



АЛТЫНАЙ КАПАЛБАЕВА

КОД ДЕНЕЖНОЙ ЕМКОСТИ

Начало пути к изобилию

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 159.92
ББК 88.5
К20

Капалбаева, Алтынай Бекожаевна.

К20 Код денежной емкости. Начало пути к изобилию / Алтынай Капалбаева. — Москва : Эксмо, 2024. — 368 с. — (Спасибо, Вселенная!).

ISBN 978-5-04-191828-6

Люди наследуют не нищету, а способ мышления бедного человека. Так считает Алтынай Капалбаева, психолог и финансовый коуч, лекции которой помогли более 1000 человек увеличить свой доход в несколько раз, закрыть долги и запустить стартапы.

В этой книге автор предлагает уникальную стратегию обогащения, — код денежной емкости, — индивидуальный план роста доходов. Благодаря ему вы поймете, на что именно вам стоит обратить внимание и как достигнуть изобильной жизни в короткие сроки.

УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-191828-6

© Капалбаева А. Б., текст, 2023
© Попов Артём, фотография, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	9
Глава 1. Почему одни бедные, а другие — богатые?	15
Глава 2. Так можно ли изменить «судьбу»?	37
Глава 3. Что такое «код денежной емкости»?	49
Глава 4. Такие разные деньги	57
Глава 5. Деньги любят плановый подход	65
Глава 6. Что может расширить вашу денежную емкость?	89
Обзаведитесь позитивными убеждениями	91
Воспитайте в себе здоровый эгоизм	94
Принимайте	107
Путешествуйте	108
Перестаньте прятать эмоции	118
Полюбите себя	119
Глава 7. Код со знаком минус	121
Глава 8. Код 1 — тот, кто устал от бедности, но не готов ничего менять	127
Тест «Признаки кода денежной емкости 1»	129
Переход от единицы к двойке (практикум)	137
Очистите пространство	139
Устройте генеральную уборку	141
Зажигайте дома свечи	144
Бывайте на природе	144
Проводите больше времени с близкими	146
Устройте вечер с детьми	146
Назначьте встречу с другом	149
Балуйте себя	150
Позвольте себе шопинг	152

Прodelайте упражнения	152
Включите в жизнь ритуал	153
Слушайте медитации	154
Глава 9. Код 2 — тот, чья жизнь полна ограничений	157
Тест «Признаки кода денежной емкости 2»	159
Переход от двойки к тройке (практикум)	171
Признайтесь себе	173
Создайте намерение на изменение	174
Поверьте	175
Найдите свои ограничивающие убеждения	176
Произносите аффирмации	178
Научитесь радоваться	179
Реализуйте намерения	183
Прорабатывайте обиды	185
Учитесь принимать людей	187
Откажитесь от осуждения и критики	188
Очистите свое окружение от токсичных людей	190
Глава 10. Код 3 — тот, кто закрыл первичные потребности, но нуждается в большем	193
Тест «Признаки кода денежной емкости 3»	195
Переход от тройки к четверке (практикум)	217
Научитесь создавать намерение	219
Конкретизируйте мечты	223
Учитесь планировать и придерживайтесь планов	227
Проработайте свое тело	233
Проработайте обиды	233
Проработайте отношения с родителями	237
Начните общаться с Богом	243
Научитесь отдавать	244
Глава 11. Код 4 — тот, кто не сидит сложа руки	247
Тест «Признаки кода денежной емкости 4»	249
Переход от четверки к пятерке (практикум)	269
Совершенствуйте систему планирования	271
Идите в новизну	274

Усмирите гордыню	275
Создавайте четкое намерение на изменения	277
Живите здесь и сейчас	278
Укрепляйте веру	280
Ощутите любовь	281
Попрощайтесь с обидами	288
Проработайте раздражительность	288
Научитесь говорить правду словами любви	295
Глава 12. Код 5 — тот, кто проснулся для осознанной жизни ...	297
Тест «Признаки кода денежной емкости 5»	299
Переход от пятерки к шестерке (практикум)	323
Проработайте ограничивающие убеждения	326
А что подумают люди?	330
Весь мир в розовом/черном цвете	335
Мужчина должен зарабатывать больше	337
Денег хватит не всем. Только лучшие достойны жить изобильной жизнью	340
Избавьтесь от власти денег	342
Попрощайтесь со страхами	343
Боритесь с консерватизмом	349
Перестаньте разочаровываться	351
Откажитесь от оценок	352
Учитесь слышать свое тело	353
Укрепляйте любовь к себе	353
Научитесь мечтать по-крупному	354
Разрешите себе принимать помощь	356
А что дальше?	359

