возникают у вас при мысли о деньгах.

Если вы активный потребитель, мысль о деньгах вызывает у вас радость, желание тратить, иногда — стыд и вину за свои «денежные аппетиты» или за то, что вы тратите не на то.

Если вы скорее сберегатель, при мысли о деньгах вам становится спокойнее, а возможно, вы, наоборот, испытываете легкую тревогу, стремление позаботиться о деньгах, пересчитать их, проконтролировать.

Если вы типичный инвестор, то, думая о деньгах, чувствуете любопытство, азарт, перебираете в голове различные возможности их вложения.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Сформулируем третье правило:

**Правило №3. Мы можем
делать с деньгами три вещи:
инвестировать, сберегать или
тратить их. У каждого из нас
обязательно превалирует какой-то
один путь использования денег,
а другие два развиты меньше.**

Нет единого хорошего способа обращаться с деньгами. Есть много разных способов, которые зависят от того, кто мы такие.

Финансовая осознанность вместо финансовой дисциплины

Когда заходит речь о том, чтобы научиться обращаться с деньгами, мы сразу слышим о таком понятии, как финансовая дисциплина. Предлагается сначала разобраться, сколько мы тратим, затем сознательно определить свои финансовые цели и понять, какие шаги нужно делать, чтобы их достичь. Прекрасный план! Вот только в реальности он далеко не всегда приводит к желаемым целям. А цели зачастую достигаются и не по плану. Как же так? Неужели такой разумный на вид инструмент не работает?

Люди давно поняли, что в таких вещах, как тайм-менеджмент, например, нет единой, удобной для всех системы. С деньгами дело обстоит точно так же. У некоторых получается действовать пошагово и сознательно. А что же все остальные? Им говорят: «Тебе нужно измениться. Ты слишком импульсивный — все под корень третишь на ненужные вещи». Или наоборот: «Тебе нужно уметь рисковать, ты слишком осторожен».

Но говорящие так не правы. Проблема не в этом. Многие импульсивные люди, несмотря на свою импульсивность, достигают потрясающих финансовых успехов. Они продолжают тратить деньги на всякую ерунду, но они богаты. И осторожные, не любящие риск тоже нередко добиваются очень высоких результатов. Что же в них такого, почему они «неправильные», но успешные?

Дело в том, что они хорошо осознают свои особенности и пользуются ими. Сформулируем четвертое правило.

**Правило №4. Нет единых правил
финансовой дисциплины,
подходящих всем. Что для одного
работает хорошо, то для другого
неприменимо. Нужна не столько
дисциплина, сколько осознанность.**

Финансовая дисциплина — это «как *надо* обращаться с деньгами». А осознанность — это понять, как мы в *реальности* обращаемся с деньгами и как можно этим пользоваться, что заменить, что усилить, а что оставить как есть.

Ведь у каждого из нас в реальности УЖЕ есть опыт общения с деньгами, способы обращения с ними, которые как-то, плохо или хорошо, удовлетворяют нашим целям. Чтобы улучшить свой способ обращения с деньгами, нужно его сначала осознать.

Приведу примеры таких способов.

«Не думать о деньгах»

Алексей неплохо зарабатывает, а потребности у него небольшие. Он не делает дорогих приобретений, но имеет возможность в случае необходимости не считать деньги, не думать о них. На карточке у Алексея всегда избыток средств, которые подтаивают от инфляции, потому что он не хочет думать о вкладах и сбережениях. Зато он может с ходу выложить крупную сумму за срочную операцию, сорваться в любую точку мира, дать займы без отдачи (и многие этим пользуются).

«Сизиф»

Елена вечно экономит копейки, но может вдруг упустить большую сумму по ошибке, например, купить дорогую вещь, которая оказывается не вполне функциональной, или заплатить большой штраф из-за собственной невнимательности. В таких случаях Лене бывает очень обидно, однако она не осознает, насколько часто с ней происходит подобное.

«Бог дал, Бог взял»

Михаил – человек уникальных компетенций. Он легко и немало зарабатывает, но деньги все время куда-то уходят, растут долги. Финансы доставляют Михаилу немало беспокойства, иногда он пытается «взять себя в руки и все проконтролировать», но потом дела как будто сами запутываются снова.

«Ум – лучшая валюта»

Виктор и Аня ученые. Они живут на гранты. Доходы у них невысокие, но они отлично умеют экономить, и у них хороший вкус. Благодаря этому всегда находится способ себя порадовать: отличное вино, дизайнерская мебель с Avito, которую Аня сама реставрирует. В рамках различных проектов их снабжают редкой литературой по их тематике на иностранных языках. Условием одного из грантов было приобретение новой техники – Apple и iPhone новейшей модели. Научные конференции для них – повод поехать по любимой Европе.

«Вот тогда и заживем»

Павел и Алена все время находят причину вложить деньги во что-то крупномасштабное. Строительство огромного дома, покупка новой квартиры в ипотеку, образование детей — все что угодно, только бы остаться в привычной парадигме «надо стараться сильнее, напрягать все силы и отказываться от удовольствий». Судорожное и не очень радостное существование при хороших доходах. Жизнь откладывается на потом. Настоящим объявляется только будущее.

