



Анастасия Кайтукова

РОМАН С ДЕНЬГАМИ

Как выстроить здоровые
отношения с финансами

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 159.92:336
ББК 88.4
К15

Кайтукова, Анастасия Валерьевна.

К15 Роман с деньгами. Как выстроить здоровые отношения с деньгами / Анастасия Кайтукова. — Москва : Эксмо, 2024. — 384 с. — (Сам себе миллионер).

ISBN 978-5-04-196611-9

С деньгами как с мужчиной — хочется влюбиться раз и на всю жизнь. Без интрижек и бытовухи, без обид и постоянных ссор. Только искренний, головокружительный и долгий роман. Роман, который перерастет в стабильные и крепкие отношения...

И если вы уже начинали такой роман, но не сошлись с деньгами характером, психолог и автор этой книги Анастасия Кайтукова спешит вас успокоить! Она уверена: «Любовь с деньгами невозможно построить за секунду. К этой цели нужно идти маленькими, но уверенными шагами». Именно благодаря такому подходу более 5000 клиентов и учеников Анастасии смогли выстроить стабильный заработок, уйти из найма, создать собственный бизнес и увеличить выручку в три раза.

Книга, которую вы держите в руках, содержит не только практические советы для зарабатывания денег, но и упражнения для самостоятельной работы, которые помогут вам идентифицировать и преодолеть ментальные преграды на пути к финансовому успеху. Практикуя их, вы пересмотрите свои убеждения, страхи и комплексы и придете к тому самому счастью, о котором все мы мечтаем.

УДК 159.92:336
ББК 88.4

ISBN 978-5-04-196611-9

© Кайтукова А.В., текст, 2024
© Бортник В., иллюстрация на обложке, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 8

Глава 1. ЭКСПОЗИЦИЯ 18

Все в мире – результат отношений 21

Значимость здоровых отношений
с деньгами 28

Мои отношения с деньгами, или Кто
в романе главный герой? 34

Почему мы хотим денег? 44

Состояние «любить» 49

Токсичная любовь 54

Влюбляемся раз и навсегда,
или Обретение состояния «любить» 68

Знакомство с внутренним фанатом 72

Глава 2. ЗАВЯЗКА 78

Семейное наследство, или Опять
про «все из детства» 81

Деньги и детство 90

Устраиваем разборки с интроекциями	97
«Галя, отмена!», или Делаем возврат интроекций	104
Детская денежная травма	112
Глубинное лечение детской денежной травмы	118
Глава 3. КОНФЛИКТ	124
Кто в вашей жизни зарабатывает деньги?	127
Культура долга. Брать или не брать?	141
Быстрые деньги, или Деньги в легкости . .	154
Кто не рискует, тот не пьет шампанское. Или не стоит рисковать?	161
Образовываться или не образовываться? .	170
Контролировать или отпустить?	180
А сколько мне надо?	187
Глава 4. КУЛЬМИНАЦИЯ	194
Деньги и ваша личная миссия	197
Ищем миссию (с фонариком)	207
Тайная связь (денег и миссии)	220
Финансовая психология	230

Почему люди боятся успеха и финансового благополучия?	238
Зачистка аквариума (как этот пункт оказался в романе с деньгами?)	243
Навыки и монетизация	262
Мои навыки (моя монетизация)	270
Ищем желание (или возможности)	277
Коммуникация и деньги	290
Глава 5. РАЗВЯЗКА	304
Финансовые потоки или ручейки	307
Финансовые цели	319
Постановка финансовых целей	326
Создаем финансовый план, или Пишем финансовую стратегию	345
«Взбиваем» финансовую подушку, или Кладем деньги под матрас	355
Финансовая самореализация, или Возврат к истокам	359
Эпилог	376
И в деньгах счастье	376

ВВЕДЕНИЕ

А что, если все-таки счастье заключается в деньгах? И все эти установки, мол, главное – любовь и здоровье, – всего лишь отговорки? Давайте проверим. Если вы составите список «100 вещей, которые приведут меня к счастью», как много пунктов в нем будут материальными – то есть связанными с деньгами? Процентов 70? Больше? А ведь любая вещь, поездка, движимое и недвижимое имущество – это все про деньги. Ах да. Разумеется, вы напишете про здоровье, мир во всем мире и прочее. И, конечно же, в первых рядах будут мечты про любовь, куда же без нее. Но что, если все это – здоровье, любовь, деньги и счастье – взаимосвязано?