ОТ АВТОРА

«Папа, я, наверное, биоробот», — заявила однажды моя клиентка своему отцу. И только несколько лет спустя, когда Ирина встретилась со мной и познакомилась с моей теорией «кода денежной емкости», удалось переубедить ее в обратном.

Препятствия, с которыми сталкиваются мои клиенты, во многом похожи. Нет, не все ощущают себя биороботами. Кто-то сталкивается с проблемами дома или на работе, кого-то терзают внутренние конфликты, у кого-то сложности с тревожностью и контролем, а другие боятся выбирать, проявляться, устают или ощущают потерю энергии. Они обращаются к коучам, уходят в духовные практики, стараются еще больше работать, но так и остаются на месте. И все лишь потому, что не знают, какие действия нужно предпринять именно им.

Первые ростки моей авторской теории пробились на свет еще в 2016 году. Спустя два года я провела мини-курс по финансовому мышлению, который прошли первые сорок человек. А еще через год стартовал полноценный поток курса «Безграничные финансы». Но даже он не вмещал всей информации по этой теме.

В 2020 году я приняла решение систематизировать свои знания и объединить их в теорию денежной емкости. Протестировать ее согласились уже восемьдесят

человек, которые стали участниками моей фокус-группы. Более 60% участников отметили изменения мышления уже после выполнения простейших упражнений. Спустя год все, кто приложил усилия, работая над собой, получили результат в деньгах и смогли ощутимо изменить свою жизнь. Они не только трансформировали взгляды на денежную энергию, но и на мышление в общем и на каждую сферу жизни в отдельности. Моим ученикам удалось всего достигнуть в балансе, удовольствии и радости.

Сегодня мое обучение по трансформации денежного мышления прошли уже больше тысячи человек. И с каждым новым учеником я чувствую, как растет мощь энергетического канала, который мы создаем совместными усилиями. Ведь денежная энергия — неотъемлемая часть нашей жизни, а ее законы изобилия — это универсальные принципы. Эта энергия пронизывает все сферы нашего быта, отражаясь на здоровье, радости и даже женственности. Денежный успех — это не случайность, а результат соблюдения определенных законов и принципов изобилия во Вселенной. В этой книге я предлагаю вам ключевые инструменты и техники, необходимые для изменения вашего кода денежной емкости, чтобы вы с легкостью могли следовать этим законам.

Однако «Код денежной емкости» — не просто сборник принципов и перечисления фактов, это настоящий ключ к трансформации вашей жизни. Это искусно выстроенный маршрут, который затрагивает разные сферы вашего бытия. Вас ждет увлекательное путешествие,

в ходе которого вы не только раскроете свой потенциал до максимума, но и обретете финансовую независимость, если будете соблюдать рекомендации. Эта книга несет в себе часть меня, мою любовь к миру и убеждение, что финансовое благополучие — это не что-то отдельное, а часть гармоничной жизни.

Даже просто находясь в вашем доме, моя книга подарит теплую струящуюся энергию добра. Создайте намерение на то, что все полученные знания увеличат в вас количество любви, доброты, радости, молодости, здоровья, богатства, изобилия, процветания и приведут вас к долгой и непременно счастливой жизни.

Подержите книгу в руках, чтобы ощутить вибрации, которые я посылаю вам. Чувствуете? Когда я пишу эти строки, меня переполняет любовь к каждому моему читателю. Эта книга заряжена и пропитана счастьем. Она не только расскажет вам о практиках, которые привлекают благополучие в вашу жизнь, но и, как талисман, будет способствовать успеху своего обладателя.

