



АНАСТАСИЯ
КАЙТУКОВА

БЕСЫ в твоём КОШЕЛЬ КЕ

Людмила Азулова
Мария Жданкина
Ольга Каминникова



Юлия Морозова
Елена Лопухина
Ольга Дьячкова
Анастасия Гузь
Мария Галстян
Мария Барбар

Марина Араниди
Лина Дианова
Виталина Скворцова-Охрицкая
Вера Дейногалериян
Ярослава Рындина
Милена Попкова
Юлия Перевалова
Яна Ларина
Людмила Ветрева
Марина Конько
Александра Василенко
Лидия Козлова
Вероника Рязанцова
Екатерина Климова
Александра Кирсанова

25 ядовитых
убеждений
о богатстве
и финансовой
независимости

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва



СОДЕРЖАНИЕ

<i>Анастасия Кайтукова</i> ДЕНЕГ НЕТ!	7
<i>Милена Попкова</i> ДЕНЬГИ К ДЕНЬГАМ ИДУТ ~ ЛЮБОВЬ НЕ ДЛЯ БЕДНЫХ?	14
<i>Марина Арапиди</i> Я НЕДОСТОИН БЫТЬ БОГАТЫМ	26
<i>Лина Дианова</i> БОГАТСТВО ПРИВОДИТ К ОДИНОЧЕСТВУ	36
<i>Виталина Сиворцова-Охрицкая</i> МОИ СПОСОБНОСТИ НЕДОСТАТОЧНЫ ДЛЯ ЗАРАБАТЫВАНИЯ БОЛЬШИХ ДЕНЕГ	43
<i>Вера Дейногалерян</i> ЛИБО ДЕНЬГИ, ЛИБО ДУХОВНОСТЬ	53

<i>Ярослава Рындина</i> ЕСЛИ Я РАЗБОГАТЕЮ, МЕНЯ ПЕРЕСТАНУТ ЛЮБИТЬ ЗА МЕНЯ САМОГО	66
<i>Юлия Перевалова</i> БОЛЬШИЕ ДЕНЬГИ ~ БОЛЬШИЕ ПРОБЛЕМЫ	76
<i>Яна Ларина</i> ДЕНЬГИ ИЛИ СЕМЬЯ	86
<i>Людмила Вепрева</i> У БОГАТЫХ МНОГО НЕДОБРОЖЕЛАТЕЛЕЙ	96
<i>Марина Конько</i> БОГАТЫМ ЛЮДЯМ ВСЕ ЗАВИДУЮТ	104
<i>Александра Василенко</i> ЧТОБЫ БЫТЬ БОГАТЫМ, НУЖНО РОДИТЬСЯ В БОГАТОЙ СЕМЬЕ	111
<i>Лидия Козлова</i> ДЕНЬГИ ПОРТЯТ ЛЮДЕЙ	118
<i>Вероника Рыжикова</i> ДЕНЬГИ ИДУТ К ТЕМ, КТО МНОГО ТРАТИТ	131
<i>Екатерина Климова</i> Я НЕ УМЕЮ ПРОДАВАТЬ	137
<i>Александра Кирсанова</i> ДЕНЬГИ МОЖНО ЗАРАБОТАТЬ ТОЛЬКО НЕЧЕСТНЫМ ПУТЕМ!	146
<i>Юлия Морозова</i> СКОЛЬКО НИ РАБОТАЙ, ВСЕ РАВНО ДЕНЕГ БОЛЬШЕ НЕ СТАНЕТ	153