Каждый из нас формирует список необходимых для полноценной жизни благ с рождения, и любой пункт в нем продиктован опытом – собственным или чужим, плохим или хорошим.

Мне было шесть лет, когда со мной случилась настоящая финансовая драма. Можно сказать, тогда же я перестала верить в любовь к деньгам.

Однажды в родительский дом приехали гости, и в честь такого события мама разрешила мне самостоятельно сходить в магазин и купить мороженое. Это поручение привело меня в восторг, поскольку приблизило к мечте быть наравне со взрослыми.

Мне дали десять рублей из взрослого кошелька. Я оделась, как взрослая, в джинсовый комбинезон и отправилась в магазин. Вот только карманы у комбинезона были неглубокие, и когда я зашла в магазин, поняла, что потеряла купюру по дороге.

Страх. Ужас. Боль. Горечь. Принятие. Ненависть к деньгам.

Я не справилась со взрослым поручением мамы. Все остались без мороженого. Деньги предали меня, а я... Я подвела всех. И мечта о том, чтобы быть взрослой, выпала из неглубоких карманов джинсового комбинезона вместе с любовью к деньгам.

Я думаю, вы согласитесь, что, если покопаться в детстве каждого из нас, там найдется

уйма таких денежных трагедий. Кто-то складывал монеты в копилку, мечтая о новой кукле, а потом приходила мама со словами, что нужно купить вместо нее школьные учебники. Или кто-то стащил купюру из родительского кошелька – всего одну, просто чтобы купить жвачку, у взрослых же много этих бумажек. А потом долго слушал крики или и вовсе стоял в углу за содеянное. И вместо жвачки получил стыд, который остался внутри на всю жизнь. А кто-то смотрел, как плачут и ругаются родители, потому что вложились в какие-то бумаги, которые перестали быть ценными. И теперь придется есть одну картошку долгое время. И думать, что деньги – это всегда про боль.

Прямо сейчас вспомните вашу историю на эту тему. Первую, что придет в голову. А я пока вернусь в свою...

Итак, деньги на мороженое были потеряны. Но взрослые так просто не сдаются, не правда ли? Даже если им еще только шесть лет. Поэтому, едва ступив на порог дома, я сообщила о том, что готова отработать утраченные десять рублей и уже придумала, как это сделать.

Представляете? Шестилетний ребенок с четко продуманной стратегией по заработку.

Для ее реализации мне нужны были бутылки, которые я планировала сдать и вернуть родителям всю утерянную сумму, а может, и заработать сверху – и купить на всех мороженое. Однако бутылок в доме не оказалось, и я решила пойти по соседям. Они были, конечно, в шоке, но бутылки мне отдавали. Собрав достаточное количество, я принялась их мыть: дело трудоемкое и долгое, особенно для ребенка. Я быстро устала, пытаюсь оттереть этикетки, и, конечно, совсем не была рада такой работе. Да и кому понравится мыть бутылки вместо того, чтобы сидеть за столом с гостями?

Но в результате моего упорства восемнадцать чистых бутылок, собранных в пакет, отправились вместе со мной на прием стеклотары. Я получила за них четырнадцать рублей. Но какой ценой? Деньги эти были мне неприятны, ведь достались тяжким трудом и слезами. Внутри себя я точно поняла тогда, что больше их не люблю. Однако же именно в тот момент во мне зародилась и мечта иметь их

в запасе, хотя я честно не любила деньги и искренне считала, что счастье не в них.