Верите ли вы в Бога, Кришну, Аллаха или просто в Высший разум, важно осознать, что эта связь играет ключевую роль в нашем жизненном пути. Я сама не принадлежу конкретной религиозной конфессии, но убеждена в том, что существует высшая сила, любящая нас и направляющая нас в наших усилиях. Как бы вы ни интерпретировали эту силу, важно осознавать, что общение с ней может помочь вам преодолеть трудности и подняться на новый, более высокий уровень развития.

Мы все рождены для того, чтобы на протяжении нашего земного времени пребывать в безусловной любви

и преодолевать трудности, обращаясь к этой высшей силе. Важно не только верить в нее, но и находить в этой связи поддержку, мудрость и любовь. Ведь наша связь с высшей силой — это не просто вера, но и источник внутренней силы, помогающей нам преодолевать трудности на пути трансформации, и неотъемлемая часть нашего пути к успеху и гармонии.

Цель этой книги — стать вашим гидом в этом мире. Я покажу вам не только денежные стратегии и ограничивающие убеждения, но и личные стратегии — осуждение, критику, разрешение на проявленность. Потому что именно из них складывается ваш код денежной емкости и в конечном итоге определяется как финансовый, так и личный успех.

Я не наставник по финансам, поэтому в книге вы не найдете рекомендаций по планированию бюджета. Моя цель — провести вас по пути преображения, который изменит не только ваш банковский счет, но и саму суть вашей жизни. Читая книгу и выполняя практики, вы раскроете неизведанные грани вашего потенциала, решите финансовые вопросы, выстроите гармоничные отношения с окружающими, найдете новые источники вдохновения. В каждом слове моей книги заключена энергия перемен, способная освободить вас от оков финансовых забот и одновременно открыть двери к вашему внутреннему потенциалу.

Я приглашаю вас проникнуть в мир, где энергия денег становится вашим союзником и ведет вас по пути к изобильному будущему. Если вы будете соблюдать мои рекомендации, то сможете поправить ваши отно-

шения с родом, коллегами, деньгами, вырасти духовно и финансово, открыть новые горизонты самореализации и уверенности в себе. Главы книги — не просто теоретические наставления, это практические шаги, которые приведут вас к изменениям и трансформации вашей жизни. Будьте готовы к этому. Ваш путь к сбалансированной жизни начинается здесь и сейчас. Доверьтесь процессу, и он откроет перед вами двери изобилия. Поймите, что денежная энергия — это не просто средство обмена, но и инструмент вашего развития. Постоянно практикуясь, я не один раз убедилась в том, что настоящее изобилие приходит, когда теория превращается в практику.

Зная свой код денежной емкости, умея переходить с одной ступени на другую, вы достигнете гармонии, избавитесь от ограничивающих убеждений, страхов и напряжения. Этот, по сути, волшебный инструмент управления денежными потоками вызовет и духовное пробуждение. Мои слова несут в себе магию перемен, которая приносит радость, любовь и полноту жизни. Мы вместе переосмыслим ваши ценности, найдем источник внутренней мотивации и раскроем новые грани вашего существования.

Эта книга создана для каждого читателя, вне зависимости от текущего финансового положения. Неважно, на каком этапе вы сейчас находитесь, — здесь вы найдете ключи к изменению вашего сознания и подхода к денежной энергии. Путь к изменениям бывает тернист, но именно в этом процессе заключается наше с вами совместное сражение. Не торопитесь переходить с одно-

го этапа на другой, не выполнив важные для перехода практики и не прослушав медитации. Идите спокойно и уверенно. Вместе мы сможем преодолеть любые трудности и извлечь из них мощные уроки. Вы не одни в этом сражении. Здесь вы прочтете истории тех, кто уже преодолел себя. Смогли они — вы тоже сможете.

Результат этого сражения — не только финансовое благополучие, но и глубокий внутренний рост. Запомните, что ваши усилия не останутся незамеченными, и каждый шаг приближает вас к желаемой перемене. За ними — та жизнь, которой вы живете, и та, которую желаете прожить. Чтобы сделать мечты явью, нужно приложить усилия. Но результат определенно того стоит.

Если вы готовы, самое время перевернуть страницу... не только этой книги, но и вашей новой жизни. Три. Два. Один...

1

ПОЧЕМУ ОДНИ
БЕДНЫЕ, А ДРУГИЕ –
БОГАТЫЕ?