<i>Елена Лопухина</i> ДЕНЬГИ МОЖНО ЗАРАБОТАТЬ ТОЛЬКО ТЯЖЕЛЫМ ТРУДОМ!	158
<i>Ольга Дьячкова</i> ДЕНЬГИ ЛЕГКО ПРИШЛИ ~ ЛЕГКО УШЛИ	166
<i>Анастасия Гузь</i> НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ	174
<i>Мария Галстян</i> МНЕ НЕ ВЕЗЕТ В ДЕНЬГАХ	186
<i>Людмила Ажулова</i> НЕ ЖЕНСКОЕ ЭТО ДЕЛО ~ ЗАРАБАТЫВАТЬ ДЕНЬГИ	192
<i>Мария Жданкина</i> ЗА УСПЕХ НАДО ПЛАТИТЬ ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ!	200
<i>Ольга Камышников</i> ДУХОВНЫЕ ЛЮДИ НЕ ДУМАЮТ О ДЕНЬГАХ... ИЛИ «А ЧТО ОНИ ТАКИЕ БЛАЖЕННЫЕ?»	208
<i>Мария Барбар</i> МОЖНО РАЗБОГАТЕТЬ, ТОЛЬКО ЕСЛИ ПОВЕЗЕТ! ...	215

**Анастасия
Кайтукова**

Психолог, преподаватель
психологии, автор книг
«Роман с деньгами»
и «Меня никто не любит!»

ДЕНЕГ НЕТ!



Fatality.

Mortal Kombat

«**В**икипедия» говорит, что заклинание — это вид ритуально-магической речи. Простыми словами, это то, что мы однажды услышали, и что на нас очень сильно подействовало.

Когда я задумалась о самом частом и страшном финансовом заклинании, то вспомнила фразу, которая доносится из каждого утюга:

- Купи мороженое!
- Денег нет!

- Поехали на выходные в горы!
- Денег нет!

- Хочу, чтобы вы мне зарплату повысили!
- Денег нет.

Знакомо? Наверное, я не ошибусь, если скажу, что каждый из нас хотя бы раз в жизни слышал это. Хотя давайте не будем кривить душой: каждый из нас хотя бы раз произносил это ужасное заклинание вслух. А кто-то повторяет его каждый день. Например, моя клиентка Елена.

История Лены типичная: успешно окончила университет, устроилась на работу. Однако, независимо от уровня доходов, она все чаще испытывала недостаток в деньгах. Это вселяло огромный стресс и тревогу.

Поначалу Лена думала, что просто не умеет управлять своими финансами. Она стала читать много книг на эту тему, пробовала различные стратегии экономии. Некоторые из методов давали кратковременное облегчение, но никогда не решали проблему полностью.

Девушка все чаще задумывалась о том, что ее безденежье — результат не внешних факторов, а внутренних установок. Она поняла, что стала жертвой заклинания «Денег нет!».

НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ЭТОЙ УСТАНОВКИ

Каждое заклинание имеет серьезные последствия. Заклинание «Денег нет!» — не исключение.

Человек с этой установкой беспечно относится к собственному заработку. Он не стремится создать финансовую стабильность, чтобы выйти из трудных ситуаций. Его мышление сосредоточено на том, что деньги всегда отсутствуют.

Постоянное ощущение дефицита средств создает тревогу и беспокойство. Человек с установкой «Денег нет!» всегда находится в состоянии напряжения. Это плохо сказывается на его физическом и психическом здоровье.

Не менее неприятное последствие — ограничение возможностей.

÷ *Когда мы постоянно думаем о том, что у нас нет денег, мы отказываем себе во многих возможностях: не инвестируем в свое образование, развитие и самосовершенствование. Мы считаем, что на это нет средств!*

Наша свобода тоже становится ограниченной. Мы постоянно зависим от заемных средств или посторонней помощи, не можем контролировать свою жизнь и принимать автономные финансовые решения. Установка «Денег нет!» делает нас уязвимыми и зависимыми от внешних обстоятельств.

КТО ВИНОВАТ?

В нашей реальности для магии волшебная палочка не нужна. Все может происходить гораздо проще и быстрее. Многие убеждения-заклинания мы впитали буквально с молоком матери. В том числе и «Денег нет!».