С тех пор прошло много лет, и мои отношения с деньгами все это время напоминали короткие интрижки: любовь то просыпалась, то уходила вновь. Пока я не поняла главную вещь в своей материальной жизни.

С деньгами нужно крутить роман. Головокружительный, но долгий. Роман, который перерастет в стабильные и крепкие отношения.

Деньги и все, что с ними связано, имеют огромное значение в нашей жизни. Они не только материально обеспечивают нас, но и влияют на нашу самооценку, статус, отношения с окружающими и даже на наше психическое состояние.

И это нормально, если вы уже начинали такой роман, но не сошлись с деньгами характером. Я понимаю, что с ними хочется как с мужчиной: влюбиться раз и на всю жизнь, и чтобы эта история приносила только счастье. Ведь кто из нас не мечтал о великой любви? Не о «бытовухе», а о настоящей эмоциональной связи. Крепкой и глубокой. Но для того чтобы ее построить, роман должен быть основан на

общих ценностях, интересах и целях, которые объединяют партнеров.

Роман с деньгами может казаться сложным и запутанным, однако, осознав свои эмоции, мотивы и представления о деньгах, вы сумеете обрести гармонию и баланс в этом вопросе. Необходимо лишь понять внутренние механизмы, связанные с финансовыми ресурсами, и найти новые способы использования и управления деньгами для достижения счастья и благополучия.

Цель моей книги состоит как раз в том, чтобы помочь вам с вышеозначенным. Благодаря содержащейся в ней информации вы выстроите здоровые отношения с деньгами, влюбитесь в них один раз и на всю жизнь и забудете наконец все эти «нет денег» и «где их взять».

Вы станете главным героем в своей жизни и в этом финансовом романе. Сами решите, каким он будет. Ответите на вопросы, которые волнуют многих из нас: какие мотивы, стремления и цели скрываются за желанием много зарабатывать? Почему люди испытывают постоянную неудовлетворенность и стремление к большему материальному богатству?

Что происходит с нами, когда у нас есть деньги, и как от этого меняется наше поведение и мышление?

Книга «Роман с деньгами» призвана помочь вам глубоко погрузиться в свою внутреннюю сущность ради получения нового исцеляющего опыта и навыков, необходимых для достижения финансового успеха.

Это ваш путеводитель к счастью и финансовой независимости. Он создан для тех, кто стремится преодолеть психологические блоки и проблемы, связанные с деньгами, и достичь финансового благополучия.

Книга основана на результатах моей многолетней работы с клиентами, для проработки запросов которых я использовала психоанализ, психосинтез, когнитивно-поведенческую терапию, гипноз, нейролингвистическое программирование и даже — практики из экономики. В итоге более 5000 клиентов, учеников и клиентов моих учеников смогли выстроить стабильный заработок, многие ушли из найма и создали собственный бизнес, всего за полгода увеличили выручку в три раза. И все это без выгорания, нервных срывов и истерик.

В книгу, которую вы держите в руках, я включила не только практические советы и действенные стратегии для заработка денег, но и упражнения для самостоятельной работы, которые помогут вам идентифицировать и преодолеть ментальные преграды на пути к финансовому успеху. Практикуя их, вы сможете лучше понять свои убеждения, страхи и комплексы, сдерживающие ваш потенциал.

В моих рекомендациях нет никакой магии — только четкие алгоритмы, ведущие вас к богатству. Но я уверена, что после прочтения вы воскликнете: «И как это стало возможным?!»

Перемены случатся не мгновенно, разумеется. Если кто-то скажет вам, что любовь с деньгами можно построить за секунду, — перед вами шарлатан. Ваш нынешний опыт общения с деньгами складывался годами, поэтому изменить отношение к ним быстро — невозможно. Но мы будем идти к этой цели постепенно. Маленькими, но уверенными шагами. И в этом нам поможет «Закон маленьких изменений», или зона ближайшего развития, описанная Львом Выготским. Она была определена как разница между фактическим уровнем разви-