Все это — примеры реально работающих способов управлять деньгами! Каждый из названных выше людей живет и достигает каких-то финансовых результатов. Но некоторые из способов работают хорошо, а другие — с очевидными перекосами. Причина этих перекосов не в том, что какие-то из характеров лучше ладят с деньгами, а какие-то хуже, а в том, насколько высока у людей финансовая осознанность, насколько они понимают, что именно заставляет их ввязываться в очередную ипотеку или спускать деньги неведомо куда.

Если пронаблюдать за тем, как мы управляемся с деньгами, многое может стать понятно уже на данном этапе. Об этом наше пятое правило:

**Правило №5. Чтобы понять,
как улучшить отношения
с деньгами, нужно осознать, как
устроены реальные паттерны,
с помощью которых мы
управляем финансами в жизни.**

Прежде чем вести речь о тех внутренних, бессознательных убеждениях, которые влияют на наши отношения с деньгами, необходимо проанализировать очевидную реальность. Для этого вы можете выполнить следующее задание.

Задание

Задайте себе вопросы и запишите ответы. У вас сложится картина, позволяющая увидеть ваши текущие отношения с деньгами с разных сторон: поведение, мысли, чувства, возможные точки роста, сильные стороны и риски.

1. Что я делаю с деньгами сейчас? (Я ощущаю их нехватку или считаю, что их много? Как я зарабатываю? На что и как трачу деньги? Нравится ли мне мой способ тратить и зарабатывать? Делаю ли я сбережения или инвестиции?)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

[illegible]

2. Как я принимаю решения о деньгах? (Легко и быстро, обдуманно или с мучительными сомнениями? Люблю ли я думать о деньгах или мне это неприятно? Ищу ли я новые возможности заработать или вложить деньги? Как я принимал решения о деньгах раньше: стало ли мне проще или сложнее?)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. *Какие чувства вызывают у меня мысли о деньгах? (Радость, предвкушение, досаду, раздражение, тревогу, любопытство, что-то еще?)*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Что мне хотелось бы изменить в моих отношениях с деньгами?
(Я хотел(а) бы больше зарабатывать, меньше или больше тратить, перестать столько думать о деньгах, думать о них чаще, упорядочить доходы и расходы, позволять себе больше удовольствий, научиться вкладывать и сберегать или инвестировать, стать предпринимателем или разобратся в инвестициях?)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Какие у меня сильные финансовые стороны? (Я умею ждать и копить, получать удовольствие от потребления, эффективно тратить (покупать дешево приятные и полезные вещи), у меня есть стабильный источник заработка, я умею рисковать, я осторожен и никогда не терял крупные суммы?)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Какие у меня риски? (Возраст, здоровье, долги, отсутствие поддержки, большое количество людей на моем попечении (дети, престарелые родственники), отсутствие доходной специальности или стабильного источника заработка, что-то еще?)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Когда ответите себе на эти вопросы (ответы можно записать или просто запомнить), вы будете немного больше знать о финансовой реальности, в которой живете. С этим стартовым багажом вам будет легче начать разбираться в ваших личных убеждениях и стереотипах по поводу денег, о которых пойдет речь в следующих главах.

Богатые и бедные

Так как я психолог, а не социолог, то в своей книге веду речь прежде всего о внутренних факторах, определяющих наши отношения с деньгами. Но прежде чем мы к ним перейдем, я должен сказать несколько слов и о факторах внешних, и о том, насколько сильно они влияют на финансовое положение человека.

Есть два полярных убеждения на этот счет:

1. Человек сам виноват, если он не может заработать столько, сколько хочет. Каждый может проявить волю, активность, смекалку и стать богатым. Если до сих пор прозябаешь в нищете, значит, ты просто ленивый и глупый.
2. Богатый ты или бедный – определяется обстоятельствами твоей жизни, стартовой площадкой, привилегиями. Даже если не говорить о детях миллионеров, тебе будет легче зарабатывать, если родители вложились в твое воспитание и образование. Людям из депрессивных провинций, где нет работы, мигрантам (особенно беженцам), выходцам из маргинальных слоев труднее выбраться из бедности.

Мое мнение заключается в том, что внешние обстоятельства, безусловно, играют важную роль, но, не обесценивая бед и потерь, я считаю, что есть много проблемных ситуаций, в которых один «сложит лапки», а другой выберется и поможет другим. Да, иногда жизнь загоняет человека в тупик, где возможности весьма ограничены. В таком тупике он не может справиться один и даже не всегда имеет достаточно информации и сил для поиска помощи. Но мы сейчас ведем речь о людях, которые все-таки располагают некоторой степенью свободы и самостоятельности.

Поэтому я считаю, что в большинстве случаев человек сам отвечает за свое финансовое положение. Не всегда может получиться подняться на любой финансовый уровень из любой ямы. Но всегда можно добиться положительных изменений, находясь даже в значительных затруднениях.

Шестое правило наших отношений с деньгами звучит так:

**Правило №6. Количество денег
зависит от приоритетов и работы
над собой, если только речь
не идет о серьезном жизненном
или финансовом тупике.**

Самое трудное — повторяю — это понять свои истинные сознательные и бессознательные установки, осознать свои сильные и слабые стороны и вывести собственную формулу — как мне нужно вести себя, чтобы достигать своих целей в денежной сфере. Если у вас это получится, то получится и все остальное.