Идеи о деньгах и богатстве зарождаются в раннем возрасте, а родители и другие значимые люди напрямую влияют на наши отношения с финансами. Если они всегда говорили о деньгах с негативной окраской или вздыхали об их отсутствии, то могли создать основу для установки «Денег нет!» в будущем.

Затем мы взрослеем, обрастаем опытом, словно капуста на грядке, и формируем собственное восприятие и веру

в свои финансовые возможности. Если мы постоянно убеждаем себя, что не способны заработать достаточно денег или что деньги — нечто плохое, то наше подсознание принимает эту установку как истину. Такое внутреннее отношение влияет на наши действия и решения, а следовательно, на реальную финансовую ситуацию.

Установка «Денег нет!» возникает и в результате негативного опыта. Например, человек потерял работу или испытал финансовые трудности. Он может поверить, что никогда не заработает достаточно денег. Так убеждение закладывает основу для ограничения в финансовой сфере и сопротивления большему достатку.

Немаловажный вклад вносит культура. Давайте вспомним хотя бы одну историю про хорошего богатого человека. Обычно в сказках или в литературных произведениях богатые всегда жадные, несправедливые и плохие. А бедные — очень даже привлекательные персонажи. Поэтому мы решаем для себя: пускай мы будем без денег, зато хорошими. И становимся жертвой установки «Денег нет!».

÷ *Убеждение, или установка, ~ это бессознательная идея о сферах жизни, которая принимается как истина в последней инстанции.*

Чаще всего такие убеждения абсолютно не осознаются. Они включаются автоматически. А наш мозг устроен таким образом, что ищет подтверждение всему, в чем твердо уверен. Мы обращаем внимание только на то, что соответствует собственным представлениям. Даже если они ограничивают наше развитие и успех. Таких историй очень много.

Татьяна всегда мечтала о прекрасной жизни. Она видела себя в шикарных квартирах, роскошных автомобилях и в путешествиях по всему миру. Однако реальность оказалась противоположной ее мечтам.

Девушка вышла замуж за юриста, который стал не столь успешным, как представлялось изначально. Семейная жизнь оказалась не такой благополучной, как Тане хотелось бы. У супругов постоянно возникали проблемы с деньгами. Они не могли себе позволить ничего лишнего. Отпуск, новые вещи, эксклюзивные рестораны — все это казалось недостижимым.

В их семье чаще, чем признания в любви, звучала фраза, что денег нет. Из-за нее супруги ссорились все больше. Девушка раздражалась на экономию мужа, считая, что это излишне мелочные подсчеты. В свою очередь, муж думал, что Татьяна не понимает, насколько трудно ему дается каждый рубль.

Вскоре кредиты и займы стали неотъемлемой частью их жизни. Из-за финансовых проблем и постоянных разногласий брак достиг критической точки. Супруги поняли, что так продолжаться не может. Они встали перед выбором: расстаться или что-то изменить.

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

Как говорил известный политик: «Надо держаться!»

Но эта стратегия нам не подходит.

Если вы читаете эти строки, значит, уже осознали четкое желание: «Хочу исправить свое материальное положение!» А это первый пункт к избавлению от страшного заклинания.

Просто убедить себя, что деньги есть, тоже не работает. Здесь простых слов или намерений недостаточно. Нужно что-то делать.

Истории Лены и Татьяны — со счастливым концом. Не сказочным, а вполне реальным. И случился он не по взмаху волшебной палочки, а благодаря приложенным усилиям и проделанной работе. А начиналась она с признания того, что негативная установка есть и она пагубно влияет на жизнь.

Подумайте прямо сейчас: когда вы последний раз говорили, что у вас нет денег? И что после этого происходило?

Я сейчас предположу, что денег и не было. «Анастасия, вы экстрасенс?» — спросите меня вы. А я отвечу: «Нет, я профессиональный психолог». И с помощью этой науки вам помогу.

Для начала напишите, что положительного происходит в вашей жизни, когда деньги есть, и как вы себя при этом чувствуете. Это очень важный пункт. Не пропустите его. Ведь, чтобы нейтрализовать негативную установку, нужно изменить свое отношение к деньгам. Назовем позитивный список — «Деньги есть».

Отложите его в сторону и составьте еще один. Назовем его «У них денег нет». В нем вспомните и запишите всех людей в вашей жизни, которые хоть раз говорили фразу «Денег нет!». Да, всех-всех. Каждого обязательно пронумеруйте. Например, мама — цифра 1. Подруга — цифра 2. И так далее. Не торопитесь: думайте, вспоминайте, пока не почувствуете, что этого достаточно.

Когда оба списка будут готовы, переходите к выполнению практики.

ПРАКТИКА «ВОЗВРАТ ЗАКЛИНАНИЯ»

Выделите время и место, чтобы вас никто не побеспокоил.

Положите перед собой два составленных ранее списка.

Возьмите список «У них денег нет». Посмотрите, кто записан под цифрой 1. Например, это мама. Произнесите вслух фразу:

«Это установка не моя, это установка моей мамы. Это она говорила: “Денег нет!” Это у нее не было денег, а может, были, но она так не считала. У нее своя жизнь, а у меня своя! Ее жизнь не имеет никакого отношения к моей! Потому что я хочу...» И далее перечислите все пункты из списка «Деньги есть».

Пройдитесь по каждому пункту из списка «У них денег нет» по этому алгоритму. Знайте: вы не просто проговариваете какие-то слова. Вы ведете серьезную психологическую работу над интроекциями.

Интроекция — это один из защитных психологических механизмов. С его помощью люди переносят в свое сознание все, что воспринимают от окружающих.

После того как вы вдумчиво и внимательно поработали со списками, отложите их. Через некоторое время вы посмотрите на них и удивитесь: фраза «Денег нет!» к вам больше не относится.

Милена Попкова

Женский психолог

ДЕНЬГИ К ДЕНЬГАМ ИДУТ ~ ЛЮБОВЬ НЕ ДЛЯ БЕДНЫХ?



Не тот богат, у кого много, а тот, кому достаточно.

Эрих Фромм

Многие люди даже не осознают, как глубоко внутри них живет мысль «Если я из бедной семьи, зарабатываю меньше, чем хотелось бы, — значит, я недостойн настоящей любви. Мне не светит успешный, красивый, самореализовавшийся партнер. Он выберет себе равного. По уровню достатка. По статусу. По деньгам».

Снаружи они даже могут это отрицать. Махнуть рукой: «Что ты, главное — душа».

Но внутренний диалог звучит иначе:

«Ты же понимаешь, это просто несерьезно... Он из другого круга».

«Ну куда мне к ней — она в ресторанах ужинает, а я...»

«Если он узнает, сколько я зарабатываю, то сразу уйдет».

«Сначала заработаю, стану “достойной” — тогда и про отношения подумаю».

Идея, что любовь возможна только между финансово равными, кажется логичной и «здоровой». Мы постоянно слышим от родителей, из фильмов и социальных сетей: «Деньги к деньгам», «Выбирай себе по карману», «Брак — союз двух статусов». В результате формируется установка, которая звучит примерно так:

«Невозможно построить крепкие отношения, если у нас разный достаток. Люди всегда тянутся к равным себе».

Она медленно, но верно разрушает возможность близости еще до того, как та вообще появится.

На практике я снова и снова вижу, как это убеждение:

- удерживает людей в одиночестве;
- заставляет выбирать «безопасных», но не любимых партнеров;
- создает внутреннюю тревогу, даже когда отношения уже есть: «А вдруг он/она меня бросит, найдет себе кого-то “из своего круга”?»
- мешает принимать любовь — потому что «я не заслужил/не дотягиваю».

Что стоит за этой установкой? Вовсе не зрелость, а страх.

Страх быть недостойным.

Страх зависимости.